

[Free download] Nickelallergie: Ratgeber bei Kontakt- und Lebensmittelallergie. Mit groem Rezeptteil

Nickelallergie: Ratgeber bei Kontakt- und Lebensmittelallergie. Mit groem Rezeptteil

Von Roswitha Stracke

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #343059 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-01Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.55l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 40.Mb

Von Roswitha Stracke : Nickelallergie: Ratgeber bei Kontakt- und Lebensmittelallergie. Mit groem Rezeptteil before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Nickelallergie: Ratgeber bei Kontakt- und Lebensmittelallergie. Mit groem Rezeptteil:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gut

verständlicher, hilfreicher Ratgeber mit großem Rezeptteil Von tipundtop Roswitha Stracke beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Allergien, leitete Gruppen, hielt Vorträge und ist seit 1995 als selbstständige Allergieberaterin tätig u.v.m.. In ihrem Buch Nickelallergie erklärt sie zunächst Grundlegendes; sie erläutert den Begriff Allergie und verschiedene Allergietypen, unterscheidet Pseudoallergien, Unverträglichkeiten, Kontakt- und Nahrungsmittelallergien und auch die Vorgehensweisen zur Diagnose. Und eines wird klar: Es ist gar nicht möglich, Nickel komplett zu meiden, denn nahezu jedes Lebensmittel enthält Nickel. Man kann nur versuchen, Nickelfallen zu umgehen, also besonders nickelhaltige Lebensmittel zu meiden und zu ersetzen. Tabellen mit dem Nickelgehalt verschiedener Lebensmittel und Mahlzeitenvorschlagslisten erleichtern den Einstieg in die nickelärmere Ernährung. Hier berichtet die Autorin aus eigener Erfahrung, gibt ganz konkrete Tipps zu Schmuck, Uhren, Brillengestellen u.v.m., auch zu Nahrungsmitteln. Trotzdem wird das kein leichtes Unterfangen sein, denn nicht selten bestehen ja verschiedene Allergien und jeder muss für sich selber entscheiden, welche Wahl er trifft. Empfohlen wird z.B. die Plastikflasche (die ich wegen der Weichmacher ablehne), weil sie keinen Metallverschluss wie manche Glasflaschen hat. Den größten Teil des Buches machen die Rezepte aus, bei denen Lebensmittel, für die eine Kreuzallergie bestehen könnte vermieden werden und auf Kuhmilchprodukte weitestgehend verzichtet wurde. Sehr wichtig ist in diesem Zusammenhang auch der im Buch gegebene Hinweis, dass jeder eine persönliche und ihm eigene Allergieform erlebt und es keine pauschalen Aussagen zu Reaktion, ihrer Stärke und Kreuzallergien geben kann. Mit diesem leicht verständlichen Ratgeber und der Vielzahl an Rezepten fällt es sicherlich leichter, sich an seine geeignete Ernährung heranzutasten. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Autorin spreche ich Dank und Hochachtung aus Von Alex Ich habe das Angebot der Autorin genutzt und sie per angegebener E-Mail-Adresse um weiteren Rat und Hilfe gebeten, sie hat sehr freundlich und sachkundig geantwortet, danke dafür. Das Buch ist sehr persönlich und gleichzeitig sachlich und verständlich geschrieben. Ich habe viel gelernt, vor allem auch über Kreuzallergien, die ein Pollenallergiker nahrungsmäßig ebenfalls berücksichtigen sollte. Der Rezeptteil ist sehr hilfreich, obwohl ich erst nachschlagen musste, was z.B. "Carob"-Pulver ist (aus der Frucht des Affenbrotbaumes), kann als Kakao-Ersatz verwendet werden. Ich kann das Buch wärmstens für Betroffene und/oder Interessierte empfehlen. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hat mir geholfen Von nathi In dem Buch wird alles gut erklärt und man blickt etwas mehr "hinter die Kulissen" Die Tabellen mit dem Nickelgehalt verschiedener Lebensmittel fand ich sehr gut Die Rezepte kann ich nicht beurteilen, habe bisher nichts davon gekocht

Kurzbeschreibung Nickel ist weltweit das häufigste Kontaktallergen. Als größte Risikofaktoren für die Entstehung einer Nickelallergie gelten das Ohrloch-Steichen, Piercing und Modeschmuck. Von Nickelallergie betroffene Menschen müssen nickelhaltige Gegenstände wie Schmuck, Brillengestelle oder nickelhaltiges Kochgeschirr meiden. Ein Teil der Nickelallergiker reagiert auch beim Verzehr von Lebensmitteln, die Nickel enthalten, allergisch - oft ohne es zu wissen. Dieses Buch informiert kompetent und umfassend über das Thema Nickelallergie. Im Ratgeber teil erfahren die Leser alles über Symptome, Diagnosemethoden und Vorkommen des Allergens. Praktische Ratschläge für Alltag und Küche machen es leichter, gut verträgliche Gebrauchsgegenstände auszuwählen. Ausführlich stellt die Autorin Lebensmittel, die besonders viel Nickel enthalten, vor und nennt gut verträgliche Alternativen. Menüvorschläge und Ernährungstipps helfen, den Speisezettel ausgewogen zu gestalten. Der große Rezeptteil enthält über 100 vegetarische Gerichte, die Nickelallergikern gut tun, aber auch der ganzen Familie schmecken. Da sich zu einer Allergie oft weitere Allergien und Unverträglichkeiten gesellen, eignen sich Roswitha Strackes Rezepte zum Großteil auch gut für die Milch- oder Eifreie Küche. Der Verlag über das Buch Dieses Buch informiert kompetent und umfassend über das Thema Nickelallergie. Im Ratgeber teil erfahren Sie alles über Symptome, Diagnose und Vorkommen des Allergens. Sie bekommen wertvolle Tipps und Informationen zum Leben mit der Kontakt- und Lebensmittelallergie. Der große Rezeptteil steht unter dem Motto "Nickelarm kochen mit Genuss" und enthält etwa 80 Rezepte, die Nickelallergikern gut tun und gut schmecken. Klappentext Nickel führt die Hitliste der Auslöser einer Kontaktallergie an. Nach dem Kontakt mit nickelhaltigen Materialien kommt es bei 15 bis 20 Prozent der Frauen und vier Prozent der Männer zu heftigen Hautreaktionen wie Ekzemen oder Nesselsucht. Betroffene müssen nicht nur nickelhaltige Gegenstände wie Schmuck oder Edelstahltpfe meiden, ein Teil der Allergiker reagiert auch auf Lebensmittel, die Nickel enthalten oft ohne es zu wissen. Das Buch informiert umfassend über die Nickelallergie: ... Sie erfahren alles über Symptome, geeignete Diagnosemethoden und Vorkommen des Allergens. ... Die vielen Informationen und praktischen Ratschläge für Alltag und Küche machen es leichter, Nickelfallen zu umgehen und verträgliche Alternativen auszuwählen. ... Lebensmittel, die besonders viel Nickel enthalten, werden vorgestellt, Menüvorschläge und Ernährungstipps helfen, den Speisezettel abwechslungsreich und ausgewogen zu gestalten. Der große Rezeptteil enthält über 100 Gerichte, die Nickelallergikern gut tun, aber auch der ganzen Familie und den Gästen schmecken. Da sich zu einer Allergie oft noch andere Allergien und Unverträglichkeiten gesellen, sind die Rezepte für die Milch- oder Eifreie Küche ebenfalls gut geeignet.