

## Schadstoff-Beseitigung aus neuer Kleidung für MCS-Betroffene

-Kleidung verträglich zu machen ist ein häufiges Problem für Leute mit Chemikalien-Sensitivität-

### Verträgliche Kleidung

Leute mit Chemikalien Sensitivität (MCS) haben oft Schwierigkeiten damit, neue (manchmal sogar alte) Kleidung zu vertragen. Das Problem kann darin bestehen, die Ausdünstungen der Kleidung einzusatmen, oder durch das Tragen (Kontakt mit dem Material) eine Hautreaktion zu erleiden.

Die Körperwärme trägt dazu bei, dass sich die Chemikalien der Kleidung in der Luft verteilen. Kleidung kann ein breites Spektrum von Ausdünstungen abgeben:

- vom Stoff selbst
- von Chemikalien, die verwendet werden, den Stoff zu behandeln
- von Chemikalien, die verwendet werden, das Kleidungsstück zu reinigen
- von Chemikalien, die absorbiert werden beim Tragen des Kleidungsstücks

### Schadstoffbefreiung von Kleidungsstücken

Ob Sie versuchen, ein neues Kleidungsstück zu „entgiften“ oder eins, das Ihnen schon eine Weile gehört, der Vorgang ist derselbe. Beachten Sie, dass manche Kleidungsstücke einfach nicht „entgiftet“ werden können. Die Chemikalien haben sich zu stark festgesetzt, und das Kleidungsstück wird eher auseinanderfallen als von schädlichen Chemikalien befreit zu werden.

Nach unserer Erfahrung sind Kleidungsstücke, die mit *dryer sheets* behandelt werden besonders hartnäckig. (*Dryer sheets* werden der Ladung des Wäschetrockners zugegeben. Sie sind in Europa und Australien nicht überall erhältlich.)

Wie viel Aufwand erforderlich ist, hängt von der Person ab. Die meisten Leute mit Chemikalien-Sensitivität haben einen leichteren Schweregrad und werden nicht viel tun müssen. Die unglücklichen Wenigen mit schwerer MCS müssen vielleicht viel mehr tun. Dieser Artikel deckt beide Fälle ab.

### Sie werden eine saubere Maschine brauchen

Es ist am besten, wenn Sie Ihre eigene Waschmaschine haben, oder, wenn Sie sie mit anderen teilen, dass diese alle dieselben Waschmittel benutzen wie diejenigen, die Sie vertragen. **Vermeiden Sie jede Art von Weichspüler.**

### Auswahl eines Waschmittels

Schadstofffreie Waschmittel sind in der Regel weniger wirksam bei der Reinigung von Kleidung als andere. Selbst unter den schadstofffreien Waschmitteln gibt es Unterschiede. Wenn wir neue Kleidung „entgiften“, verwenden wir ein stärkeres Waschmittel, als wir bei normalem Waschen vertragen können. Später waschen wir es dann aus. In unserem Fall verwenden wir **Seventh Generation** als „Entgiftungswaschmittel“, aber niemals für die alltägliche Wäsche. Wenn die Kleidung muffig ist, versuchen Sie es mit **Borax**. Achten Sie darauf, zweimal zu spülen, da es alkalisch ist und Rückstände Hautreizungen verursachen können. Seien Sie vorsichtig beim Mischen von Waschmitteln, da sich einige von ihnen gegenseitig neutralisieren können. Wenn Sie mehrere Waschmittel verwenden möchten, ist es vielleicht besser, eines nach dem anderen zu benutzen.

### Vorsicht bei Seide

Seidenkleidung reagiert sehr empfindlich auf starke Waschmittel, die das Material zerstören können. Wir haben selbst keine Erfahrung mit Seide und können daher nicht empfehlen, welche Waschmittel zu verwenden sind.

### Mehrmaliges Waschen

Die meisten Menschen mit chemischen Empfindlichkeiten brauchen ein neues Kleidungsstück nur fünf bis zehn Mal in der Waschmaschine zu waschen. Dann ist es i. d. R. tragbar.

