

## Eintrag Selbsthilfekontaktstellen

### Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)

#### Was ist Multiple Chemikalien-Sensitivität (MCS)?

MCS ist eine chronische körperliche Multisystemerkrankung. MCS wird durch Umweltgifte begünstigt bzw. aufrechterhalten und zählt daher zu den Umwelterkrankungen. Es sind 0,5% bis 9% der Gesamtbevölkerung in Deutschland in unterschiedlichem Schweregrad davon betroffen. Es gibt festgelegte Kriterien für die Diagnostik (1987, Cullen und 1999, Atlanta). Die Klassifizierung im ICD-10 erfolgt nach Vorgabe des BfArM durch den Code T78.4, der die Erkrankung gebündelt mit anderen Krankheitsbildern erfasst. Die Behandlung erfolgt durch die Fachdisziplin „Klinische Umweltmedizin“.

Bei MCS wirken Kontakte mit kleinsten Spuren von chemischen Stoffen stark gesundheitsschädlich. Aufgenommene Schadstoffe können nur eingeschränkt entgiftet werden. Es liegen hier mehrere Krankheitsmechanismen zugrunde, z.B. Störungen in der Energiebereitstellung (Mitochondrien/ATP), Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen (chronische Entzündung) und genetische Polymorphismen (fehlende Entgiftungsenzyme). Ebenfalls spielt es eine Rolle, wie weit man im Laufe des Lebens bereits mit Umweltgiften in Kontakt gekommen ist. MCS ist heutzutage nicht heilbar, und die Therapie lautet: „Expositionen vermeiden“.

Bei den genannten Stoffen handelt es sich vor allem um luftgetragene Stoffe wie Zigarettenrauch, Parfüm und andere Duftstoffe, die über die Atmung aufgenommen werden. Diese Stoffe schaden den Betroffenen bereits in minimaler Dosis auf schmerzhaft Weise. Sie werden allgegenwärtig in die Umgebung eingebracht, zum Beispiel durch Reste duftstoffhaltiger Waschmittel an der Kleidung von Mitmenschen. So kommt es im Laufe der Erkrankung zunehmend zu entsprechendem Leidensdruck und Isolation.

Es können alle Systeme des Körpers betroffen sein, z.B. das Nerven- und Immunsystem oder das Herz-Kreislaufsystem, und es kommt zu entsprechend vielfältigen Beschwerden wie Fatigue, Brain Fog, Konzentrationsverlust, POTS, Nahrungs- und Medikamentenunverträglichkeit, Schmerzen bis hin zu Bettlägerigkeit und Verlust der Selbstfürsorge. Die Beschwerden sind für Außenstehende nicht-sichtbar, treten zeitverzögert auf und halten lang an.

Diese luftgetragenen Stoffe in der Umgebungs- und Atemluft gefährden dementsprechend die Gesundheit und Sicherheit von Betroffenen. MCS-Betroffene sind auf ein aufgeklärtes Umfeld angewiesen, das den Eintrag von unverträglichen Stoffen in die Luft vermeidet und ihnen eine barrierefreie und sichere Teilhabe an der Gesellschaft ermöglicht.

#### Wer sind wir?

Wir sind chemisch-sensitive Menschen aus ganz Schleswig-Holstein. Wir treffen uns mindestens einmal im Monat online. Wir legen unseren Fokus auf unsere Lebensumstände, z.B. (Unter-)Versorgung in Medizin und Pflege, sichere Aufenthaltsorte und Wohnraum, Mobilität, Behinderung und stoffliche Barrierefreiheit.

Du hast Beschwerden beim Einatmen von luftgetragenen Stoffen wie Zigarettenrauch und Duftstoffen? Egal, ob Du leicht oder schwer betroffen bist, ob Du bereits eine Diagnose hast oder (noch) nicht - melde Dich bei uns! Wir freuen uns auf Dich!

#### Treffen:

Online. Am 1. Samstag im Monat und nach Absprache.  
Interessierte Betroffene sind herzlich willkommen!

#### Kontakt:

MCS-Atemluftinitiative Schleswig-Holstein  
Kontakt über [info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de](mailto:info-mcs-atemluftinitiative-sh@posteo.de)