



horen, bevor die  
ewachsen ist“, sagt  
artnäckigeren Fäl-  
ausätzlich medi-  
dem Wirkstoff Ter-  
keln.“ Wichtig:  
re sollten immer  
t werden, damit  
auf andere Nägel  
blauen Flecken,  
isse unter den Nä-  
t gefährlich und  
er Zeit heraus.

#### ecken

n Nägeln sind  
en zu sehen.  
rünkchen können  
erletzungen des  
n“, erklärt Golücke.  
uch eine Schup-  
er dem Nagel die

### FUSS FÜR , SURFER GOLFER: REME MIT LOCKER

uch Menschen mit  
neigen dazu, und  
terscheinung beim  
arausfall können  
.“ Mangelschei-  
er selten der Fall.  
ken allerdings län-  
ollten sie internis-  
werden.“  
rd es schwieriger,  
m liegt unter  
l da kommt selbst  
in. „Bei Schup-  
man mit fumar-  
abletten dagegen  
cortisonhaltige

### VIER BASICS FÜR DIE HÄNDE: EINE REICHHALTIGE CREME, BIMSSTEIN, PFLEGEÖL UND KARTOFFELBALSAM

→ 1 GEGEN SCHWIELEN  
Der poröse Bimsstein schleift die Hornhaut. ULFIRY, ca. 4 Euro, gesehen bei Manufaktur

→ 2 FÜR HEILE NAGELHAUT  
Mit Hanföl und Vitamin E: „Nagelöl“, I + M, 10 ml ca. 6 Euro

→ 3 GEGEN RAUE HÄNDE  
Mit Kräutern und Waldviertler Kartoffelsaft: „Potato Handbalm“, STYX, 50 ml ca. 8 Euro, bei Manufaktur

→ 4 FÜR NÄGEL  
Kräftigt mit Sojaextrakt und Proteinen: „Crème Abricot“, DIOR, 10 g ca. 20 Euro