**Wissenschaftliche Experimente zeigen, dass zehn Waschgänge in der Regel etwa 60 % der Chemikalien in einem**

(Unverbindliche) Tipps „Schadstoff-Beseitigung aus neuer Kleidung für MCS-Betroffene“

**Kleidungsstück entfernen (Kemi, 2014).** Wenn zehn Waschgänge nicht ausreichen, ist es an der Zeit, andere Methoden in Betracht zu ziehen. Die Waschmaschine einfach weiterlaufen zu lassen, hat immer weniger Wirkung. Es kostet Wasser, Strom, Waschmittel und vor allem die Abnutzung der Maschine. Außerdem wird das Kleidungsstück ausbleichen und anfangen zu reißen. Wir haben schon Leute gesehen, die ein Kleidungsstück gewaschen haben, bis es ausgefranst war, bevor es erträglich wurde.

## Einweichen

**Wenn zehn Wäschen nicht ausreichen, versuchen Sie es stattdessen mit Einweichen.** Das funktioniert am besten mit viel Wasser. Ein großer Kochtopf ist noch zu klein. Sie können eine amerikanische Topplader-Waschmaschine oder einen Eimer verwenden. Wir bevorzugen einen 190-Liter-Mülleimer aus Stahl, der draußen neben einem Wasserhahn steht, um neue Kleidung einzuweichen.

- Wir legen ein oder zwei Kleidungsstücke in den Eimer, füllen ihn mit Wasser auf und geben Waschmittel dazu. Dann lassen wir ihn 48 Stunden lang stehen, leeren ihn und füllen ihn wieder auf. Das machen wir zwei Wochen lang.
- Am Ende verwenden wir ein milderes Waschmittel, um das stärkere Waschmittel auszuwaschen, und legen die Kleidung für 48-Stunden ausschl. in reines Wasser.
- Schließlich waschen wir das Kleidungsstück ein paar Mal in der Waschmaschine. Das funktioniert sogar bei Jeans, die zu den „giftigsten“ Kleidungsstücken gehören, die wir verwenden.
- Wir machen dieses Einweichen NUR in den warmen Monaten. Es ist wichtig, dass das Wasser von der Sonne erwärmt wird und den ganzen Tag über warm bleibt. **Einweichen in kaltem Wasser funktioniert nicht.**
- In manchen **Kleidungsstücken** ist viel Luft eingeschlossen, so dass sie an die Oberfläche steigen. Verwenden Sie saubere Steine oder Ziegelsteine, um sie zu **beschweren**.

## Einweichen in Milch

Milch kann einige Chemikalien absorbieren, die sich mit Waschmitteln nur schwer herauslösen lassen. Dies geschieht durch das Milchfett, das fettlösliche Chemikalien absorbiert. Daher ist es wichtig, Vollmilch oder zumindest keine fettarme Milch zu verwenden. Verdampfte fettfreie Milch kann in einigen Fällen funktionieren. Die Einweichung muss nur eine Milchlösung (Kondensmilch) sein, keine reine Milch. Aber je mehr Milch, desto besser. Verwenden Sie einen kleinen Eimer oder einen Stahltopf und achten Sie darauf, dass Sie regelmäßig umrühren, damit alle Teile eingetaucht bleiben. **Die Milch wird nach einigen Stunden sauer.** Wenn Sie die Milch über Nacht einweichen wollen, tun Sie das am besten im Kühlschrank. Aber die kalte Milch saugt weniger auf als warme Milch. **Waschen Sie die Milch danach sofort aus, damit das Kleidungsstück nicht sauer riecht.**

## Andere Einweichmethoden

Manchmal kann es helfen, das Kleidungsstück in normalem Kochsalz (Natriumchlorid) einzuweichen. Wir haben Meersalz verwendet, das weniger kontaminiert zu sein schien. Manche Leute haben gute Erfahrungen damit gemacht, ihre Kleidung in Essig einzulegen. Essig ist leicht säurehaltig und kann daher Chemikalien, die alkalisch sind, gut neutralisieren. Erkundigen Sie sich, woraus der Essig tatsächlich hergestellt ist, denn das kann sehr unterschiedlich sein.

