

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Selbst Bewusst

Ausgabe 03/2018

Selbsthilfezeitung der Region Rosenheim



Themenschwerpunkte:
Multiple-Chemikalien-Sensitivität
Berichte aus den Selbsthilfegruppen
Fortbildungen und Aktionen der Selbsthilfegruppen

Du bist duft – oder doch eher ein Problem für mich? Leben mit Multipler-Chemikalien-Sensitivität (MCS)

Kennen Sie das: Eine überdimensionierte Duftwolke in Ihrer Umgebung registrieren Sie als unangenehm? Für die meisten Menschen endet die, in so einem Fall empfundene, Belästigung mit dieser Wahrnehmung. Doch es gibt Personen, die regelrecht körperlich darunter leiden. Bei Menschen mit Multipler-Chemikalien-Sensitivität lösen z. T. bereits geringste Spuren synthetischer Duftstoffe z. B. Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Herzrasen aus. Die Bandbreite der Gesundheitsstörungen ist äußerst vielfältig und reicht dabei von leichten Symptomen bis hin zu sogar lebensbedrohlichen anaphylaktoiden Schockreaktionen!

Aber die Auslösung physischer Beschwerden ist nicht auf Duftstoffe beschränkt, was im Zeitalter des zunehmenden Duftmarketings an und für sich schon ein riesiges Problem darstellt. MCS-Kranke reagieren auf unterschiedliche Chemikalien und Umweltschadstoffe. Damit ergibt sich eine lange Liste an möglichen Beschwerde-Auslösern, die den Betroffenen den Alltag zunehmend erschweren. So können z. B. Baustoffmaterialien im Wohnraum oder herkömmliche Geräte mit ihren Kunststoffgehäusen und Kabeln bei MCS-Kranken Symptome hervorrufen.

Einkäufe mutieren für MCS-Kranke wegen der unterschiedlichen Duftstoffbelastungen in den Geschäftsräumen zum Spießbrutenlauf und eine Teilnahme am normalen Sozialleben ist nur bei entsprechender Rücksichtnahme durch die Umwelt möglich. Damit entfallen i. d. R. öffentliche Verkehrsmittel, Vereinsleben, Veranstaltungen, Lokalbesuche etc. Der Bewegungs- und Unternehmensradius wird aufgrund der nahezu allgegenwärtigen Beschwerdeauslöser immer mehr eingeschränkt.

Doch warum ist es für MCS-Kranke trotzdem wichtig, bekannte Trigger möglichst zu meiden? Expositionen, also Kontakte mit entsprechenden Substanzen, können die gesundheitliche Situation der Betroffenen erfahrungsgemäß verschlechtern: Durch Verstärkung der Chronifizierung, durch die sukzessive Erweiterung der Palette an Beschwerdeauslösern, aber auch des Symptomkomplexes. Denn die Multisystemerkrankung MCS (unterschiedliche Organe sind betroffen) äußert sich anfänglich meist in einer leichten Form und verstärkt sich zunehmend im Krankheitsverlauf.

Die chronische Hypersensitivität kann entstehen durch eine Initial-Auslösung in Form oral, inhalativ oder dermal aufgenommener Umweltschadstoffe wie z. B. Schimmelpilze oder Chemikalien. Oft ahnen Betroffene gar nicht, dass sie unter MCS leiden. Denn das Krankheitsbild, das keine Allergie darstellt, ist relativ unbekannt. Entsprechend schwierig gestaltet sich bereits die Diagnosefindung. Aber auch die weitere gesundheitliche Versorgung von MCS-Patienten ist proble-

matisch, denn es gibt kein regulierendes Medikament. Häufig entwickelt sich sogar eine Medikamentenunverträglichkeit, so dass zusätzlich auch die allgemein-medizinische Versorgung beeinträchtigt werden kann.

MCS ist eine unsichtbare Behinderung. Betroffene befinden sich somit in ständiger Erklärungsnot. Die Konfrontation mit Akzeptanz- und Verständnisproblemen wirkt sich zusätzlich belastend aus, ebenso wie fehlende Rücksichtnahme durch das Umfeld. Fazit: Für MCS-Kranke paart sich eine geringe Lebensqualität mit hohem Leidensdruck.

Im Rahmen einer Kontakt- bzw. Selbsthilfegruppe im Raum Rosenheim wäre MCS-Betroffenen ein regionaler Informations- und Erfahrungsaustausch möglich, basierend auf einer gegenseitigen Verständnisebene. Interessenten können sich gern wenden an die:

Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim – SekoRo,
Klepperstraße 18, 83026 Rosenheim,
Tel.: 08031-2 35 11 45, Fax: 08031 235 11-41,
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle@dwro.de

Arzt gesucht! Zur Weiterleitung an eine Patientin wäre auch eine Rückmeldung dazu willkommen, ob es im **Raum Rosenheim** Ärzte mit Erfahrung in der **Betreuung von MCS-Patienten** gibt.

