



Richtig Lüften

Gesunde Raumluft braucht keine Duftstoffe. Für ein gutes Raumklima sorgt ein regelmäßiger Luftaustausch: mehrmals (4-5-mal) täglich Querlüften im Durchzug jeweils 3-4 Minuten lang. Das Dauerlüften durch gekippte Fenster ist ineffektiv und begünstigt die Schimmelbildung.

Duftstofffreie Kosmetika & Reinigungsmittel

Für duftstoffsensible Personen ist das Angebot an duftstofffreien Produkten für die tägliche Hautpflege und den Haushalt wichtig. Drogerien, Supermärkte und Apotheken bieten ein großes Sortiment an duftstofffreien Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln sowie Weichspüler ohne Duft an.

Gute Orientierung bieten die DAAB-gelabelten Produkte, die garantiert ohne Duft sind. Eine aktuelle Liste gibt es beim DAAB.



Vorsicht: Duftstoffe in öffentlichen Räumen

Kaufhäuser, Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen, öffentliche Transportmittel oder Fitnessanlagen werden immer öfter beduftet. Leider ist es dem Kunden, Gast, Patienten in der Regel nicht möglich, vor dem Betreten der Einrichtung zu erkennen, ob Beduftung zum Einsatz kommt. Fragen Sie das Personal bzw. die Geschäftsleitung danach und weisen Sie sie darauf hin, dass Duftstoffe für empfindliche Personen negative gesundheitliche Effekte haben können.

Der DAAB e.V. setzt sich für Transparenz der Raumbeduftung in öffentlich zugänglichen Räumen ein und fordert hier Verzicht und bessere Transparenz mit einer Kennzeichnung.



Weitere Informationen

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) ist der älteste und größte Patientenverband für Neurodermitis, Allergien, Asthma und COPD in Deutschland. Zu unseren Schwerpunkten gehören Aufklärung und Beratung von Betroffenen und der Öffentlichkeit, individuelle Hilfe für Mitglieder des DAAB und der unabhängige sowie überpolitische Einsatz für die Betroffenen.

Der DAAB e.V. bietet Beratung und Informationen rund um Allergien, Asthma, Neurodermitis und auch über die Problematik der Duftstoffunverträglichkeiten.

Auf unseren Internetseiten unter www.daab.de finden Sie umfassende Informationen zum Thema.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
An der Eickesmühle 15-19,
41238 Mönchengladbach
Fon 02166 64 78 820, Fax 02166 64 78 880
www.daab.de / E-Mail: info@daab.de

Förderhinweis:

Dieses Projekt wird gefördert durch das Umweltbundesamt und das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Die Mittelbereitstellung erfolgt auf Beschluss des Deutschen Bundestages.

Die Verantwortung für den Inhalt der Publikation liegt beim DAAB e.V.



Duftstoffe und Duftstoffunverträglichkeit

Zum umsichtigen Umgang mit Beduftung im Alltag

Projekt Raumbeduftung
Deutscher Allergie- und
Asthmabund e.V. (DAAB)



Bildnachweis: ©stock.adobe.com und ein Bild 123RF

Duftstoffe – (un)geliebte Alltagsbegleiter

Duftstoffe sind allgegenwärtig. Die natürlichen oder synthetisch hergestellten Stoffe werden Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln zugesetzt und sind als persönliche Parfümnote selbstverständlich. In Europa verbringen die Menschen 90% ihrer Zeit in Innenräumen, was zu steigender Beliebtheit der Raumbeduftung bzw. der „Raumerfrischer“ beiträgt. Im Vordergrund steht die Überdeckung unangenehmer, muffiger Gerüche in Wohnräumen, am Arbeitsplatz oder in Klassenzimmern und die Schaffung einer angenehmeren Atmosphäre.

Beduftung wird auch kommerziell als Marketinginstrument eingesetzt, sie soll die Aufmerksamkeit der Kund*innen auf bestimmte Produkte lenken und deren Absatz verbessern.

Fakt ist, dass mit einer Raumbeduftung die Innenraumluft nicht erfrischt wird, sondern belastet. Mit dem Eintrag der leichtflüchtigen Chemikalien (=Duftstoffe) verschlechtert sich die Qualität der Raumluft, die von den Bewohnern*innen, Kund*innen, Arbeitnehmer*innen, Schüler*innen eingeatmet und aufgenommen wird – nicht ohne Folgen.



Viele Menschen genießen die allgegenwärtige Präsenz der Duftstoffe mit duftender Wäsche, Kosmetika, Raumsprays, Duftbäumchen im Auto, Parfüms oder Rasierwasser, was dazu führt, dass ihr Geruchssinn abstumpft und sie die Intensität der Düfte nicht mehr wahrnehmen. Folglich wird die Dosis des Parfüms oder des Rasierwassers erhöht, um den Duft wieder wahrzunehmen – zum Leidtragen von empfindlichen Mitmenschen, die den Duftmix als Belästigung empfinden.

Duftstoffe gelangen mit der Atemluft in die Lunge und von dort in den Blutkreislauf. Über gesundheitsschädigende Effekte dieser Chemikalien bzw. ihre Langzeitwirkung weißt man insgesamt wenig, trotzdem werden sie sorglos eingesetzt.

Immer mehr Menschen reagieren mit gesundheitlichen Beschwerden auf Duftstoffe. Die steigenden Zahlen von Allergien alarmieren. Duftstoffe gehören zu den häufigsten Auslösern einer Kontaktallergie, wenn sie einen direkten Kontakt mit der Haut haben – z.B. durch Kosmetika. Umweltmediziner und Beratungsstellen melden, dass flüchtige Duftstoffe zu Unverträglichkeitsreaktionen führen und so die Lebensqualität der betroffenen Duftstoffsensiblen beeinträchtigen können.

Duftstoffunverträglichkeit?

Eine Duftstoffunverträglichkeit ist keine allergische Reaktion auf die Duftstoffe, denn sie verläuft ohne Beteiligung des Immunsystems. Der Körper reagiert mit komplexen gesundheitlichen Unverträglichkeitsreaktionen auf die eingeatmeten Duftstoffe. Die Symptome sind unterschiedlich: Kopfschmerzen, Beklemmungsgefühl, Kreislaufprobleme, Hustenreiz bis hin zu lebensbedrohlichen Asthmaanfällen.

Die Diagnose einer Duftstoffunverträglichkeit ist wegen der vielfältigen Symptome schwierig und bedarf oft eines detektivischen Einsatzes des behandelnden Arztes. Die beste und effektivste Behandlung ist das Vermeiden der Auslöser, also der luftgetragenen Duftstoffe – was im Alltag fast unmöglich ist.

Mir stinkt's! - Empfehlungen für den Alltag

Wenn es in der Wohnung unangenehm riecht, empfiehlt es sich, die Ursache für die Geruchsbelästigung herauszufinden und zu beheben. Der Neugeruch von Möbeln, Bodenbelegen oder Emissionen nach Renovierungs-



arbeiten, kann durch verstärktes Lüften entfernt werden. Bei einem Schimmelbefall sollte die Ursache rausgefunden und eine fachgerechte Sanierung durchgeführt werden. Sind es die hygienischen Missstände, ist der Griff zu Putz- und Reinigungsmitteln sinnvoll. Generell empfehlen wir, auf Raumbeduftung zu verzichten, sie verbessert die Qualität der Raumluft nicht und ersetzt nicht das Lüften.

Wer im Privatbereich auf Duftkerzen oder Raumerfrischer nicht verzichten möchten, setzt sie am besten nur sparsam ein und lüftet zwischendurch, um die verbrauchte Luft, die Verbrennungsprodukte der Kerzen bzw. den Feinstaub nach außen abzuführen. Leben in Ihrem Haushalt Kleinkinder, Asthmatiker, Allergiker und empfindliche Personen, sollten Sie auf Raumbeduftung generell verzichten.

Die Ursache für muffelnde Wäsche liegt im Biofilm, der sich in der Waschmaschine bilden kann. Abhilfe bieten regelmäßig durchgeführte Waschgänge bei 60°C mit einem Vollwaschmittel. Hilfreich ist auch, die Waschmaschine durch Klappenöffnung trocknen lassen. Wer seine Wäsche besonders weich haben möchte, kann auf Weichspüler ohne Duft zurückgreifen.