## Neue Kleidung auslüften

Es ist möglich, neue Kleidung zu „entgiften“, indem man sie für längere Zeit auf einer Wäscheleine auslüftet. Rechnen Sie damit, dass dies etwa sechs Monate dauert. Achten Sie darauf, die Kleidung auf links zu drehen, damit die Sonne die Farbe nicht so stark ausbleichen kann. Verwenden Sie eine Wäscheleine, die vor Regen geschützt ist, z. B. unter einem Carport. Andernfalls schimmelt die Wäsche. Diese Methode funktioniert nicht bei kaltem Wetter.

## Wäsche auskochen

Das Auskochen der Wäsche ist wirkungsvoller als das Einweichen oder Waschen, schädigt aber auch die Fasern. Das Auskochen MUSS im Freien erfolgen. Versuchen Sie nicht, es drinnen zu tun. Die schädlichen Dämpfe werden Sie überwältigen. Nehmen Sie den größten Topf, den Sie finden können, und legen Sie nur ein Kleidungsstück hinein. Sie können eine tragbare elektrische Kochplatte oder einen Propangas-Campingkocher verwenden (die sind im Freien in Ordnung, wenn Sie vorsichtig sind). Enthärten Sie das Wasser mit etwas mildem Reinigungsmittel, Backpulver oder Meersalz. In der Frage, ob der Deckel auf dem Topf bleiben soll, gibt es unterschiedliche Meinungen. Die eine Seite sagt, dass bei aufgesetztem Deckel die Temperatur steigt und weniger Wasser verdunstet (weniger Mineralien in der

## (Unverbindliche) Tipps „Schadstoff-Beseitigung aus neuer Kleidung für MCS-Betroffene“

Wäsche). Die andere Seite sagt, wenn der Deckel abgenommen wird, können die Chemikalien leichter aus dem Topf verdampfen. Wir empfehlen, den Deckel aufzusetzen, da sonst zu viel Verdunstung stattfindet. Achten Sie darauf, dass alle Teile des Kleidungsstücks unter Wasser sind. Sie können dafür einen großen Servierlöffel oder einen Stock verwenden, aber keinen, den Sie auch zum Essen benutzen. Ein paar kleine Steine eignen sich noch besser, um das Kleidungsstück zu beschweren. Manche Menschen kochen bis zu fünf Stunden am Stück, aber achten Sie darauf, dass Sie das Wasser jede Stunde oder so wechseln. Verwenden Sie keinen Topf, in dem Sie auch Essen kochen. Legen Sie die Kleidungsstücke in den Topf, bevor Sie den Herd einschalten, nicht nachdem das Wasser kocht. Tun Sie dies an einem windstillen Tag oder an einem windgeschützten Ort. Wind erhöht den Wärmeverlust drastisch, so dass der Topf möglicherweise nie kocht. Die **Hitze neigt dazu, Gummibänder in Socken und einigen Hosen zu zerstören**. Sie können mit einem Gürtel oder als lose Socken weiterverwendet werden. Spülen Sie das Kleidungsstück anschließend im Freien in einem Eimer aus. Geben Sie es NICHT in die Waschmaschine, da es die Maschine verunreinigen und den Innenraum verpesten kann.

## Schnellkochtopf

Eine noch stärkere Methode ist das Auskochen der Kleidung in einem Schnellkochtopf. Das Wasser ist heißer als in einem normalen Kochtopf, da der Druck den Siedepunkt anhebt. Wenn Sie in höheren Lagen wohnen, kocht das Wasser bei einer niedrigeren Temperatur als auf Meereshöhe, so dass ein normaler Kochtopf nicht so heiß sein wird. Diese starke Hitze strapaziert die Fasern und ist besonders schädlich für Gummibänder. Wenn Sie einen großen Schnellkochtopf verwenden, kann es sein, dass eine gewöhnliche elektrische Kochplatte nicht genug Hitze erzeugt, besonders bei kühlem oder windigem Wetter.

## Wenn kein Erfolg erzielt wird

Wenn Sie die oben genannten Methoden erfolglos ausprobiert haben, gibt es weitere Möglichkeiten, die Sie in Betracht ziehen sollten. Es kann sein, dass das Kleidungsstück nicht mehr zu retten ist. Das ist häufig der Fall, wenn das Kleidungsstück mit bestimmten Weichspülern behandelt wurde, die sich in den Fasern festgesetzt haben, oder wenn es schimmelig ist.

