

Nail Bible



PERFEKTE NÄGEL WIE IM STUDIO –
TIPPS EINER NAGELDESIGNERIN



BY CHERRY NAILS

Nail Bible

PERFEKTE NÄGEL WIE IM STUDIO –
TIPPS EINER NAGELDESIGNERIN



BY CHERRY NAILS

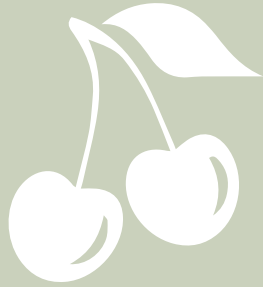
Inhalt

About _____	04
Wer bin ich? Und was erwartet dich in diesem Buch?	
1 Anatomie des Nagels _____	10
Alles Wichtige über Naturnägel und worauf du achten solltest.	
2 Gesundheit _____	18
Die drei häufigsten Nagelkrankheiten und wie du sie vermeidest.	
3 Hygiene _____	32
Die richtige Hygiene beim Nägelmachen	
4 Nageltyp-Analyse _____	40
Was für ein Nageltyp bin ich, und was muss ich nun beachten?	
5 Die Basics _____	48
Eine Liste mit Materialien, die du fürs Nägelmachen brauchst.	
6 Formen _____	58
Alle wichtigen Informationen rund um die perfekte Nagelform	
7 Feilen _____	68
Feilen ist eine Wissenschaft für sich.	
8 Materialkunde _____	82
Ein Einblick in die Materialwelt inklusive umfassender Beschreibungen	
9 Modellagetechniken _____	104
New Style oder Old School? Die Anwendung verschiedener Techniken	



10 Schritt-für-Schritt-Anleitung _____	112
So gehst du beim Nägelmachen richtig vor.	
11 Einfache Alternativen _____	132
Für alle, die langsam starten wollen.	
12 Haltbarkeit _____	138
So kannst du deine Gelnägel lange Zeit tragen.	
13 Farblehre _____	148
Die besten Tipps und Tricks rund um das Thema Farben	
14 Nailart Basics _____	158
French Nails oder Babyboomer? Basic Nailstyles einfach erklärt.	
15 Nailart Plus _____	168
Glitzer verarbeiten, Pigmente einreiben oder Steinchen setzen?	
16 Nailart-Trends _____	178
Wie du die aktuellsten Trends auf deine Nägel bekommst.	
17 Nachhaltigkeit _____	200
Wie du die Umwelt und dein Portemonnaie schonen kannst.	
18 Selfcare _____	206
Inspiration, Tipps und Übungen, die ich dir noch mitgeben möchte.	
Schlusswort _____	220
Ein paar letzte warme Worte von mir	





About

Hallo Cherry & Gentleman, du hältst gerade mein Buch in der Hand, und es wiegt nicht im Geringsten so viel wie mein Stolz darüber, dass du mir so ein Vertrauen entgegenbringst.

Ich hoffe, dieses Buch ist dir eine treue und hilfreiche Begleitung während deiner Nagelreise.

About

Liebe Cherrys & Gentlemen, mein Name ist Elizaveta Riefert, ich bin 24 Jahre alt und komme aus der nicht besonders schönen Stadt Bremen.

Seit nun fünf Jahren widme ich mich der Nagelkunst und habe darin meine Leidenschaft und Berufung gefunden. Ich habe schon zahlreiche

Schulungen zum Thema Nägel besucht: von Basiskursen über

Perfect-Shape-Schulungen, Maniküre-Kursen, Schulungen zum

Thema Marketing bis hin zu tiefergehenden Einführungen in Materialien.

Ich durfte dabei schon mit allen großen Marken in diesem Bereich arbeiten und beschäftige mich täglich mit neuen Materialien und Techniken.

Mit 19 Jahren saß ich selbst im Nagelstudio und dachte:

„Gott, was ist das für ein blöder Job. Bin ich froh, dass ich das nicht machen muss.“

Oh, wie sehr habe ich mich geirrt. Nach vielen misslungenen Nagelstudiobesuchen habe ich mir gedacht: „Das kann ich doch supereinfach

selbst machen.“ Schließlich habe ich das oft genug im Nagelstudio gesehen. Da saß ich dann also fünf Stunden mit meinem Starter-Kit an meinen Nägeln, und es sah am Ende wirklich nicht gut aus.

Trotzdem war mein Interesse an dem Thema geweckt. Und so probierte ich es immer und immer wieder neu. Nach einem Jahr hatte ich meine ersten Modelle, und auch da saß ich jedes Mal gut vier Stunden an den Nägeln – und auch die waren noch nicht perfekt.

