

Nickelallergie

Vom akuten bis zum chronischen Kontaktekzem

Die Nickelallergie ist die häufigste Kontaktallergie. Zwei von zehn Menschen reagieren allergisch auf das Metall. Bei Frauen unter 30 soll sogar jede zweite betroffen sein. Das liegt wahrscheinlich daran, dass diese Personengruppe besonders oft Kontakt zu nickelhaltigem Schmuck hat. Dabei sollte man beachten, dass nicht nur billiger Modeschmuck die allergenen Nickel-Ionen enthält, sondern auch Silber und Weißgold. Selbst 18-karätiges Weißgold kann bis zu 20 Prozent Nickel in der Legierung aufweisen.

Streng genommen ist es nicht das Nickel allein, das zu einer allergischen Reaktion führen kann. Die Metall-Ionen sind viel zu klein, um vom menschlichen Immunsystem erkannt zu werden. Erst wenn es an ein Eiweiß der Haut gebunden ist, entwickelt es seine sensibilisierenden beziehungsweise allergenen Eigenschaften. Dabei handelt es sich um eine sogenannte allergische Spättyp-Reaktion. Der Körper reagiert auf das Nickel-Eiweiß-Allergen mit einer zellulären Reaktion, das bedeutet, spezielle Zellen der weißen Blutkörperchen, die T-Lymphozyten, setzen Substanzen frei, die Entzündungen fördern.

Die Sensibilisierungsphase dauert normalerweise mehrere Monate oder sogar Jahre. Ab welchem Nickelgehalt eine Sensibilisierung stattfinden kann, lässt sich nicht eindeutig feststellen. Der individuelle Hautzustand spielt dabei eine ganz wesentliche Rolle. Schwitzen, häufiges Waschen oder auch eine bereits bestehende Entzündung begünstigen eine Sensibilisierung. Daher stellen Ohrlöcher oder Piercings ein besonders hohes Allergierisiko dar. Durch die Verletzung beim Piercen oder dem Ohrdurchstechen ist die Haut besonders anfällig für allergische Reaktionen. Und sogar der häufig bei Piercings verwendete Implantatstahl enthält Nickel.

Symptome

Ist der Körper erst einmal sensibilisiert, genügen vermutlich schon kleinste Mengen des Metalls, um die allergische Reaktion in Gang zu bringen – und die Meidung ist schwierig. Brillengestelle, Armbanduhren, Jeansknöpfe, Reissverschlüsse, selbst Silbermünzen enthalten geringe Mengen an Nickel. Bei Kontakt mit der



Sensibilisierung

Eine Sensibilisierung gegen Nickel hängt weniger vom Nickelgehalt des Metalls ab, als vielmehr von seiner Freisetzung. Das Europäische Parlament hat den Grenzwert der Nickelabgabe auf 0,5 Mikrogramm pro Quadratzentimeter Fläche festgesetzt.

Haut entsteht dann meist ein bis zwei Tage nach dem Kontakt eine Rötung. Danach lagert sich Wasser im Gewebe ein und es bilden sich Schwellungen, Bläschen oder Blasen und kleine nässende Wunden und Krusten.

Therapie

Wird das Allergen gemieden, bessert sich das Ekzem innerhalb einer Woche. Entzündungshemmende cortisonhaltige Salben können den Heilungsprozess unterstützen.

Beim chronischen Nickel-Ekzem muss sich die in ihrem Gleichgewicht stark gestörte Haut erst wieder normalisieren. Nach einer anfänglichen Kortisonbehandlung helfen teerhaltige oder andere die Haut beruhigende Wirkstoffe. Auch eine UV-Behandlung kann die Abheilung beschleunigen.

Nickelallergiker sollten wissen, dass die allergische Reaktion nicht allein durch Hautkontakt mit nickelhaltigen Gegenständen ausgelöst wird, sondern auch durch den Verzehr nickelhaltiger Speisen hervorgerufen oder verstärkt werden kann. Nickel ist ein Spurenelement in unserer Nahrung. Es ist weder möglich noch sinnvoll, sich völlig nickelfrei zu ernähren, denn Kleinstmengen benötigt der Organismus. Eine nickelarme Ernährung kann hingegen hilfreich sein.

Zu den nickelhaltigen Lebensmitteln zählen u. a. Getreide, Schokolade und Nüsse. Besondere Vorsicht ist auch bei der Verwendung von nickelhaltigem Kochgeschirr und Konserven geboten. So können beispielsweise saure Gemüsesorten Nickel aus rostfreiem Stahl freisetzen. Leitungswasser sollte man erst eine Weile laufen lassen, da es durch das Verweilen in der Leitung stark nickelhaltig ist. Gefahr droht auch durch Zigaretten. Ein Kilo Tabak enthält bis zu 5,4 Milligramm Nickel, davon gehen 20 Prozent in den Rauch über.



Nickelhaltige Gebrauchsgegenstände

- Zigaretten • Modeschmuck • Knöpfe (z. B. an Jeans) • Ohrringe • Ringe und anderer Schmuck
- Werkzeuge • Küchengeräte • Neusilber (in vielen Bestecken enthalten) • Konservendosen
- alle nickelhaltigen Legierungen, z. B. Münzgeld.

Nickelhaltige Lebensmittel

- Getreideprodukte: Getreidevollkornprodukte (Buchweizen, Roggen, Gerste, Hafer, Sojamehl, Weizen sowie Weizenkeime und -kleie)
- Fisch: Bückling, Hering, Hecht, Hummer, Jakobsmuscheln, Austern
- Milchprodukte: Käse (z. B. Edamer), Molkepulver
- Süßes: Schokolade
- Gemüse: Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen, Sojaprodukte), Brokkoli, Wirsingkohl, Pilze, Spargel, Zwiebeln, Mais, Spinat, Tomaten, grüner Salat
- Obst: Süßkirschen, Birnen, Rhabarber
- Getränke: Kaffee, Tee, Bier, Rot- und Weißweine, eventuell Kornbrand wegen Verwendung entsprechender Getreidesorten sowie Leitungswasser, das längere Zeit in der Leitung gestanden hat
- Gewürze: Petersilie
- Sonstiges: Nüsse (Erdnuss, Haselnuss, Cashewnuss, Pekanuss, Mandeln, Pistazie, Walnuss u. a.)