

# IHR BEITRAG

# INFORMATION

## Verbraucherinformation:

# DUFTSTOFFE UND GESUNDHEIT

### Bitte helfen Sie mit:

Sich selbst und Ihre Umgebung mit weniger chemikalischen Substanzen zu belasten!

**Bestimmte Duftstoffe sind in der Umwelt nur schwer abbaubar, sie reichern sich mit der Zeit in Mensch und Umwelt an.**

Dies hat vor allem Auswirkungen auf bereits an **Multipler-Chemikalien-Sensitivität (MCS)** erkrankten Menschen. Für MCS-Betroffene kann jeder Kontakt mit chemischen Substanzen im Alltag, darunter auch synthetische Geruchsstoffe in Putz- und Pflegemitteln, zu einer weiteren starken gesundheitlichen Verschlechterung führen. Ihre Entgiftungskapazität ist kaum mehr vorhanden. Viele Schwerbetroffene können daher nur noch isoliert leben.

**Bitte helfen Sie mit**, den MCS-Betroffenen das Leben zu erleichtern. Werden Sie aufmerksam wenn ein Angehöriger über Symptome spricht.

Sollten Sie bei sich oder bei anderen Reaktionen auf Geruchsstoffe und ihre Inhalte feststellen, finden Sie auf der nächsten Seite **weiterführende Adressen und Informationsquellen**.

Um für den Erhalt Ihrer eigenen Gesundheit und die Ihrer Mitmenschen etwas beizutragen, ist es hilfreich achtsamer im Umgang mit den konsumierten Produkten zu sein und sich über Inhaltsstoffe und Alternativen zu informieren.

*Vielen Dank*

### Quellen, Hilfen und Informationen

- Deutscher Allergiker und Asthma Bund klärt über Risiken auf:  
[www.daab.de/haut/duftstoffe-in-innenraeumen/](http://www.daab.de/haut/duftstoffe-in-innenraeumen/)
- Ratgeber des Umweltbundesamtes: Chemische Begleiter des Alltags Wasch- und Reinigungsmittel

### Mögliche Symptome und Auswirkung von toxischen Stoffen in Beruf und Alltag:

- **ÄRZTEINFORMATION**  
Deutschen Berufsverband der Umweltmediziner  
[http://www.mcs-info.at/aerzteinfo\\_mcs.pdf](http://www.mcs-info.at/aerzteinfo_mcs.pdf)

### Informationen bei Symptome durch Duftstoffe und deren Substanzen:

- MCS Selbsthilfegruppe Allgäu:  
[www.mcskempten.de](http://www.mcskempten.de)
- Europäische Gesellschaft für gesundes Bauen und Innenraumhygiene: [www.egbbi.de](http://www.egbbi.de)
- MCS-Forum für Betroffene  
<https://www.leben-mit-mcs.de/>

Weitere Nachfragen und Adressvermittlung:  
[Lebenszeit-cfs@web.de](mailto:Lebenszeit-cfs@web.de) oder unter  
Info-Links-MCS bei [www.lebenszeit-cfs.de](http://www.lebenszeit-cfs.de)



### Düfte können so etwas Schönes sein - wenn sie natürlich sind!

Die Duftstoffmoleküle, die uns jedoch im Alltag und im Beruf begleiten, sind das schon lange nicht mehr!

Über die Wirkungen von **künstlichen** Duftstoffen auf Gesundheit und Umwelt ist bisher leider zu wenig bekannt.



Als Duftstoffe bezeichnet man die einzelnen Bestandteile oft komplexer Gemische von Chemikalien. Um Duft (Geruch) halt- und haftbar zu machen, werden Konservierungsstoffe und Schwermetalle zugesetzt.

