

M = Multiple

C = Chemikalien

S = Sensitivität



Unser tägliches Leben mit MCS

Erfahrungen und Ratschläge der
Selbsthilfegruppe
Multiple Chemikaliensensitivität
Ortenaukreis

Menschen die an MCS leiden, reagieren auf vielfältigste Stoffe in der Umwelt hypersensibel. Schon kleinste chemische Partikel, (Rauch, Duftstoffe, Reinigungsmittel etc.) führen zu teils schweren körperlichen Symptomen. Häufig liegt die Ursache für dieses Syndrom, sofern es sich nicht um genetische Veranlagungen handelt, in einer Störung der Entgiftungsmechanismen und / oder in einer Überbelastung mit chemischen Stoffen. Jeder Tag wird für sie zu einer neuen Herausforderung, den jeden Tag sind sie von Stoffen umgeben, die ihrem Körper nicht gut tun. Dieses Infoblatt beinhaltet Tipps und gibt Ratschläge, wie man das tägliche Leben mit MCS besser meistern kann. Es muss jedoch letztendlich jeder Kranke für sich selbst entscheiden was ihm gut tut.

Du beginnst, deine Niederlage mit hoch erhobenem Haupt und offenen Augen anzunehmen, mit Würde, nicht mit dem Schmerz eines Kindes.
Du lernst, deine Wege auf dem Heute aufzubauen, denn der Boden des Morgens ist zu unsicher für Pläne und die Zukunft stürzt oft mitten im Höhenflug ab.
Nach einer Weile lernst du, dass selbst die Sonne dich verbrennt, wenn du zu viel davon bekommst. Also bepflanzt du deinen Garten und schmückst deine Seele, anstatt zu warten, dass dir jemand Blumen bringt.
Du lernst, dass du viel ertragen kannst, das du stark und wertvoll bist.
Du lernst und lernst und lernst.
Du lernst mit jedem Abschied.

(Jerri Nielsen,aus dem Film Ice Bound.)

Idee : Ines Nickles
Computerunterstützung : Marion Busam

Ich danke meinen Mädels aus der Selbsthilfegruppe für Ihre großartige Mitarbeit. Ihr seid echt spitze.
Ich bin froh, dass es Euch gibt
Thea Straub, September 2012.

Wie schütze ich mich am besten?

- Küche:** kein Plastikgeschirr verwenden. Alternative: Geschirr aus Glas oder Keramik.
Töpfe aus Glas oder Edelstahl benutzen.
Pfannen aus Eisen (kein Gusseisen) nehmen.
- Lebensmittel:** Es empfiehlt sich für MCS Patienten, vollständig auf biologische Kost umzusteigen. So können sie verhindern, dass sie ihren Körper unnötig mit chemischen Substanzen wie Konservierungsmittel, Farb- und Aromastoffe in Kontakt bringen. Bioobst und Gemüse sind nicht mit Pestiziden belastet.
- Körperpflege:** Es gibt eine große Palette an duftstofffreier Kosmetik. Shampoo, Haar- Gel, Haarspray, Körperlotion, Duschgel, Seife, Deo, Tages- und Nachtcreme, Fußpflegecreme. Nagellack gibt es auf Wasserbasis. Nagellackentferner ist ohne Lösungsmittel erhältlich.
- Putzmittel:** duftstofffreie Produkte verwenden.
Es gibt Waschpulver, WC Reiniger, Spülmittel und Haushaltsreiniger alles ohne Duftstoffe.
Duftstofffrei bedeutet nicht, dass das Produkt frei von allen synthetischen, chemischen Substanzen ist.
Chemische Substanzen in Duftstoffen können Asthmaanfälle und andere allergische Reaktionen hervorrufen.

Bekleidung

Biobaumwolle am Besten ungefärbt und ungebleicht kaufen da bestimmte Farben Giftstoffe enthalten. Neue Kleidung müssen Sie unbedingt eine Weile ausgasen lassen und vor dem ersten Tragen ein paar mal waschen. Normale Kleidung wird während des Herstellungsprozesses mit unzähligen chemischen Substanzen behandelt. (Imprägniermittel, Insektenbekämpfungsmittel in den Transportcontainern, Bleichmittel, Farben usw.)

Schuhe:

Schuhcreme ohne Lösungsmittel verwenden. Leder wird vielfältig chemisch behandelt bevor es zu Schuhen und Jacken verarbeitet wird. Aus diesem Grund ist Leder für MCS Kranke ein sehr risikoreiches Material.

