

Nickelallergie/systemisches Nickelallergie Syndrom (SNAS)

Nickel

Nickel ist ein silbrig-weiß glänzendes Metall und zählt zu den chemischen Elementen. Im Periodensystem ist es unter der Ordnungszahl 28 zu finden. Das Elementsymbol lautet Ni. Als wichtiger Bestandteil von Metalllegierungen findet es häufig in der Stahlveredelung Verwendung und wird in großen Mengen industriell verarbeitet. Die veredelten Metalle erhalten durch die Nickellegierung eine besondere Härte sowie einen effektiven Korrosionsschutz. Ferner ist Nickel als geladenes Teilchen (Kation) auch in chemischen Verbindungen wie z. B. Salzen enthalten.

Als natürlicher Bestandteil unserer Umwelt und des Bodens ist Nickel sowohl in Pflanzen und Lebensmitteln wie auch Rauch nachweisbar. Das Metall ist für den pflanzlichen Stoffwechsel sowie als Spurenelement für den menschlichen Körper in kleinsten Mengen lebensnotwendig. Über die Nahrung werden täglich zwischen 90 µg und 280 µg bis zu 1.000 mcg/1mg Nickel aufgenommen. (aus: www.nickelfrei.de). Wie hoch der Tagesbedarf ist, ist unklar.

Man geht davon aus, dass etwa 20 % aller Menschen in Deutschland unter einer Nickelallergie leiden, wobei es bei den Frauen deutlich häufiger vorkommt als bei Männern. Aufmerksam wird man in der Regel, wenn es sich als Kontaktekzem äußert beim Tragen von Modeschmuck, bei Jeansknöpfen, wenn sie direkt auf der Bauchhaut aufliegen, Ohrsteckern oder unter Uhren. Weil Frauen häufiger und länger Modeschmuck tragen, so die Vermutung, sind sie häufiger von der Nickelallergie betroffen. Kommt es zu einer Sensibilisierung, bleibt es leider dabei häufig nicht auf die Haut beschränkt, sondern kann auch den Darm betreffen und schädigen. Leider ist das vielen nicht bewusst. Insbesondere dann rückt eine mögliche Nickelallergie nicht in den Fokus, wenn es zu keinerlei Hauterscheinungen kommt, sondern sie sich fast ausschließlich als Reizdarmsymptomatik äußert. Oft wird bei diesen Menschen eine Histamin-, eine Nahrungsmittel-, Laktose-, Fruktose, Glutenintoleranz etc. festgestellt, aber die eigentlich darunter liegende Problematik ist die Nickelallergie. Sie führt zu einer Atrophie der Darmschleimhaut mit all den oben aufgeführten, daraus resultierenden Problemen.

Symptome

Haut: Kontaktdermatitis, Hautekzeme, Jucken, Hautveränderung mit ledrig-faltiger Ausbildung, selten akneartige Symptome

Uncharakteristische Allgemeinsymptome: Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit körperlich und geistig, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkbeschwerden, Kopfhautjucken, Haarausfall, Herzrasen, Blutdruckveränderungen, depressive Verstimmungen, plötzliche Müdigkeitsanfälle, Asthma, Blasenentzündung, ähnlich Fibromyalgie und chron. Müdigkeitssyndrom CFS

Orale Allergie/Darm: Zungenbrennen, metallischer Geschmack, Magen-Darm-Beschwerden mit Intoleranzen aller Art (!), Aufflackern oder Verstärken von Hautekzemen

Kieferorthopädische Versorgung

Wie kann es eigentlich einer rein oralen Allergie mit Darmproblematik ohne Hauterscheinungen kommen?

In der Regel wird es durch eine kieferorthopädischen Behandlung mit festsitzenden Brackets und Drähten verursacht. Danach weist, so weiß die DEGUZ (Deutsche Gesellschaft für Umweltzahnmedizin) zu berichten, jeder 4. eine Nickelintoleranz auf. Die Drähte und Spangensystem sind i.d.R. nickelhaltig und weisen zudem dabei unterschiedliche Legierungen auf. Durch galvanische Ströme sowie saures und süßes Essen werden Metalle freigesetzt, so auch Nickelionen. Schaut man sich solch eine kieferorthopädische Versorgung nach Beendigung der Kieferregulation mal unter einem Elektronenmikroskop an, lassen sich große Mengen an Lochfraß und angenagten Stellen erkennen. Das fehlende Metall geht während der Tragezeit mit dem Speichel runter in den Magen und Darm und löst dort eine entzündliche Immunreaktion aus, die dazu führt, dass die obersten Zellschichten des Darmes zurück gebildet werden. Bildlich kann man sich vorstellen, dass Ähnliches wie auf der Haut, sich auch im Darm abspielt. Wer mal mit einem Ekzem auf der Haut zu tun hatte, weiß, wie juckend und sogar blutig offen das sein kann. Obendrein reichern sich die herausgelösten Metalle im Körper an.