# KENNEN SIE DAS?

- In Geschäften wird Ihnen plötzlich schwindlig?
- Auf stark befahrenen Straßen „bleibt Ihnen die Luft weg“?
- Beim Putzen fühlen sich Ihre Schleimhäute gereizt?
- Sie können Ihren „Gegenüber“ wegen des starken Parfüms, nicht mehr riechen?
- Nach bestimmten Lebensmitteln wird Ihnen schlecht?
- Ihre Haut verträgt keine Putz/Spülmittel mehr?
- Sie haben neu auftretende Kopfschmerzen und das überschneidet sich mit neuen Möbeln in der Wohnung, Renovierungsarbeiten, ein neuer Fußbodenbelag?
- Neben ihrem Drucker am Arbeitsplatz geht es Ihnen gar nicht mehr gut?

## Haben Sie oder Ihre Kinder für Sie nicht erklärbliche:

Kopfschmerzen, Schwindel, Infektfälligkeit, Atembeschwerden, Übelkeit, chronische Erkrankungen, Konzentrationsstörungen, allergische Reaktionen oder Erschöpfungszustände?

## Nehmen Sie bei sich Symptome wahr, die Sie nicht zuordnen können?

Darm oder Verdauungsbeschwerden, neue Unverträglichkeiten von Nahrungsmittel? Plötzliche Gereiztheit...verminderte Leistungsfähigkeit, ungewöhnliche Müdigkeit, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenksentzündungen, Bluthochdruck, Zittern...veränderter Geschmack im Mund oder unklare Fieberschübe?

# WUSSTEN SIE DASS:

**Duftstoffe keinem gesundheitlichen Zweck dienen.** Sie überdecken lediglich den Geruch eines Produktes oder eines Raumes und suggerieren so Frische oder Sauberkeit.

**Über die Haut und Schleimhäute, sowie über die Atmung** gelangen diese synthetischen Duftstoffmoleküle dann in den Körper und können zu unterschiedlichen Gesundheitsschädigungen führen.

Es hängt nicht davon ab, **ob man die Duftstoffmoleküle wahrnimmt oder wie „gut“ sie riechen** – sondern, ob die toxischen Inhaltsstoffe in den Körper gelangen.

**Schadstoffe, die im Körper nicht abgebaut** und ausgeschieden werden können, **lagern sich dort ein** und erzeugen weitere körperliche Folgeerkrankungen.

## Dies kann alle Organ- und Nervensysteme betreffen:

Immunsystem

Herz-Kreislauf

Magen/Darm

Haut

Nervensystem

Atmungsorgane

Knochen/Gelenke

Stoffwechsel

Auch bei Krebs, ADHS, Immunschwäche und anderen chronischen Erkrankungen ist es hilfreich, die uns im Alltag umgebenden Chemikalien, zu reduzieren! So wird die Leber, Immunsystem und der gesamte Stoffwechsel entlastet.

# DAS KÖNNEN SIE TUN

- 1 Benutzen Sie bitte **duftstofffreie Produkte und informieren Sie sich** über die Inhalte ihrer Pflegeprodukte, Wasch- und Reinigungsmittel.
- 2 **Verzichten Sie bitte auf Raumbedufteter jeglicher Art**, führen Sie lieber frischen Sauerstoff den Räumen zu.
- 3 **Bitte nutzen Sie keine Weichspüler** – diese Duftstoffmoleküle bestehen aus chemischen Substanzen um sie lang anhaftbar zu machen, sie gelangen über die Haut in den Körper und übers Abwasser in die Natur.
- 4 **Als Mitarbeiter mit Kundenkontakt**, sei es in der Behörde, in der Arztpraxis, im pflegerischen Bereich – seien Sie sich bewusst...dass die von Ihnen verwendeten Duftstoffe (oft durch Gewöhnung selbst nicht mehr wahrnehmbar) – Ihre Kunden oder Gegenüber belasten können!
- 5 **Achten sie bei Renovierung oder Neubezug** einer Wohnung auf verträgliche Bodenbeläge, Teppiche, Möbel, Wandfarben.
- 6 **(Neue)Elektronische Geräte enthalten Flammschutzmittel** (nicht riechbar), diese wirken aber stark toxisch.
- 7 **Halten Sie ihr Schlafzimmer und das Kinderzimmer auf jeden Fall frei** von allem was toxisch ausdünnen kann!