

Erzwungene Isolation durch unsichtbare Barrieren: Wie die Omnipräsenz von Duftstoffen gesunde Atemluft verdrängt



Foto©MCS Rosenheim

Viele Nutzer sind sich nicht bewusst, dass zahlreiche Duft-Inhaltsstoffe schädliche Substanzen sind, die verschiedene akute und chronische Gesundheitsauswirkungen verursachen und auch für Umweltorganismen schädlich sein können. Die persönliche Duftstoff-Verwendung wird als „persönliche Entscheidung“ angesehen, obwohl sie die Luft, die andere atmen, durch eine erhöhte Luftverschmutzung belastet. Unmittelbare Auswirkungen erfahren Menschen mit einer Duftstoffintoleranz. Eine aktuelle Studie verdeutlicht, wie massiv deren Gesundheit und Lebensqualität darunter leidet. Doch womöglich realisieren viele Menschen gar nicht, dass ihre Konzentrationsprobleme o. Ä. mit Duftstoffen in Verbindung stehen, wie dieses Zitat eines Umfrageteilnehmenden zeigt: *„Ich war nie in der Lage zu arbeiten. Ich habe erst 16 Jahre später den Grund dafür herausgefunden.“* [1]

Internationale repräsentative Erhebungen haben ergeben, dass zwischen 20 und 35 % der erwachsenen Bevölkerung gesundheitliche Beeinträchtigungen durch die Exposition mit duftstoffhaltigen Produkten erleben [2]. Eine 6-monatige internationale Online-Umfrage (2024/2025) wandte sich gezielt an duftstoffsensible Personen, um mehr zu erfahren über deren Symptome, Bewältigungsstrategien, Lebensqualität und die Auswirkungen auf die Teilnahme am sozialen Leben. Dazu konnten nach Abschluss der Umfrage über 3.100 vollständige Fragebögen aus 48 Ländern ausgewertet werden. Die meisten Teilnehmenden stammen aus Deutschland (941) und USA (928). Fast alle Befragten geben auch diagnostizierte chronische Grunderkrankungen an (im Durchschnitt 3,6 pro Person). Darunter sind Patientengruppen der Allergiker (Pollen, Nahrungsmittel, Duftstoff-Kontaktallergie etc.), Multiplen Chemikalien-Sensitivität (MCS), Autoimmunerkrankungen, Migräne und Asthma am stärksten vertreten. 31 % der deutschen Befragten melden eine anerkannte Schwerbehinderung. Die drei häufigsten Berufssparten in denen die duftstoffsensiblen Personen dieser Umfrage tätig sind oder waren: (1) Sozialarbeit, Erziehung, Unterricht; (2) Bürokraft, Assistenz; (3) Gesundheitswesen, Klinik, Physiotherapie. Einige Studien-Highlights [1]:

„Die Duftstoffallergie hat mein Leben ruiniert.“ [3]

Teilnehmende an der Umfrage geben im Durchschnitt fast 10 unterschiedliche Symptome an, die sie bei Kontakten mit Duftstoffen erleben. Die am häufigsten genannten, basierend auf einer Auswahlliste von 12 Beschwerdebereichen, sind kognitive Probleme, Migräne/Kopfschmerzen, Schleimhaut- und Atemwegsprobleme. Drei Viertel der Symptome werden als „ziemlich ausgeprägt“ bis „stark“ eingestuft. Die bekanntere Form der Duftstoffunverträglichkeit, die Kontaktallergie mit sichtbaren Hautreaktionen, rangiert lediglich an drittletzter Stelle im Symptomranking. Und nahezu alle davon Betroffenen berichten auch über Probleme beim Einatmen von Duftstoffen. Ebenso wie 94 % aller Umfrageteilnehmenden. Die Aufnahme über die Atemwege ist der wichtigste Expositionsweg, wobei duftstoffintolerante Personen bereits auf geringste Konzentrationen reagieren können. Einige Teilnehmende nennen weitere sehr ernste Symptome in Verbindung mit Duftstoffen, so berichtet mehr als ein Drittel sogar von physischen Zusammenbrüchen. Natürlich können die Symptombereiche keine etwaigen gesundheitlichen Langzeiteffekte umfassen, vor denen in Verbindung mit Duftstoffen zunehmend gewarnt wird.