Es kann sein, dass das von Ihnen verwendete Waschmittel ein Problem darstellt. Versuchen Sie, ein paar Mal ohne Waschmittel zu waschen, um die Rückstände besser auszuspülen. Ziehen Sie in Erwägung, mit einem Feinwaschmittel zu waschen, um ein härteres Waschmittel herauszubekommen. Wir haben einen Fall erlebt, in dem das Wasser selbst das Problem war. Die Mineralien im Wasser können einen irritierenden Rückstand auf der Kleidung hinterlassen, insbesondere bei Brunnenwasser. Versuchen Sie, die Kleidung mit Wasser aus einer anderen Quelle einzuweichen und auszuspülen. Versuchen Sie es eine Zeit lang mit Umkehrosmose- oder destilliertem Wasser, um zu sehen, ob es hilft, denn diese Wässer haben einen sehr niedrigen Mineraliengehalt und sind chlorfrei. Wenn es hilft, versuchen Sie, eine billigere Wasserquelle zu finden, oder überlegen Sie, ob Sie Ihr eigenes Wasser filtern wollen. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, können Sie einen Filter am Wasserschlauch zur Waschmaschine installieren.

## Weitere Informationen

Weitere Artikel über weniger schädliche Kleidung/Wäsche finden Sie unter [www.eiwellspring.org/copingwithEI.html](http://www.eiwellspring.org/copingwithEI.html)

Quellenverweis von eiwellspring.org: Keml.Chemicals in textiles 'Äi risks to human health and the environment (report 6/14), Swedish Chemicals Agency (Kemikalieinspektionen, Kemli), 2014.

## Haftungsausschluss und Nutzungsrechte

Wir weisen darauf hin, dass wir selbst (Dokumentenersteller/Selbsthilfegruppe) keine Experten sind und daher alle Informationen ausschließlich unverbindlich zur Verfügung stellen. Weder für die hier vermittelten Inhalte noch für die verwendeten Quellen wird seitens der Dokumentenersteller eine Gewähr übernommen hinsichtlich Qualität und Aktualität. Eine etwaige Umsetzung der hier von eiwellspring empfohlenen Maßnahmen erfolgt ausschließlich auf eigenes Risiko (Haftungsausschluss des Dokumentenerstellers für etwaige Schäden etc.). Die vorstehenden Übersetzungen können nur unverbindlich zur Verfügung gestellt werden. Es handelt sich um eine PC-gestützte (kostenlose Version von DeepL), keine professionelle Übersetzung. Weder DeepL GmbH noch die Autoren/Übersetzer übernehmen eine Haftung für die Genauigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der hier angebotenen Übersetzungen. Die in diesem Dokument verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich auf alle Geschlechter. Auf eine Doppelnennung/gegenderte Bezeichnungen wurde z. G. einer besseren Lesbarkeit verzichtet. Die hier vermittelten Informationen/Übersetzungen werden vom Dokumentenersteller kostenlos zur Verfügung gestellt (keine kommerzielle Nutzung) und dürfen gerne weitergegeben werden. Eine Online-Veröffentlichung dieses Dokumentes bleibt den Dokumentenerstellern (siehe Fußzeile) vorbehalten. Sofern Teile/Formulierungen des Haftungsausschlusses/der vorstehenden Angaben nicht (mehr oder vollständig) der geltenden Rechtslage entsprechen sollten, bleiben die übrigen Formulierungen in Inhalt/Gültigkeit davon unberührt. An die Stelle der unwirksamen Formulierungen soll diejenige wirksame und durchführbare Regelung treten, deren Wirkung der erkennbaren Zielsetzung am nächsten kommt, die der Verfasser mit der ursprünglichen Formulierung verfolgt hat.

Quelle: <https://eiwellspring.org/ei/DetoxingClothes.htm>  
MCS Rosenheim, [www.mcs-rosenheim.de](http://www.mcs-rosenheim.de), Okt. 2023

unverbindliche, PC-gestützte Übersetzung (DeepL)  
Seite 3 von 3