

### **Gut leben und essen bei Nickelallergie**

Modeschmuck und Kakao haben etwas gemeinsam: Beide enthalten reichlich Nickel und können deshalb eine Allergie auslösen. Beinahe jede fünfte Frau reagiert mit Ekzemen oder Nesselsucht auf den Kontakt mit dem Metall, zunehmend mehr Männer sind davon betroffen. In ihrem Buch »Nickelallergie«, erschienen im pala-verlag, widmet sich Allergieberaterin Roswitha Stracke dieser verbreiteten, aber häufig unterschätzten Allergie.

Einmal über Ohrringe oder ein Piercing sensibilisiert, kann jeder nickelhaltige Gegenstand – Kochgeschirr, Kleidung, Münzen, Zigarettenrauch oder Kosmetik – bei den Betroffenen zu heftigen Reaktionen führen. Ein Teil der Allergiker reagiert auch auf Nickel in Lebensmitteln, oft ohne es zu wissen.

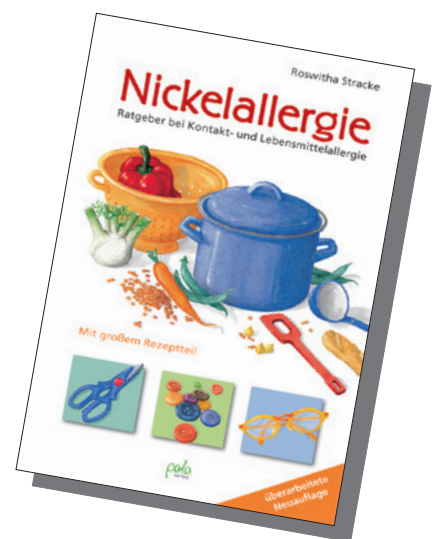
Die Autorin beschreibt Symptome, Diagnosemethoden und Vorkommen des Allergens. Mit vielen Informationen hilft Roswitha Stracke »Nickelfallen« zu umgehen und verträgliche Alternativen auszuwählen. Sie beschreibt, wann es sinnvoll ist, nickelarm zu essen, welche Lebensmittel besonders viel Nickel enthalten und wie sie ausgetauscht werden können.

100 vegetarische Koch- und Backrezepte, Menüvorschläge und Tipps für eine ausgewogene Ernährung machen es leicht, die Empfehlungen praktisch umzusetzen.

Da sich zur Nickelallergie oft noch andere Allergien und Unverträglichkeiten gesellen, eignen sich die Rezepte ebenfalls für die milch- oder eifreie Küche.

(1412 Zeichen)

Roswitha Stracke:  
**Nickelallergie**  
Ratgeber bei Kontakt- und  
Lebensmittelallergie  
pala-verlag, Darmstadt, 2014  
200 Seiten, 18,00 Euro  
Hardcover, ISBN: 978-3-89566-332-1



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt