

## Wie wirkt sich MCS im Alltag aus?

Je nach dem Schweregrad der Erkrankung kann sich MCS leicht bis vollständig behindernd im Alltag auswirken:

- Ganz herkömmliche Alltagsgegenstände wie z. B. Hygieneartikel, Kunststoffartikel oder Zeitschriften können Beschwerden auslösen.
- Bereits alltägliche Einkäufe können aufgrund der räumlichen Gegebenheiten, der Waren- ausdünstungen und der Duftstoffbelastungen aus dem Publikumsverkehr zur Herausforderung werden.
- Die nahezu allgegenwärtigen Duftstoffe und die Vielzahl der sonstigen Beschwerdeauslöser erschweren die Alltagsbewältigung, schaffen z. T. sogar Wohnraum- und Arbeitsplatzprobleme.
- Eine Teilnahme am normalen Sozialleben ist meist nur bei entsprechender Rücksichtnahme durch die Umwelt (Verzicht auf Duftstoffe etc.) möglich.
- Die krankheitsbedingten Reiz-, Orts- und Situations- vermeidungen schränken den Unternehmungsradius ein und führen häufig in eine zunehmende Isolation.
- Z. T. müssen MCS-Betroffene auf Hilfsmittel wie eine Atemschutzmaske oder ein Sauerstoffgerät zurückgreifen.
- MCS-Betroffene befinden sich in ständiger „Erklärungsnot“ aufgrund der vordergründig nicht erkennbaren Behinderung und der weitgehend unbekanntem Erkrankung.

## Welche Anliegen verfolgt die Selbsthilfegruppe?

- Betroffene im Raum Rosenheim dabei unterstützen MCS-Kontakte zu finden sowie eine regionale Kontaktgruppe aufzubauen:
    - Telefonische Kontakte
    - Offene Treffen für Betroffene und Angehörige (bei entsprechendem Interesse und Option vertraglicher Räumlichkeiten)
  - Ein Informations- und Erfahrungsaustausch, basierend auf einer gegenseitigen Verständnisebene.
  - Zusammentragen wichtiger Informationen.
  - Teilen von Lösungsansätzen und gegenseitige Hilfestellungen zur besseren Problembewältigung.
  - Weiterführende Aktivitäten.
- ⇒ **Auch Menschen mit Elektrohypersensibilität (EHS) sind herzlich willkommen!**

## Wie nehme ich Kontakt auf?

**E-Mail:** MCS-Bayern@gmx.de

**Telefon:**  
Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim 08031 / 35 62 810



# Multiple Chemikalien Sensitivität

## Vielfache Chemikalien-Unverträglichkeit



**MCS Selbsthilfegruppe  
Rosenheim und Umgebung**

## Was ist Multiple Chemikalien Sensitivität?

Bei MCS-Betroffenen entwickelt sich eine **zunehmende Überempfindlichkeit gegenüber chemischen Substanzen und Umweltbelastungen**. Dabei lösen z. T. bereits **geringste Spuren, auch z. B. luftgetragene Duftstoffe**, vielfältige Unverträglichkeitsreaktionen aus.

Es gibt eine Vielzahl möglicher Beschwerdeauslöser und unterschiedlicher Symptome. →

Betroffene können ihre Beschwerden häufig nicht einordnen, denn es handelt sich um ein wenig bekanntes Krankheitsbild der Multisystem-Erkrankungen (mehrere Organsysteme sind betroffen).

MCS ist im offiziellen Diagnoseschlüsselkatalog ICD-10 unter T78.4 „unspezifische Überempfindlichkeit (Allergie nicht näher bezeichnet)“, den organischen Erkrankungen (durch äußere Einwirkung) zugeordnet.

## Was charakterisiert MCS (Diagnosekriterien)?

Die **Konsensus-Kriterien** (Bartha et al., 1999):

- Die Symptome sind reproduzierbar mit wiederholten chemischen Expositionen.
- Der Zustand ist chronisch.
- Symptome werden durch niedrige Expositionsniveaus ausgelöst, die von anderen Personen im Allgemeinen toleriert werden bzw. vor Beginn der Erkrankung toleriert wurden.
- Die Symptome bessern sich oder vergehen ganz, wenn Auslöser gemieden bzw. entfernt werden.
- Die Auslösung der Symptome erfolgt durch verschiedene, chemisch miteinander nicht verwandte Stoffe.
- Mehrere Organe oder Organsysteme sind von Symptomen betroffen.

## Was sind potentielle Beschwerde-Auslöser?

Die möglichen Beschwerde-Auslöser sind individuell sehr unterschiedlich, wie z. B.:

- Parfüm, Kosmetika, Körperpflegemittel, Haarspray
- Wasch-, Reinigungs- und Putzmittel
- Papiertaschentücher o. ä. mit Duft
- Raumdüfte, Raumbeduftungs- und Klimaanlage
- Kerzen, Tabake, Rauch (auch Schornsteine), Abgase
- Lebensmittel (u. a. Zusatz-/Konservierungsstoffe)
- Pestizide in Kleidung, Floristik u. Landwirtschaft etc.
- Druckerfarbe (PC, Zeitungen, Kopierer etc)
- Kunststoffe u. Flammenschutzmittel (Elektrogeräte!)
- Farben, Lacke, Lösungsmittel, PVC
- Wandverkleidungen, Möbel, Matratzen, Tapeten, Teppichböden, Baustoffe (Formaldehyd)
- Holzschutzmittel und Hölzer (Terpene)
- Benzin, Heizöl
- Chlor
- Medikamente, Kontrast- und Betäubungsmittel
- Desinfektionsmittel, Infusionsschläuche, Pflaster, Verbandsstoffe
- Schimmel
- Zahnfüllungen/-ersatz, alle plastischen Materialien



Die Bandbreite der Beschwerde-Auslöser kann sich im Krankheitsverlauf sukzessive erweitern. Ebenso der Symptomkomplex.

## Welche Symptome können auftreten?

Die Beschwerden können einzeln oder in Kombination auftreten und sind individuell sehr unterschiedlich.

Mögliche Beschwerden sind z. B.:

- Atembeschwerden
- Benommenheit
- Blutdruck auffällig
- Brennschmerzen (z. B. Zunge, Mund, Rachen)
- Entzündungsreaktionen (chronisch)
- Erschöpfung
- Gangstörungen
- Gedächtnis-, Konzentrations- u. Wortfindungsstörungen
- Gefäßkrämpfe
- Geruchsempfindlichkeit
- Haarausfall
- Händezittern
- Herzrasen, -rhythmusstörungen, -schmerzen
- Knochen-/Gelenks-, Muskel-, Nervenschmerzen
- Magen-/Darmprobleme, Übelkeit
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Seh- u. Hörstörungen

In Abhängigkeit von Art und Dauer der Exposition können die Beschwerden stunden-, tage- oder wochenlang andauern.