Heute, einige Jahre später, ist das Nägelmachen wirklich mein Traumjob. Ich kann kreativ sein, ich arbeite mit Menschen, für die ich ein offenes Ohr habe, und es ist jeden Tag sehr abwechslungsreich. Ganz ernsthaft: Selbst nach Jahren stehe ich morgens mit einem Lächeln auf den Lippen auf und habe nie den Gedanken: „Heute habe ich echt keine Lust.“ Beim Nägelmachen fühle ich mich absolut vollkommen.

Seitdem nehme ich dich auf Social Media mit auf meine Reise, zeige meine Fortschritte und meinen täglichen Wahnsinn. Tausende von Menschen sehen täglich zu, wie man Nägel macht (und manchmal auch, wie man sie besser nicht macht). Und ich habe viele dazu inspiriert, selbst mit dem Nägelmachen zu beginnen.

Seit über eineinhalb Jahren biete ich auch Basis-Schulungen zum Thema Nägelmachen an. Inzwischen habe ich schon über 50 Schulungen als Coach geführt, um mein Wissen weiterzugeben und noch mehr Menschen auf ihrem Weg in das Berufsfeld des Nageldesigns zu unterstützen.

Dieses Jahr habe ich nach langer Arbeit endlich meinen eigenen Nagelshop eröffnet, auf den ich unendlich stolz bin. Während des Prozesses

konnte ich viel über Produkte und ihre Zusammensetzung lernen.

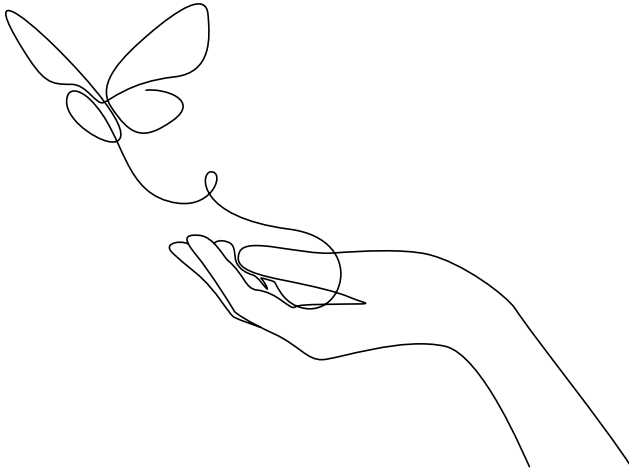
Was ich mich aber schon als Anfängerin vor fünf Jahren fragte: Warum gibt es all dieses Wissen nicht in einem Buch? Es muss doch eine Quelle geben, die alle Informationen bündelt.

Ich, die Chaos-Kirsche, habe also beschlossen, dieses Buch zu schreiben. Damit konnte ich zwei meiner liebsten Dinge verbinden: Bücher und Nägel. Es ist mir eine Ehre, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Du bist der Grund, warum all dies entstanden ist und heute sogar im Buchhandel zu finden ist.

Vor über vier Jahren lud ich zufällig ein Video auf TikTok hoch, in dem ich meiner Schwester die Nägel machte. Ich wollte für mein kleines Homestudio Modelle zum Üben finden und dachte, es käme gut an, wenn ich meine Arbeit in einem kurzen Video zeige. Da ich keine Ahnung vom Videoschnitt oder der Musikerunterlegung hatte, nutzte ich einfach TikTok, weil es dort so einfach und schnell ging. Vier Jahre später schreibe ich ein Buch über das, was ich auf diesem Planeten am meisten liebe: Nägelmachen.

Dieses Buch soll dir von Anfang an alles an die Hand geben, was du





zum Nägelmachen brauchst. Ich schreibe alles nieder, was mir am Anfang als Anfängerin geholfen hätte. Wie gut, dass du nun dieses Buch hast!

Hätte ich es damals gehabt, hätte ich mich nicht durch unzählige Videos auf YouTube klicken müssen, in denen 16 verschiedene Dinge erzählt werden und man am Ende genauso schlau ist wie zuvor: Ich habe keine Ahnung. Ich lasse es besser.

Also, nicht verzweifeln, ich weiß genau, wie es dir geht.

Ich saß da mit Stift und Block, bedeckt mit einer Schicht Staub, und an meinem Ärmel klebte babyblauer Lack. Das Shirt war hin, aber mein Feuer entfacht.