„Ich bin (in der Arbeit) immer wieder zusammengebrochen und eines Tages kam es zum Herzstillstand.“ [3]

Ergänzende Meldungen Duftstoffsensibler zu schweren Symptomen umfassen z. B. anaphylaktische/anaphylaktoide Reaktionen, Parkinson-artige Anfälle, Verlust des Sehvermögens (u. U. bis zur temporären Erblindung), Schlaganfall-artige Symptome, unkontrollierbare Muskelkrämpfe uvm.. Bei lediglich knapp 6 % beschränkt sich die Beschwerdedauer auf den unmittelbaren Duftstoffkontakt. Fast ein Drittel der Betroffenen meldet, dass die expositionsbedingten Symptome länger als einen Tag anhalten, etliche schreiben sogar, mindestens eine Woche ans Bett gefesselt zu sein. Vier Fünftel der Teilnehmenden geben an, dass sie schon mehr als fünf Jahre an der Duftstoffunverträglichkeit leiden, wobei bei den meisten die Empfindlichkeit mit der Zeit zunahm. Im Durchschnitt haben fast 65 % der Befragten auch den Eindruck, dass die Verwendung von Duftstoffen zugenommen hat. Dieser Ansicht sind deutlich mehr Teilnehmende aus Österreich (77 %), United Kingdom (70 %) und Deutschland (74 %) [1]. Tatsächlich wuchs der deutsche Duftstoffmarkt 2018 bis 2023 jährlich um durchschnittlich 15,3 % [4].

„Wir können nirgendwo anders hingehen und auch niemanden in unser Haus lassen.“ [3]

Zwischen 40 und 60 % der Teilnehmenden berichten aufgrund ihrer Duftstoffintoleranz von generellen Problemen in Alltagssituationen, wie z. B. die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Einkäufe oder Arztbesuche. Denn überall müssen sie mit Duftstoffexpositionen und damit Beschwerdeauslöser rechnen. Die Mehrheit kennt in ihrer Region keine duftstofffreien Regelungen für öffentliche Gebäude, Bildungseinrichtungen oder Arbeitsplätze. Diese feh-

lende Barrierefreiheit betrifft auch Arztpraxen und Kliniken, wodurch die medizinische Versorgung deutlich beeinträchtigt ist, wie 85 % bzw. 79 % der Befragten mit einer Bewertung von „überwiegend“ oder „generell“ angeben. Im Bereich der häuslichen Pflege fühlen sich 91 % derjenigen, die darauf angewiesen sind, von den Duftstoffverwendungen der Ärzte bzw. Pflegekräfte überwiegend/generell beeinträchtigt. Zwei Drittel der Teilnehmenden beklagen, in medizinischen Einrichtungen kaum Verständnis für ihre Duftstoffintoleranz zu finden. Die Unterstützung diesbezüglich konsultierter Ärzte beurteilt jeder Zweite in der Umfrage als unzureichend bis schlecht.

„Ich habe alles versucht. Ich habe mein Haus, meine Fahrzeuge und meinen Besitz verkauft, um mir Ärzte, alternative Medizin und Kräuterkundige leisten zu können, und habe keine Heilung gefunden.“ [3]

Duftstofffreie Produkte sind für empfindliche Personen eine wichtige Alternative, werden von der Mehrheit der Teilnehmenden aber als unzureichend bis schlecht beurteilt. Ausschlagend hierfür sind insbesondere die mangelnde klare Kennzeichnung sowie Nutzbarkeit (Kontamination mit „Second-Hand-Düften“ z. B. durch andere Waren). Befragt nach Unterstützungsoptionen konzentrieren sich die wenigen guten Bewertungen auf den Selbsthilfereich. Hier kann nur ein Erfahrungsaustausch erfolgen, doch es wäre mehr Unterstützung erforderlich bezüglich Gesundheitsschutz, Patientensicherheit, Barrierefreiheit und Aufklärungskampagnen. Viele Umfrageteilnehmende melden, dass sie keine geeigneten offiziellen Stellen kennen, an die sie sich mit ihren Anliegen wenden könnten. Über 90 % bestätigen, dass sie sich aufgrund der Omnipräsenz der Duftstoffe in unterschiedlichem Maße aus dem sozialen Leben zurückziehen müssen. Bei über zwei Drittel trifft dies nach eigenen Aussagen sehr stark bzw. fast vollständig zu. Die Duftstoffintoleranz zwingt über drei Viertel der Umfrageteilnehmenden in eine zunehmende Isolation [1]. Dies führt zur Unsichtbarkeit einer relativ großen Minderheit, wenn man bedenkt, dass in Ländern mit einem industrialisierten Lebensstil etwa ein Drittel der Bevölkerung duftstoffsensibel ist [2].