Bettwäsche:

nur Biobaumwolle verwenden. Möglichst ungefärbt und ungebleicht. Bei bedruckter Baumwolle ist Vorsicht geboten.

Matratzen:

auch bei Matratzen greift man derzeit verstärkt auf natürliche Materialien zurück, wie Kokosfasern, Wolle, Baumwolle und Latex. Am Besten aus biologischem Anbau. Man sollte allerdings auf eventuelle Allergien achten. Neue synthetische Matratzen machen MCS Kranken in der Regel große Probleme, weil sie chemische Gase ausdünsten. Bei Anschaffung einer neuen Matratze sollten Sie möglichst eine aus natürlichen Materialien kaufen. Natürlich heißt allerdings nicht automatisch auch ökologisch. Sie müssen entscheiden, ob Sie eine neue Matratze ausgasen lassen wollen bis sie schadstofffrei ist (was ziemlich lange dauern kann) oder ob Sie eine Matratze aus ökologisch erzeugten und verarbeiteten natürlichen Materialien kaufen.

Medikament: Medikamente aus der Schulmedizin werden von MCS Erkrankten meist schlecht vertragen.
Die übliche Dosis eines Normalerkrankten wirkt bei einem MCS Kranken um ein Vielfaches stärker.
Hier sollte man sich vorsichtig an eine gut verträgliche Dosis herantasten.
Laut einer japanischen Studie vertragen 60% der an MCS Erkrankten folgend Medikamente schlecht
Lidocain (Lokalanästetikum)
Aspirin (Schmerzmittel)
Chlorphenylamin (Antihistaminikum)
Minocyclin (Antibiotika)
Levofloxacin (Antibiotika)

Homöopathie: ist für MCS Erkrankte sehr empfehlenswert da ihre Nebenwirkungen meistens geringer sind.

MCS- Maske hierbei handelt es sich um eine Stoffmaske, die aus biologischer Baumwolle besteht und mit einer Zwischenschicht Aktivkohle versehen ist, die aus Kokosnussschalen hergestellt wird.
Für leichte MCS Fälle ist diese Maske ein sehr guter Schutz.

Möbel:

neue Möbel sollten Sie ausgiebig ausgasen lassen. Oder Sie steigen gleich auf ökologisch hergestellte um. In jedem Fall sollten Sie hochwertige Möbel aus Vollholz kaufen.

Renovierung:

für Allergiker geeignete Raufaser verwenden. Tapeten und Verputze enthalten chemische Substanzen denen man aus dem Weg gehen sollte. Synthetische Tapeten sind zu dem häufig mit Schimmel abweisenden Mittel behandelt. Wandfarbe gibt es ohne Lösungsmittel und ohne Konservierungsstoffe. (z.B. Alpina sana) Sie können sich auch für natürliche Farben auf mineralischer oder pflanzlicher Basis entscheiden. Übliche Farben und Lacke können starke Reaktionen auslösen.

Bad:

Im Bad gibt es inzwischen Sanitärsilikon das nicht essigvernetzt ist und darum besser vertragen wird.

Bodenbeläge:

Teppichböden, Laminat, Parkett und PVC eignen sich nicht für MCS Erkrankte. Die darin verwendeten Lacke, Klebstoffe, Kunststoffe, Formaldehyde und dergleichen können starke gesundheitliche Probleme verursachen.

MCS geeignet sind biologisch angebaute Baumwolle, Sisal oder Kokos. Auch Böden aus unbehandelten Harthölzern sind zu empfehlen.

Bei Pure Nature erhält man viele MCS geeignete Artikel unter anderem auch die MCS Maske.

Weitere duftstofffreie Produkte erhält man bei DM Drogiemärkten, Kaufland, Real und Rewe.

Biokraft Putzmittel – duftstofffreie Putzmittel
Clematis Naturkosmetik
Sebastianstr. 7
[www. Clematis-naturkosmetik.de](http://www.Clematis-naturkosmetik.de)

Quellen:

MCS – Wenn chemische Substanzen und Duftstoffe krank machen

Autorin: Els Valkenburg

Multiple Chemikalien-Sensitivität. Ein Krankheitsbild der chronischen
Multisystemerkrankung

Autor: Hans-Ulrich Hill