**Und glaub mir,
wenn ich dir sage:
Wenn ich das alles
geschafft habe,
wirst du es
auch schaffen!**

Wichtig ist noch: Natürlich gibt es beim Nägelmachen unumstößliche Regeln, die unerlässlich für deine Gesundheit sind, aber vieles ist eben auch persönlicher Stil. Alles, was zum Erfolg führt und deine Gesundheit bewahrt, ist richtig. Nur weil ich in diesem Buch schreibe, dass du auf eine spezielle Weise arbeiten sollst, heißt das nicht, dass diese Regel in Stein gemeißelt ist. Du darfst gerne experimentieren und dich kreativ ausleben. Nägelmachen soll Spaß machen.

Ich hoffe, dieses Buch dient dir als treuer Begleiter auf deinem Weg zum Nägelmachen, bietet dir Inspiration und motiviert dich, über die Grenzen hinaus zu denken. Die Welt der Nagelkunst ist vielfältig und bietet unendlich viele Möglichkeiten zur Entfaltung deiner Kreativität. Nochmals danke, dass du dir die Zeit nimmst, dieses Buch zu lesen und ein Teil dieser Reise zu sein. Lass uns gemeinsam die Welt der Nagelkunst weiter entdecken und gestalten.



1

Anatomie des Nagels

Im ersten Kapitel widmen wir uns der Anatomie des Nagels und allem, was du über Nägel wissen musst, um sicher mit ihnen arbeiten zu können.

Bevor du deinen Nägeln eine Gel-Modellage verpasst, solltest du dich mit deinen Naturnägeln auseinandersetzen, denn das Wichtigste ist, diese gesund zu erhalten.

Woraus bestehen deine Naturnägel eigentlich?

Deine Nägel bestehen aus totem Gewebe, das man als Hornsubstanz (Keratin) bezeichnet. Totes Gewebe bedeutet lediglich, dass sie keinen eigenen Stoffwechsel oder Nervenenden besitzen. Wenn du dir die Nägel schneidest, tut das, genau wie bei Haaren, nicht weh (außer seelisch natürlich). Die Nagelplatte deiner Naturnägel ist etwa einen halben Millimeter dick und besteht aus drei Schichten, wobei du nur die oberste Schicht bearbeitest.

Ein Mythos, von dem ich immer wieder höre: „Deine Nägel müssen auch mal atmen.“ Der Mythos ist

falsch, denn deine Nägel haben keine Lunge und betreiben auch keine Fotosynthese.

Allerdings wäre es ziemlich cool, wenn du deine eigene kleine Frischluftzufuhr an den Händen hättest ... Spaß beiseite. Nägel atmen also nicht, sie benötigen keine Luft und sie können auch nicht ersticken. Woher dieser Mythos kommt, kann ich mir nur so erklären: Ist eine Nagel-Modellage frisch entfernt, dann erscheint die Naturnagelplatte sehr weich. Das kennst du sicher auch von dir selbst. Dies kann zwei Gründe haben:



1 Deine Nägel waren wochenlang unter hartem Gel oder Acryl.

Im Vergleich dazu sind deine Naturnägel natürlich sehr weich.

2 Deine Nägel werden von Luft und Licht hart.

Unter deiner Modellage sind sie vor der Sonne und vor der Luft verschlossen. Sobald die Modellage entfernt ist, dauert es nur wenige Tage, bis deine Nägel wieder so hart sind wie vorher.

Das bedeutet natürlich nicht, dass du deine Nägel aus dem Fenster halten musst, um sie zu härten. Die Härte unserer Nägel ist genetisch bedingt, genauso wie die Struktur unserer Haare. Verändern können wir sie nicht, aber wir können sie pflegen und mit dem arbeiten, was wir von Natur aus haben. Vorausgesetzt, du warst nicht in einem Studio, in dem dir die Naturnagelplatte aggressiv mit der Feile heruntergefeilt wurde.