Ergänzende Information zu MCS finden Sie hier:

Beispiele potenzieller Beschwerdeauslöser:

- Parfüm, Kosmetika, Körperpflegemittel
- Wasch- u. Reinigungsmittel, Raumdüfte
- Papiertaschentücher o.ä. mit Duft
- Raumbeduftungs- u. Klimaanlage
- Kerzen, Tabak, Rauch (auch Schornsteine), Abgase
- Lebensmittel (Pestizide, Zusatzstoffe)
- Pestizide in Kleidung, Floristik u. Landwirtschaft. etc.
- Druckerfarbe (PC, Zeitungen, Kopierer etc)
- Kunststoffe u. Flammenschutzmittel (Büro- u. Haushaltstechnik etc.)
- Farben, Lacke, Lösungsmittel, PVC
- Wandverkleidungen, Möbel, Tapeten, Teppichböden, Baustoffe (Formaldehyd)
- Holzschutzmittel u. Hölzer (Terpene)
- Benzin, Heizöl
- Medikamente, Kontrast- und Betäubungsmittel
- Desinfektionsmittel, Infusionsschläuche, Pflaster, Verbandstoffe
- Zahnfüllungen u. -ersatz

Mögliche physische Beschwerden z. B.:

- Atembeschwerden
- Benommenheit
- Blutdruck auffällig
- Brennschmerzen (z. B. Zunge, Mund, Rachen)
- Entzündungsreaktionen (chronisch)
- Erschöpfung
- Gangstörungen
- Gedächtnis-, Konzentrations- u. Wortfindungsstörungen
- Händezittern
- Herzrasen, -rhythmusstörungen, -schmerzen
- Knochen-/Gelenksschmerzen
- Muskel-/ Nervenschmerzen
- Magen-/Darmprobleme, Übelkeit
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Seh- u. Hörstörungen
- Zusammenbruch bis **hin zur lebensbedrohlichen anaphylaktoiden Schockreaktion (!)**

Weitere Quellen:

Ärztinformationsblatt des dbu (Deutscher Berufsverband der Umweltmediziner) zu MCS:
http://www.mcs-info.at/aerzteinfo_mcs.pdf

MCS-Flyer von Chemical Sensitivity Network Deutschland
http://www.csn-deutschland.de/flyer/CSN_Flyer_MCS.pdf

Eine Artikel über MCS von Professor Martin L. Pall
<http://www.csn-deutschland.de/blog/2009/10/23/multiple-chemical-sensitivity-eine-krankheit-verursacht-durch-toxische-chemikalienexposition/>

Onlinebericht von Dr. H.U. Hill, Dipl. Biologe und Fachtoxikologe mit Details zu MCS <https://www.genuk-ev.de/mcs.html>

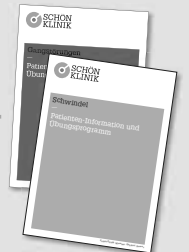
Deutsche Fachliteratur, Multiple Chemikalien-Sensitivität – Ein Krankheitsbild der chronischen Multisystemerkrankungen von Dr. Hill, Prof. Huber und Dr.

Quelle: H. Wagner

ANZEIGE

**Wir sind für Sie da.**

Auch zwischen den Klinikaufenthalten wollen wir unsere chronisch kranken Patienten gut betreut wissen. Daher halten wir engen Kontakt zu den verschiedensten Selbsthilfegruppen und Beratungsorganisationen, denen wir teilweise auch Räumlichkeiten für ihre Treffen zur Verfügung stellen. Für Parkinson-, Polyneuropathie-, Fibromyalgie-Erkrankte bzw. Patienten mit Gang- und Gleichgewichtsproblemen organisieren wir Gesundheitstage und laden Selbsthilfegruppen ein, sich mit unseren Experten und untereinander auszutauschen. Aus unserem großen Erfahrungsschatz an Bewegungstherapien bieten wir zudem eine Reihe an Übungsbroschüren zur Selbsthilfe an, die Sie gerne bei uns anfordern können.

**ANFORDERUNG
VON
INFORMATIONSMATERIAL**

Bitte senden Sie mir folgende Übungsbroschüre/n im PDF-Format an meine E-Mail-Adresse:

- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindel
- Parkinson Sitz
- Parkinson Stand

E-Mail-Adresse

Coupon bitte ausfüllen und an untenstehende Adresse senden oder Broschüren per E-Mail anfordern. Die von Ihnen angegebenen Daten werden nach dem Versand der Broschüre/n von uns gelöscht.

Schön Klinik Bad Aibling
 Kolbermoorer Straße 72
 83043 Bad Aibling
 T +49 8061 9894651
KlinikBadAibling@schoen-klinik.de
www.schoen-klinik.de/bad-aibling