

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

I. Grundlagen

Der gesunde Nagel	5
Aufbau der Nägel.....	5
Ernährung für die Nagelgesundheit	6
Nagelpflege.....	7
Nagelpilz	9
Entstehung und Symptome	9
Übertragung	10
Begünstigende Faktoren.....	11
Differenzialdiagnose	13
Diagnose	14
Vorbeugung	15

Die Behandlung von Nagelpilz

Die konventionelle Behandlung	17
Lacke und Salben	17
Medikamente	17
Operatives Nagelziehen.....	19
Allgemeinmaßnahmen	20
Die Nageltoilette.....	20
Desinfektion und Hygiene	22

Der Tipp aus der Wissenschaft: Ozonisiertes Olivenöl

Die Ozonide	23
Herstellung von Ozoniden	23
Aerobe und anaerobe Keime.....	24
Eine lange Tradition	25
Die Rizolstudien.....	25
Apoptose und Nekrose	26
Besonderheit bei Pilzinfektionen.....	27

Homöopathie und Heilpflanzen

Sanfte Begleittherapie	29
Homöopathie	30
Grundregeln.....	30
Darreichungsformen.....	32
Homöopathische Begleitbehandlung	34
Äußerliche Maßnahmen	36
Heilpflanzen	37
Kamille	37
Ringelblume	40
Ätherische Öle	43
Innerliche und äußerliche Anwendung	44
Teebaumöl	47
Thymianöl	51

Nelkenöl.....	53
Lavendelöl	54
Mischungen gegen Nagelpilz.....	56

Hausmittel gegen Nagelpilz

Essig – Ein altbekanntes Hausmittel.....	59
Essig bei Nagelpilz.....	60
Heilessig mit Zusätzen	61
Knoblauch – Ein pflanzliches Antibiotikum	67
Ernährungstipps	71
Aus dem Bienenstock.....	74

Literatur (Auswahl).....	77
Die Autorin	79
Der Autor	79