

## Tipps bei Nickelallergie

- Die Nickelallergie entsteht häufig nach Durchstechen der Ohr läppchen und durch Piercing. Eine Veranlagung zu Allergien (Neurodermitis, Kontaktallergie) ist ein Risikofaktor.
- Die Nickelallergie führt nach Kontakt zu sog. Kontaktekzemen (akut: Kontaktdermatitis), einer Entzündung der Haut an der Kontaktstelle, welche in der Folge das ganze Hautorgan betreffen kann.
- Die Nickelallergie ist durch bestimmte Gedächtniszellen des Immunsystems gespeichert und besteht zumeist ein Leben lang.
- Ein direkter Metallkontakt mit der Haut muss gemieden werden (Modeschmuck, Jeansknopf, BH-Verschluss, Brillenbügel usw.). Wenn die Haut schwitzt und evtl. zusätzlich (z.B. durch chronische Feuchtarbeit) oberflächlich nicht intakt ist (z.B. Ekzem, Einrisse), werden verstärkt Nickelionen aus dem Metall gelöst und dringen in die Haut ein.
- Auch hochwertiger Goldschmuck enthält zumeist Nickel. „Allergikerschmuck“ im Sinne eines standardisiert geprüften und zuverlässig nickelfreien Schmucks gibt es nicht!
- Tabakrauch enthält Nickel – dies wird im Alltag oft vergessen. Insofern sollte – insbesondere bei Handekzemen – unbedingt das Rauchen aufgegeben werden.
- Bei sehr starker Nickelallergie kann auch eine nickelarme Kost sinnvoll sein. Dies sollte jedoch vorher mit Ihrem Arzt und/oder einem Ernährungsexperten (Ökotrophologe, Diätassistent) besprochen werden.
- Vorsicht bei der Berufswahl: Berufe mit häufigem Wasserkontakt (z.B. Friseur) oder allgemein einer erhöhten Hautgefährdung (z.B. Berufe im Gesundheitswesen) sind ungünstig, da sich die Allergie ausbreiten (weitere Kontaktallergien) oder die Hautveränderungen (zumeist Ekzeme) chronisch werden können und dann eine Berufsaufgabe die Folge sein kann.
- Der Standardtest zum Nachweis einer Nickelallergie ist der Epikutantest (Pflaster-Test).

Praxisstempel

### ■ Notizen