

Inhalt

Von wegen »Hausfrauenekzem«!	9
Allergie – eine Begriffsbestimmung	11
Wie funktioniert das Immunsystem?	11
Immunsystem auf Abwegen	13
Die verschiedenen Allergietypen	14
Pseudoallergien erkennen	15
Was ist eine Unverträglichkeit?	16
Kontakt- und Nahrungsmittelallergien	17
Kontaktallergien	17
Symptome einer Kontaktallergie	17
Nahrungsmittelallergien	21
Wenn Nickel krank macht	23
Nickel im Essen	24
Diagnose der Nickelallergie	27
Anamnese – was, wie, wo, wann?	27
Beispiel eines Allergiefragebogens zur Kontaktallergie	28
Haut- und Bluttest bei allergischem Kontaktekzem	30
Karenz und Provokation	32
Funktion des Nickels im Körper	34
Das Kontaktallergen Nickel meiden – aber wie?	35
Der Werkstoff Nickel	36
Nickelanteil im Boden und in Pflanzen	37
Vorkommen in Schmuck	39
Uhren	40
Brillengestelle	41
Zahnersatz, Zahnspangen und Implantate	42
Gelenkersatz	44
Infusionslösungen, Spritzen, Sondennahrung	45
Verhütungsmittel	45

Salben, Kosmetik	46
Münzen	46
Piercing, Tattoos	47
Kochgeschirr und Gebrauchsgegenstände aus Edelstahl	48
Wasserkocher und Kaffeemaschinen	49
Bügeleisen	50
Mundstücke für Musikinstrumente	50
Tabak	51
Hobby	51
Kleidung, Schuhwerk	52
Mobiltelefone	52
Drucker	53
Weitere »Kontaktmöglichkeiten«	53
Berufswahl	53
Nickel in Nahrungsmitteln	55
Trinkwasser	55
Nickelreiche Lebensmittel	55
Beispiel eines nickelreichen Tages	57
Wann und wie lange sollte nickelarm gegessen werden?	58
Eine völlige Nickelfreiheit ist nicht möglich und nicht nötig	59
Nickelreduziertes Essen und Trinken	60
Nickel und Jod	63
Anmerkungen zu wichtigen Lebensmitteln	64
Gut versorgt trotz Nickelkarenz	66
Vorschläge vom Frühstück bis zum Abendbrot	69
Fertiggerichte und Essen im Restaurant	71
Krankenhaus- oder Kuraufenthalt	72
Essen auf Urlaubsreisen	73
Einladung zu Festen	74
Einkauf leicht gemacht	74

Nickelarm essen und trinken, aber mit Genuss	76
Was Sie zu den Rezepten noch wissen sollten	76
Hinweise zu den Rezepten	78
Aufstrichvarianten	79
Salate	88
Gemüsebeilagen	102
Suppen und Eintöpfe	114
Die gute Knolle – Kartoffelspezialitäten	126
Nachspeisen	133
Brote und Brötchen	142
Alles aus Hefe	148
Gut gerührt ist halb gewonnen – Kekse	154
Festliche Kaffeetafel	170
Die Autorin	186
Rezeptverzeichnis	187
Anhang	190
Ausgewählte Internetadressen	190
Verbände, Selbsthilfegruppen	193
Fachkliniken	194
Spezialversand für Allergiker-Produkte	196
Literaturtipps	197