

Wie wirkt sich MCS im Alltag aus?

Je nach dem Schweregrad der Erkrankung kann sich MCS leicht bis vollständig behindernd im Alltag auswirken:

- Ganz herkömmliche Alltagsgegenstände wie z. B. Hygieneartikel, Kunststoffartikel oder Zeitschriften können Beschwerden auslösen.
- Bereits alltägliche Einkäufe können aufgrund der räumlichen Gegebenheiten, der Warenausdünstungen und der Duftstoffbelastungen aus dem Publikumsverkehr zur Herausforderung werden.
- Die nahezu allgegenwärtigen Duftstoffe und die Vielzahl der sonstigen Beschwerdeauslöser erschweren die Alltagsbewältigung, schaffen z. T. sogar Wohnraum- und Arbeitsplatzprobleme.
- Eine Teilnahme am normalen Sozialleben ist meist nur bei entsprechender Rücksichtnahme durch die Umwelt (Verzicht auf Duftstoffe etc.) möglich.
- Die krankheitsbedingten Reiz-, Orts- und Situationsvermeidungen schränken den Unternehmungsradius ein und führen häufig in eine zunehmende Isolation.
- Z. T. müssen MCS-Betroffene auf Hilfsmittel wie eine Atemschutzmaske oder ein Sauerstoffgerät zurückgreifen.
- MCS-Betroffene befinden sich in ständiger „Erklärungsnot“ aufgrund der vordergründig nicht erkennbaren Behinderung und der weitgehend unbekanntem Erkrankung.

Welche Anliegen verfolgt die Selbsthilfegruppe?

- Betroffene im Raum Rosenheim dabei unterstützen, sich besser zu vernetzen, verständnisvolle Kontakte zu finden und eine entsprechende Kontaktgruppe aufzubauen. Insbesondere (aber nicht ausschließlich) für einen regionalen Informations- und Erfahrungsaustausch.
- Teilen von Lösungsansätzen und gegenseitige Hilfestellungen zur besseren Problembewältigung.
- Weiterführende Aktivitäten.
- Es handelt sich aus gesundheitlichen Gründen primär um eine Kontaktgruppe ohne regelmäßige Treffen. Für den Austausch werden Telefon, E-Mail und soziale Medien genutzt. Daher stellen auch räumliche Distanzen kein Problem dar.
- Treffen können bei entsprechendem Interesse und geeigneten Rahmenbedingungen (z. B. verträgliche Räumlichkeiten) gerne organisiert werden.

Weitere Mitglieder, Interessenten und Mitwirkende sind herzlich willkommen!

Wo finde ich weiterführende Informationen?

Auf unserer Homepage www.mcs-rosenheim.de

Wie nehme ich Kontakt auf?

E-Mail an: shg@mcs-rosenheim.de



Multiple Chemikalien Sensitivität Vielfache Chemikalien-Unverträglichkeit



**MCS Selbsthilfegruppe
Rosenheim und Umgebung**

Was ist Multiple Chemikalien Sensitivität?

Bei MCS-Betroffenen entwickelt sich eine **zunehmende Überempfindlichkeit gegenüber chemischen Substanzen und Umweltbelastungen**. Dabei lösen z. T. bereits **geringste Spuren, auch z. B. luftgetragene Duftstoffe**, vielfältige Unverträglichkeitsreaktionen aus.

Es gibt eine Vielzahl möglicher Beschwerdeauslöser und unterschiedlicher Symptome. →

Betroffene können ihre Beschwerden häufig nicht einordnen, denn es handelt sich um ein wenig bekanntes Krankheitsbild der Multisystem-Erkrankungen (mehrere Organsysteme sind betroffen).

MCS ist im offiziellen Diagnoseschlüsselkatalog ICD-10 unter T78.4 „unspezifische Überempfindlichkeit“, den organischen Erkrankungen (durch äußere Einwirkung) zugeordnet.

Was charakterisiert MCS (Diagnosekriterien)?

Die **Konsensus-Kriterien** (Bartha et al., 1999):

- Die Symptome sind reproduzierbar mit wiederholten chemischen Expositionen.
- Der Zustand ist chronisch.
- Symptome werden durch niedrige Expositionsniveaus ausgelöst, die von anderen Personen im Allgemeinen toleriert werden bzw. vor Beginn der Erkrankung toleriert wurden.
- Die Symptome bessern sich oder vergehen ganz, wenn Auslöser gemieden bzw. entfernt werden.
- Die Auslösung der Symptome erfolgt durch verschiedene, chemisch miteinander nicht verwandte Stoffe.
- Mehrere Organe oder Organsysteme sind von Symptomen betroffen.

Was sind potentielle Beschwerde-Auslöser?

Die möglichen Beschwerde-Auslöser sind individuell sehr unterschiedlich, wie z. B.:

- Parfüm, Kosmetika, Körperpflegemittel, Haarspray
- Wasch-, Reinigungs- und Putzmittel
- Papiertaschentücher o. ä. mit Duft
- Raumdüfte, Raumbeduftungs- und Klimaanlage
- Kerzen, Tabake, Rauch (auch Schornsteine), Abgase
- Lebensmittel (u. a. Zusatz-/Konservierungsstoffe)
- Pestizide in Kleidung, Floristik u. Landwirtschaft etc.
- Druckerfarbe (PC, Zeitungen, Kopierer etc)
- Kunststoffe u. Flammenschutzmittel (Elektrogeräte!)
- Farben, Lacke, Lösungsmittel, PVC
- Wandverkleidungen, Möbel, Matratzen, Tapeten, Teppichböden, Baustoffe (Formaldehyd)
- Holzschutzmittel und Hölzer (Terpene)
- Benzin, Heizöl
- Chlor
- Medikamente, Kontrast- und Betäubungsmittel
- Desinfektionsmittel, Infusionsschläuche, Pflaster, Verbandsstoffe
- Schimmel
- Zahnfüllungen/-ersatz, alle plastischen Materialien



Die Bandbreite der Beschwerde-Auslöser kann sich im Krankheitsverlauf sukzessive erweitern. Ebenso der Symptomkomplex.

Welche Symptome können auftreten?

Die Beschwerden können einzeln oder in Kombination auftreten und sind individuell sehr unterschiedlich.

Mögliche Beschwerden sind z. B.:

- Atembeschwerden
- Benommenheit
- Blutdruck auffällig
- Brennschmerzen (z. B. Zunge, Mund, Rachen)
- Entzündungsreaktionen (chronisch)
- Erschöpfung
- Gangstörungen
- Gedächtnis-, Konzentrations- u. Wortfindungsstörungen
- Gefäßkrämpfe
- Geruchsempfindlichkeit
- Haarausfall
- Händezittern
- Herzrasen, -rhythmusstörungen, -schmerzen
- Knochen-/Gelenks-, Muskel-, Nervenschmerzen
- Magen-/Darmprobleme, Übelkeit
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Seh- u. Hörstörungen

In Abhängigkeit von Art und Dauer der Exposition können die Beschwerden stunden-, tage- oder wochenlang andauern.