

## So wachsen unsere Fingernägel



DEUTSCH-TO-GO.DE

Haben Sie gewusst, dass unsere Fingernägel viermal schneller wachsen als unsere Fußnägel? Im Durchschnitt wachsen Fingernägel etwa 3,5 Millimeter pro Monat, und es dauert bis zu einem Jahr, bis ein Nagel vollständig nachgewachsen ist. In der Regel wächst übrigens der Mittelfinger am schnellsten.

Auch die Jahreszeit hat einen Einfluss auf das Wachstum: Tatsächlich wachsen bei den meisten Menschen die Nägel im Sommer etwas schneller als im Winter, denn durch die Sonneneinstrahlung wird mehr Vitamin D produziert. Und dieses Vitamin ist unter anderem an der Bildung von Haut und Nägeln beteiligt.

Ein weiterer Faktor, der bei der Nagelbildung eine Rolle spielt, ist die Durchblutung. Bei Rechtshändern wachsen die Nägel der rechten Hand schneller als die der linken, weil sie mehr benutzt und deshalb auch besser durchblutet wird.

Eine Studie hat gezeigt, dass sich unser Nagelwachstum in den letzten 70 Jahren beschleunigt hat, und man macht dafür die heute generell bessere Ernährung verantwortlich.

(151 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an: Christoph Drösser, „Wachsen Finger- und Zehennägel im Sommer schneller als im Winter?“, <https://www.zeit.de/2013/28/stimmts-fingernaegel-wachstum> - „Ist es wahr, dass Fingernägel unterschiedlich schnell wachsen?“, Kalender Harenberg-Verlag, 30102018, Seitenaufruf am 22102019)