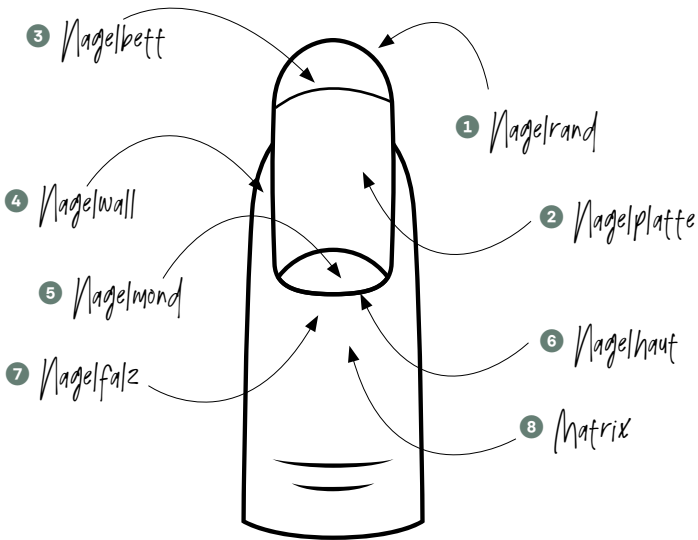
Da hilft nur noch rauswachsen lassen, aber dazu später mehr ...



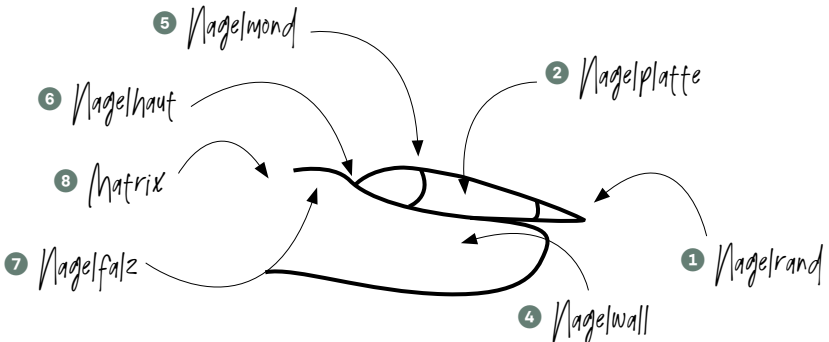
”

**Der Mythos
„Deine Nägel
müssen auch
mal atmen“
ist falsch.**

“



Schauen wir uns nun die Bestandteile unseres Fingers an und klären, was für die Nagel-Modellage wichtig ist.



1 Nagelrand

Am Nagelrand wächst unser Naturnagel über das Nagelbett hinaus. Hier können wir in Form feilen, und unsere Schablone wird dort ange-
setzt. Besonders zu beachten sind die beiden Punkte links und rechts. Dies sind die Einwuchsstellen, und dort endet unser Nagelbett. An dieser Stelle musst du besonders aufpassen, nicht falsch zu feilen, ansonsten besteht die Gefahr, Verletzungen zu verursachen oder die Einwuchsstelle nach hinten zu verschieben. Sollte dieser Fehler über längere Zeit immer wieder gemacht werden, kann man einen sogenannten Glühbirnen-Nagel bekommen. Dabei bildet sich nach und nach das Nagelbett zurück, weil es immer wieder verletzt wird, und es entstehen Einbuchtungen. Daher stammt auch der Name, denn der Nagel nimmt die Form einer Glühbirne an.

2 Nagelplatte

Die Nagelplatte unterscheiden wir von unserem Nagelbett. Die Platte ist das, was ich oben schon als Hornsubstanz beschrieben habe. Sie besteht aus drei dünnen Schichten und ist das, was wir als

Naturnagel bezeichnen. Hier wird dann die Modellage draufgearbeitet.

3 Nagelbett

Das Nagelbett ist der rosafarbene Teil, den du unter deiner Nagelplatte siehst. Dabei handelt es sich nicht um totes Gewebe, sondern um Fleisch. Wenn du mal in einem Studio warst und es beim Abfeilen gebrannt hat, dann war das dein Nagelbett, das du spürst. Ebenso, wenn es mal unter der Lampe brennt. Das Nagelbett sollten wir nie abfeilen oder verletzen, es ist sehr empfindlich. Und es ist sehr wichtig, dass es gesund und geschützt bleibt. Unser Nagelbett wächst übrigens weiter, wenn unsere Nagelplatte länger wird, bei einigen Menschen mehr als bei anderen. Das nennen wir Hyponychium. Du solltest besonders aufpassen, dieses nicht zu verletzen, gerade wenn du den freien Nagelrand kürzt.

4 Nagelwall

Der Nagelwall befindet sich links und rechts an den Seiten der Nagelplatte. Dort kann es auch etwas Nagelhaut geben, die wir bei der Maniküre entfernen.

5 Nagelmond

Der Nagelmond ist die sichtbare Nagelwurzel. Bei manchen Menschen ist der Nagelmond mehr oder weniger sichtbar, bei einigen gar nicht. Zu bedeuten hat das aber gar nichts.

