TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Nagelveränderungen: Absplittern der Nageloberfläche

Fallnummer: 10

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin leidet seit einigen Wochen unter Nagelveränderungen: Die Nägel splittern im vorderen Drittel in Schichten ab, es handelt sich also nicht um normales Einreißen, sondern um ein Ablösen der oberen Nagelschichten. Die Nägel sind insgesamt sehr kurz. Bis etwa März 2024 hat die Kundin ein kombiniertes Haut-Haare-Nägel-Präparat eingenommen, aktuell verwendet sie nur Biotin und Kieselerde. Zur Pflege wird gelegentlich Sililevo angewendet.

Frage: Welche ergänzenden Untersuchungen oder Maßnahmen wären hier sinnvoll, und welche Substitution wäre empfehlenswert?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Da Alter, Grunderkrankungen und mögliche Begleitmedikation (z. B. Diuretika, PPI, Schilddrüsenerkrankungen, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises) nicht bekannt sind, sollten diese Aspekte in der Anamnese berücksichtigt werden.
1. Analytik: Eine Mineralstoffanalyse aus unbehandeltem Kopfhaar oder Fingernägeln kann Hinweise auf Versorgung, Resorption und Verteilung von Mineralstoffen und Vitaminen ins Gewebe geben.
2. Alternativ sollte beim Hausarzt bestimmt werden: Vitamin D, HOLO-TC oder Homocystein (für B6/B12/Folat), Eisenstatus (Hb, Ferritin, Transferrinsättigung, CRP).

Substitution (Falls nur orthomolekulare Maßnahmen erwünscht sind):

- Essentielle Aminosäuren
- Basencitrate mit Ca/Mg/Zn
- Low-Dose-B-Komplex
- Vitamin D
- Eisen (bei nachgewiesenem Mangel)

Beispielplan für 3 Monate:

- regulafit® Aminosäuren essentiell | PZN 15324004 (160 Kapseln): 2 × 2 Kapseln zu den Mahlzeiten
- regulafit® Mineral Citrat Refill 734 | PZN 15324174 (60 Kapseln) | PZN 15324180 (160 Kapseln): 2 × 3 St. für 1 Monat, dann 2 × 2 St. für 2 Monate (getrennt von Mahlzeiten)
- regulafit® Vitamin B Komplex F | PZN 04390475 (90 Kapseln): morgens 1 Kapsel
- regulafit® Vitamin D3 4000 IE vegan | PZN 10994036 (90 Kapseln): Mo–Fr zum Mittagessen
- regulafit® Eisen Plus C pflanzlich | PZN 13721557 (60 Kapseln): 2 × 1 nüchtern für 6 Wochen, danach 1 × 1 (mit Orangensaft)

Hinweis: Bis Nagelveränderungen durch Herauswachsen beurteilt werden können, dauert es ca. 6 Monate. Daher zunächst 3 Monate intensiver Beginn, danach reduzierte Dosierungen oder Rotationsschema für weitere 6 Monate.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen

können.