Gesunde Nahrung

Ein weiterer Weg ist „gesunde“ stark nickelhaltige Nahrung. Meist ist sie nicht Auslöser, aber wenn man eine Allergie dagegen entwickelt hat, stark an der Symptomatik beteiligt. Dazu gehören die als Superfood gepriesenen Nahrungsmittel wie Nüsse, Bohnen, Soja/Tofu, Hafer, Kakao/Schokolade. Selbst Brokkoli gehört zu den mittelmäßig belasteten Nahrungsmitteln.

Nickelquellen

Nickelquellen im Haushalt

- Edelstahltöpfe
- Wasserkocher aus Edelstahl
- Kaffee- und Espressomaschinen, auch die Pads selber
- Thermoskannen und – becher aus Edelstahl
- Besteck und andere Küchengeräte wie Thermomix (Messer), Schäler, Reibe, Siebe, ...
- Abgestandenes Wasser in den Armaturen, insbesondere morgens
- Handy: Rückseite aus nickelhaltigem Metall
- Schmuck, Uhren, Ohrstecker
- Dekorative Kosmetik (schwarzer Mascara und Eyeliner)
- Für sehr empfindsame: Tür- und Fenstergriffe, Handläufe, Mobiliar aus Edelstahl, Wasserhähne
- Rasierer
- Scheren (viele Friseure leiden unter Nickel-Kobalt-Allergie)

Sonstige Quellen

- Modeschmuck (Nickel ist oft auch in Weißgold und Silber vorhanden)
- Jeansknöpfe, Reißverschlüsse,
- Tattoo-Farben (lokale Reaktionen oft erst Jahre später)
- Tabakrauch
- 1- und 2 Euro-Münzen
- Verunreinigte Implantate und chirurgisches Besteck (Zähne, künstliche Gelenke, nach Knochenbrüchen, ...)
- Endoprothesen, Implantate, chirurgische Schrauben
- Verunreinigte Titanklammern, die zur Nahtversorgung auch im Inneren des Körpers verwendet werden (z.B. Blinddarm)

Nickel in der Nahrung

- Sehr viele „gesunde Nahrung“
- Kakao, Schokolade
- schwarzer und grüner Tee
- Kaffee aus Kaffeemaschinen
- Kohlgewächse bis auf Kohlrabi und wenige andere
- Vollkorngetreide und Vollkornprodukte, Buchweizen, Hafer, Keimlinge
- Bohnen aller Art !!! Tofu, Soja, Fleischersatzprodukte
- Nüsse und Samen aller Art !!! Humus, Pesto mit Nüssen
- Innereien
- Hartkäse

Was tun?

Der einzig gangbare Weg ist das konsequente Vermeiden von Nickel und der Erhalt der Darmgesundheit. Vegan leben ist dabei fast unmöglich, weil die nickelärmsten Nahrungsmittel aus dem Bereich Milchprodukte und Fleisch kommen. Obendrein fällt Sesam weg, welches die einzige größere pflanzliche Methioninquelle ist, und die ist existentiell notwendig für die Aufrechterhaltung des Methylierungskreislaufs.

1. Nickelarme Nahrung, wenn möglich anfangs nicht mehr als 50 mcg/Tag. Später kann man prüfen, ob man mit 100 – 150 mcg beschwerdefrei bleibt. Schalen der Früchte und Kartoffeln, Kochwasser wegschütten, ...
2. Ggf. mit Nahrungsergänzungen Mängel beheben.
3. Achtung: NEMs aus pflanzlichen Konzentraten weisen möglicherweise auch erhöhte Nickelwerte auf wie z.B. Grüntee-Extrakt
4. Nickelhaltige Haushaltsgegenstände überprüfen und austauschen.
5. Darmgesundheit pflegen. Probiotika für Histaminsensitive einnehmen (z.B. HistaMED). 2 x tgl 2 g L-Glutamin und 2 x tgl Huminsäuren zur Darmpflege einnehmen. Vit. A 4.000 i.E./Tag, Vit. E
6. Auf Schmuck verzichten, metallfreie Brillengestelle verwenden
7. Nickelfreie Kosmetik (z.B. Mascara von Lavera:Trend sensitiv)
8. Bügel-BH meiden. Wenn man unter dem BH schwitzt, können Metallionen die Haut reizen. Obendrein sind die Bügel oft magnetisch und stören das eigene elektrische Energiefeld, insbesondere das des Herzens.

Empfehlbare Nahrungsmittel

Dies ist nur eine knappe Übersicht. Genaueres bitte ich der Patienteninformation „Nickelgehalt Nahrung“ zu entnehmen.

Milchprodukte aller Art außer Hartkäse. Besser A2 Milch anstelle von A1, also besser Schaf und Ziege und keine Kuhmilch zumindest aus den nördlichen Teilen von Europa verwenden. Als pflanzlicher Milchersatz geht Reismilch.

Weizen in Form von Weißmehl. Weißer Reis, in Maßen Mais.

Kartoffelstärke, Mais- und Reisstärke sind meist niedrig im Nickelgehalt

Früchte: Kirschen, Äpfel, Cranberries, Blaubeeren und Mango.

