

Hoe zien kalknagels eruit?

Een kalknagel wordt ook wel een schimmelnagel genoemd. Kalknagels worden veroorzaakt door een schimmelinfectie. Een kalknagel is in eerste instantie geelwit van kleur. Een onbehandelde kalknagel kan later geelbruin verkleuren. De nagel verbrokkelt en wordt dik en bobbelig, in een later stadium kan de nagel zelf geheel of gedeeltelijk loslaten. Dit is niet alleen hinderlijk, maar het kan ook pijnlijk zijn. Schimmelnagels ontstaan door dezelfde schimmels die ook voetschimmel ('zwemmerseczeem') kunnen veroorzaken. Wanneer de nagel door een schimmelinfectie is veroorzaakt, kan deze infectie zich langzaam uitbreiden. Mede daarom is behandeling belangrijk.



Hoe ontstaan kalknagels?

Hyperventilatie tast het immuunsysteem aan. Men wordt daardoor gevoeliger voor allerlei infecties met bacteriën en schimmels. Verder hebben schimmels het prima naar hun zin in slecht groeiende, vochtige of beschadigde nagels. Onder die omstandigheden kunnen "sporen" van schimmels zich gemakkelijk verspreiden. De sporen van schimmels bevinden zich overal in onze omgeving en we komen er dus gemakkelijk mee in contact. Vooral in gemeenschappelijke ruimte zoals douches, zwembaden, sporthallen en sauna's. Wanneer je daar op blote voeten rondloopt, kom je bijna onvermijdelijk in contact met schimmelsporen. Als je vervolgens je voeten onvoldoende afdroogt en bovendien overmatig transpireert, is de kiem voor een schimmelinfectie gelegd.

Hoe zijn ze te voorkomen?

Het is een misverstand te denken dat schimmelinfecties ontstaan door slechte hygiëne. Wat kan je zelf doen om de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden:

- gebruik niet teveel zeep en spoel zeepresten goed af,
- desinfecterende zeep is niet effectief tegen schimmels ,
- droog je voeten zorgvuldig, ook tussen de tenen,
- draag bij voorkeur sokken van wol of katoen,
- draag goed passende schoenen en wissel deze regelmatig,
- draag slippers in openbare wasgelegenheden.

Behandeling van schimmelnagels

Een kalknagel is moeilijker te behandelen dan voetschimmel waar we zelf op kunnen smeren (zoals Decylon). De schimmel zit meestal aan de onderkant van de nagel, en is dus slecht bereikbaar. Kalknagels kunnen behandeld worden met kalknagelolie (de nagel vijlen en trouw elke dag 2x opbrengen), of met medicijnen die de huisarts voorschrijft en die van binnenuit werken. Dat betekent dat je drie maanden sterke medicijnen moet innemen, met soms behoorlijke bijwerkingen. Ik zou er nooit aan beginnen.

Buteyko en kalknagels

De effectiviteit van de behandeling wordt vaak vergroot door de combinatie met de Buteyko Methode. Buteyko raadt verder aan het volgende te doen: neem geconcentreerde azijn (15 a 20 %). Bij Nederlandse kruidenier is alleen 9 % azijn te koop. In Duitsland is sterkere azijn te koop. Warm de geconcentreerde azijn op tot ca 45 graden (zo heet, als je kunt verdragen). Maak hiervan een teenbad voor zo'n minuut of tien. Smeer daarna de zieke plekken goed in met jodium (b.v. Betadine). Doe deze behandeling dagelijks een maand lang. De kans is groot dat de kalknagels verdwijnen.



Deze Duitse azijn is bv 25%. Te koop bij o.a. Edeka. Dus iets verdunnen met water om te gebruiken.

Succes,

Dick Kuiper

www.buteykotherapeuten.nl