6 Nagelhaut

Die Nagelhaut hat eine schützende Funktion: Sie hält Bakterien von der Nagelwurzel fern. Trotzdem müssen wir die Nagelhaut entfernen, damit unser Produkt auf dem Nagel am Ende nicht liftet. Hier unterscheiden wir zwischen der sichtbaren und der unsichtbaren Nagelhaut. Die sichtbare Nagelhaut meint diesen mal mehr, mal weniger sichtbaren, weißen bis durchsichtigen Hautkranz hinten am Nagel. Die unsichtbare Nagelhaut sieht man nicht, wie der Name schon sagt. Sie wächst hauchdünn auf der Nagelplatte weiter.

7 Nagelfalz

Der Nagelfalz ist die Haut, die unsere Nagelwurzel bedeckt; hier wächst unsere Nagelhaut heraus. Der Nagelfalz sollte nicht beschädigt werden. Wenn wir uns bei der Maniküre schneiden und es blutet, dann haben wir sehr wahrscheinlich den Nagelfalz beschädigt. Passiert das zu häufig und zu stark, wuchert unsere Haut an dieser Stelle aus

Schutz stark nach. Daher stammt auch der Mythos: Wer die Nagelhaut schneidet, bei dem wächst sie stärker nach. Also schneide bitte nur die feine Haut weg, niemals jedoch deinen Nagelfalz.

8 Matrix

In der Matrix wird die Hornsubstanz produziert, hier entsteht eine ständig neue Nagelplatte, die Stück für Stück nach vorn geschoben wird. Fingernägel wachsen pro Monat etwa drei Millimeter, bei einigen Menschen schneller, bei anderen viel langsamer. Wird die Matrix beschädigt, zum Beispiel durch grobe Gewalt oder eine unbehandelte Nagelkrankheit, kann es passieren, dass der Nagel gar nicht mehr oder deformiert wächst. Vielleicht hast du schon einmal von einem Nagelmatrix-Bruch gehört? Das passiert, wenn man sich an den beiden Einwuchsstellen einen zu engen Tip setzt oder zu stark pincht. Der Druck, der von links und rechts auf den Nagel ausgeübt wird, entlädt sich hinten an unserer Matrix. So entsteht dort erst eine Wölbung und irgendwann auch ein Riss – die perfekte Brutstätte für weitere Krankheiten.

Das waren erst mal alle wichtigen Bestandteile unserer Naturnägel, die wir kennen sollten.



2

Gesundheit

Wie erhalte ich meine Nägel gesund, und was sind Nägel überhaupt? Antworten auf diese und andere Fragen findest du in diesem Kapitel. Ich erkläre dir ganz genau, was du für gesunde Nägel tun kannst, und beschreibe die drei häufigsten Nagelerkrankungen.

Wie ich bereits erwähnt habe, ist es besonders wichtig, in erster Linie unsere Naturnägel gesund zu halten. Beachten wir einige Dinge nicht, kann es passieren, dass unsere Nägel zerstört werden oder sich im schlimmsten Fall eine Nagelkrankheit entwickelt.

Was hält unsere Nägel gesund?

Unsere Nägel bestehen, wie wir schon wissen, aus Hornsubstanz. Sie sind also kein lebender Organismus. Die Haut rundherum sowie unser Nagelbett bestehen aber aus lebenden Zellen und reagieren daher auch auf äußere Einflüsse. Eine proteinreiche und vitaminreiche Ernährung fördert die Gesundheit unserer Nägel. Wie heißt es so schön: Du bist, was du isst. Unsere Ernährung wirkt sich auf alles in unserem Körper aus.

Unsere Nägel sind ebenso wie unsere Haut ein Spiegelbild unserer Gesundheit und können viel über unseren körperlichen Zustand verraten. Als Beispiel habe ich an den Nägeln meiner Kundschaft schon

Schwangerschaften oder Diabetes ablesen können. Alles, was in unserem Körper passiert, hat tiefgreifende Auswirkungen auf unseren restlichen Körper. Sobald eine Person zum Beispiel die Pille absetzt oder anfängt sie zu nehmen, könnte es dazu führen, dass die Modellage nicht hält. So lese ich an den Nägeln wie aus einer Glaskugel ab, was zurzeit bei der Person so los ist.

Wirklich gesund erhalten wir unsere Nägel nur mit unserer Ernährung und der allgemeinen Gesundheit unseres Körpers. Alles, was man auf die Nagelplatte lackiert oder einmassiert oder worin man sie badet, hilft nicht dabei, sie zu stärken. Die Härte unserer Nägel ist genetisch