Gemüse: Zwiebel, Mohrrübe, Radieschen, rote Beete, Knollensellerie, Steckrübe, Kohlrübe, Oliven, Tomaten (Achtung: hoch in Histamin), Weißkohl, Salat (Eisbergsalat manchmal hoch in Nickel), Blumenkohl

Fisch, kein Meeresgemüse

Nickel sammelt sich bevorzugt in der Schale, aber auch in dunklen älteren Blättern. Kochen mit viel Wasser sorgt dafür, dass sich Nickel im Kochwasser anreichert und so weggeschüttet werden kann.

Die Gruppe der Nickelallergiker darf sich unter keinen Umständen an die Empfehlungen der „gesunden Ernährung“ halten, denn diese führt bei ihnen zu einer massiven Verschlechterung ihrer Gesundheit. Sie können nur gesund bleiben mit (angeblich) „ungesunder Nahrung“.

Eine Anmerkung: Vielleicht war Vollkorn-Nahrung nie gesund. Wieso sonst verwendeten alle Völker viel Zeit darauf, das Getreide von den Randschichten zu befreien. Viele Franzosen sind der festen Überzeugung, dass die ausgesiebten Randschichten ausschließlich von einem Kuhmagen verdaut werden können.

Eine Auflistung des Nickelgehalts der meisten Nahrungsmittel findet man bei www.nickelfrei.de, eine sehr empfehlenswerte informative Seite für Nickelallergiker.

Liste zum Download: http://www.nickelfrei.de/no_cache/nickel-lexikon.html

Ebenfalls sehr ausführlich zum Nachlesen auf Englisch: www.rebelytics.ca

www.pureanature.de Ein Versand, spezialisiert auf hochsensible Allergiker und Menschen mit vielen Empfindlichkeiten. Kosmetik, Alltags- und Haushaltsgegenstände wie Töpfe, Besteck, Wandfarbe, Wäsche etc.

BH mit nickelfreien Verschlüssen: www.speidelshop.de (habe tel. nachgefragt), Hess Natur, Waschbär, Triumph (laut Homepage)

Hilfreiche APPs: Histamin, Fructose & Co. Dort kann man auch Nickel einstellen. 6,99 EUR Oder die englischsprachige App Nickel Navigator, die kostenfrei ist

Kreuzallergien

Nickelallergien können oft nicht alleine und können mit einer Kreuzallergie beispielsweise mit Kobalt und Chrom verbunden sein. Etwa 10% der bundesdeutschen Bürger haben eine Kobaltallergie. Die Chromallergie gehört mit etwa 4 bis 10 Prozent positiver Reaktionen bei Allergietests ebenfalls zu den häufigeren Kontakt- und Lebensmittelallergien. Davon zu trennen sind mögliche Vergiftungen durch diese Metalle.

Kobalt

Kobalt macht ähnliche Symptome wie Nickel. Meist ist ein Kontaktekzem, aber es kann auch eine systemische Reaktion erzeugen, weil es bspw. die mitochondriale Atmung blockiert.

Quellen sind sämtliche metallische Gegenstände, kann aber auch Leder sein.

Eine durch Leder verursachte Kobaltallergie äußert sich über Risse und Schrunden an den Füßen. Begünstigt durch Schweiß und Wärme kommen die metallischen Gerbstoffe des Leders an die Fußhaut und verursachen dort dann die unangenehmen Hautstörungen.

Zahnimplantate aus Titan insbesondere älteren Datums sind oft mit Nickel und Kobalt verunreinigt und sorgen für Unverträglichkeitsreaktionen bis hin zum vorzeitigen Implantatverlust. Weitere Quellen sind lose und festsitzende Zahnspangen, Metalllegierungsmischungen im Mund, Prothesen, ... Nickel 29%, Kobalt 23%, Palladium 13%, Amalgam 11% vertreten bei dental bedingten Allergien (zm online vom 19.6.2020, Studie Universitätszahnklinik Leipzig)

Abrieb aus Gelenksprothesen wie Hüfte und Knie können systemische Reaktionen erzeugen (Chrom und Kobalt), gerne mit neurologischen Aspekten wie z.B. einer Augenproblematik

Arbeitsplätze von metallverarbeitenden Betrieben und Friseure sind ebenfalls prädisponiert für eine allergische Erkrankung an Metallen.

Als kobaltreiche Nahrungsmittel gelten Leber, Muskelfleisch, Eier, Milch und Käse als auch Meeresfrüchte.

Chrom

Chrom-Allergien sind bekannt z.B. als Maurerkrätze wegen der Zemente. Meist ist es ein Kontaktekzem mit wunden Stellen, schuppiger Haut, Pusteln und Juckreiz. Systemisch äußert es sich u.a. mit Atemnot und Asthma

Neben Zement ist es auch Bestandteil von Endoprothesen, Leder, Töpfen und in Nahrungsmitteln.

LTT-Test

Da es sich um die zeitverzögertern Allergien Typ IV handelt, ist ein LTT Bluttest geeignet um solche Allergien zu bestätigen. Darüber erfasst man auch die systemische Ausprägung, die über die Hauttests nicht gefunden werden können. Ist die Allergie bestätigt, erhält man einen Allergiepass, den man immer bei sich tragen sollte.