„Es gibt keine Unterstützung, die Leute meinen, man würde sich das nur einbilden.“ [3]

Vielen Personen, die keine Duftstoffintoleranz haben, fehlt das Einfühlungsvermögen für Menschen mit dieser Unverträglichkeit und die Dimensionen der damit verbundenen Belastungssituationen. So leiden Betroffene u.a. darunter, dass sie mit ihren Problemen und duftstoffbedingten Symptomen nicht ernst genommen werden (z. B. ca. 50 % von Familie/Verwandten, Teams in Arztpraxen, am Arbeitsplatz/Universitäten und ca. 40 % von Nachbarn/Vermietern sowie in Kliniken). Drei Viertel der Befragten verweisen darauf, wegen ihrer Duftstoffunverträglichkeit mit verletzenden Reaktionen konfrontiert zu werden, wie z. B. Mobbing am Arbeitsplatz. Über die Hälfte der Befragten gibt an, wegen Duftstoffexpositionen den Arbeitsplatz gewechselt zu haben, jeder Zweite berichtet sogar vom Job-Verlust. Viele Teilnehmende beklagen aufgrund ihrer Duftstoffintoleranz auch den Verlust sozialer Kontakte wie Freundschaften (59%), Kollegen (43%), Familienmitglieder (36%) oder sogar Lebenspartner (17%).

„Ich musste in Frührente gehen, weil ich nicht darum bitten durfte, dass die Schüler auf Duftstoffe verzichten.“ [3]

Obwohl sie sehr zurückgezogen leben und damit an ihr Zuhause gefesselt sind, finden Menschen mit einer Duftstoffunverträglichkeit auch hier oft keine Sicherheit. So berichten viele über Gesundheitsprobleme durch eindringende Gerüche aus der Nachbarschaft (z.T. trotz geschlossener Fenster) (4/5); durch eingebrachte Düfte, die an Produkten und Kleidung anhaften (Second-Hand-Düfte) (4/5) oder durch Duftprodukte der Mitbewohner (über die Hälfte). Da lediglich 4 % der Befragten keine Probleme mit Hotelübernachtungen haben, müssen Betroffene (fast 55 %) die Nacht notfalls anderweitig verbringen und melden Orte wie z. B. Auto, Balkon, Zelt, Keller, Büro, Schäferhütte, Kirche, Wald, unter Brücken, auf dem Friedhof. Befragt nach einer Gesamteinschätzung, ob die Belastung durch Duftstoffe ihre Lebensqualität beeinträchtigt, antworten über ein Drittel mit „Fast vollständig (im Sinne von: keine Lebensqualität mehr)“ und weitere ca. 40 % mit „stark“.

„Ich lebe derzeit in meinem Auto, da ich nach fünf Umzügen finanziell ruiniert bin...“ [3]

Barrierefreiheit bedeutet für empfindliche Menschen auch Duftstofffreiheit, die Projekten zufolge nachweislich mit einer gesünderen Innenraumluftqualität verbunden ist und damit auch dem allgemeinen Gesundheitsschutz zugutekommt. Die Amerikanische Ärztekammer ermutigt z. B. Gesundheitseinrichtungen und Regierungsbehörden, Regelungen zur Duftstofffreiheit zu verabschieden, zu fördern und die Verwendung duftstofffreier Produkte zu unterstützen. Weitere Umfrage-Ergebnisse, Zitate und Grafiken: siehe Studienpublikation [1].

Regionale/r Selbsthilfegruppe/Ansprechpartner: siehe E-Mail-Absender

[1] Wagner H, Klaschka U, „Forced isolation by invisible barriers: international survey on the effects of fragrances on the quality of life.“ Environ Sci Eur 38, 2 (2026). <https://doi.org/10.1186/s12302-025-01259-7> Open Access <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

[2] Steinemann A, „International prevalence of fragrance sensitivity“ Air Qual Atmos Health 12, 891–897 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11869-019-00699-4>

[3] Zitat: Aussage eines Umfrageteilnehmenden

[4] IKW Jahresbericht 2023: Schönheits- u. Haushaltspflegemittelmarkt Deutschland, <https://www.ikw.org/jahresbericht/2023-2024/wirtschaft>