

Was ist Chemikaliensensibilität?

Für klinisch schwere Fälle von Chemikaliensensibilität hat sich international der Begriff MCS, die englische Bezeichnung für Multiple Chemical Sensitivity, durchgesetzt. Die Symptomatik der Patienten ist äusserst unterschiedlich, kann mehrere Organsysteme betreffen und in ihrer Intensität variieren.

Häufig beobachtete Symptome sind u.a. Kopfschmerzen bis hin zu Migräneanfällen, Schwindel, Sehstörungen, Entzündung der oberen Atemwege, Stimmverlust, metallischer Geschmack im Mund, Asthma, Magenkrämpfe, Übelkeit bis zum Erbrechen, Hautreizungen und Ekzeme, Erschöpfung, Muskelschwäche und -schmerzen, Kreislaufstörungen, Bewusstlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Aggression, Apathie, Depression und Verwirrung.

Bei einigen Menschen sind diese Symptome dermassen intensiv, dass sie ihren gewohnten Lebensstil aufgeben und sich neu orientieren müssen. Damit es nicht zu einer zwangsläufigen Aufgabe des Arbeitsplatzes oder dem Ausschluss am gesellschaftlichen Leben kommt, muss möglichst frühzeitig gehandelt werden. In erster Linie hilft das Vermeiden der auslösenden Stoffe.

Wenn es auch nicht möglich ist, all den Giften in unserem Alltag aus dem Weg zu gehen, so kann man sich damit helfen, durch Achtsamkeit die tägliche Chemikalienexposition auf ein Minimum zu reduzieren.

MCS – Was nun?**Wichtigste Schritte bei MCS**

Je nach Schweregrad der Krankheit können einige oder mehrere der folgenden Punkte helfen die Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern

- In erster Linie versuchen die auslösenden Substanzen zu meiden
- Chemische Produkte, Gift- und Duftstoffe aus dem Haushalt entfernen
- Nach verträglichen Körperpflege- und Reinigungsmitteln suchen
- Wenn nötig Sanierung der Wohnung oder wenigstens eines Zimmers (Cleanroom)
- Im schlimmsten Fall Wohnungswechsel
- Reduktion von Chemikalienexposition am Arbeitsplatz
- In Wohnung und Auto Luftreiniger einsetzen
- In schlimmen Fällen Aktivkohlefiltermaske tragen
- Gesunde Ernährung, wenn möglich Bio
- Viel trinken, vorwiegend gutes Wasser
- Wenn möglich auf Genussmittel verzichten
- Medikamente nur im Notfall einnehmen, es ist besser nach Alternativen ohne Nebenwirkungen zu suchen
- Sauerstofftherapie
- Wer es verträgt, kann mit Sauna entgiften oder ausgedehnte Waldspaziergänge unternehmen

Kontakt**MCS-Selbsthilfeorganisation Schweiz**

Hier die wichtigsten Infos zu unserem Verein:

Adresse: MCS-SOS
Rainweg 11
CH-3250 Lyss

Website: www.mcs-sos.ch
E-Mail: info@mcs-sos.ch
Telefon: 0041 (0)32 530 06 27

Das Vereinstelefon ist nicht regelmässig in Betrieb. Unsere Beratungszeiten sind:

Montag 09.00 – 11.00
14.00 – 17.00
Dienstag 14.00 – 17.00
Donnerstag 09.00 – 11.00

Spenden zum Umsetzen unserer Ziele sind herzlich willkommen!

Valiant Bank Lyss, Konto 30-38112-0
IBAN: CH46 0630 0016 9673 4560 6

