

Ingrid Scherrmann  
Fuchsfeldstrasse 50, 88416 Ochsenhausen, Tel. 07352-940529  
web: [www.safer-world.org](http://www.safer-world.org) email: [Scherrmann@safer-world.org](mailto:Scherrmann@safer-world.org)

Kurzinformation zu

## **Schadstoffbelastungen und Chemikalienunverträglichkeiten**

Wenn bei längerem Unwohlsein oder bei unterschiedlichsten Symptomen keine Ursachen gefunden werden können und durch therapeutische Maßnahmen keine Besserung eintritt, kann es hilfreich sein, sich zu fragen, ob krankmachende Belastungen durch Chemikalien und/oder andere Schadstoffe vorliegen. Chemikalien-Unverträglichkeiten beginnen oft mit unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit, Konzentrations-schwächen, leichten Kopf-schmerzen, häufigen infektiösen Beschwerden. Sie können sich weiterentwickeln zu gravierenden gesundheitlichen Schädigungen.

Zusammenhänge zwischen Chemikalienbelastungen und Asthma, Allergien, Rheuma, Unfruchtbarkeit, Parkinson, Krebs, Depressionen und vielen anderen Krankheiten sind nach neuesten Forschungen nicht mehr von der Hand zu weisen.

Immer wieder führt chronische Chemikalien-Belastung zum **GCI-Syndrom** (Gefährliche Chemikalien-Intoleranz), einem fortgeschrittenen **MCS-Syndrom** (Multiple Chemikalien-Sensibilität). Einen eindeutigen Zusammenhang zwischen bestimmten Noxen (Giften) und best. Krankheiten festzustellen, ist schwierig, da es viele unterschiedlichste Schadstoffbelastungen geben kann, doch die Wirkmechanismen von einigen speziellen Chemikalien, z.B. Lindan, PCP, Pyrethroiden, Formaldehyd sind nicht mehr unbekannt. Inzwischen ist insbesondere bekannt: **Nicht nur akute Vergiftungen durch hohe Dosierung sondern auch langjährige Intoxikationen im Niedrigstdosis-bereich können krank machen und zu irreparablen Organschäden führen. Inhalative Vergiftungen sind schädlicher als früher angenommen. Wahrscheinlich spielen insbesondere Synergien (Zusammenwirken) von verschiedenen Belastungen eine grosse Rolle. Wie sind täglich einem Schadstoff-Cocktail ausgesetzt.**

### **Mögliche Schadstoff-Belastungen im täglichen Leben**

(Die Liste ist nicht vollständig)

#### 1. Schadstoffe in der Wohnung:

am Haus: Holzdecken, Dämmmaterialien, Teppichböden, Tapeten, Tapetenkleber, Fugenmaterial, Platten, Farben, Klimaanlage, etc.

Inventar: beschichtete Möbel, Massivmöbel, Vorhänge, Ledersofas, Teppiche (auch in Wollsiegelqualität), Matratzen, alte Spiegel, Spielzeug, Kerzen

Putzmittel, Waschmittel, Desinfektionsmittel, Duftlampen, Wachse, Polituren, Mittel gegen Ungeziefer

#### 2. Duftstoffe in Kosmetika: in Deos, Rasierwasser, Sprays, Cremes, Parfums, ...

3. Nahrung: Mit Pestiziden und/oder Schwermetallen belastete Nahrungsmittel, einseitige Ernährung, belastetes Wasser

4. Kleidung: vor allem aus Baumwolle, aber auch aus Wolle, Leder, Schuhe, Taschen (Einsatz von Pestiziden auf den Baumwollfeldern, vor der Schafschur, beim Transport, - Leder wird u. a. mit Chrom gegerbt)

5. Rauchen, Alkohol, Drogen, Medikamente

6. Schnittblumen, Pflanzen (meist mit Pestiziden behandelt)

7. Schimmel: in der Wohnung (insbesondere im Schlafzimmer)

8. Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Papier (im Papier, im Druck)

9. Schwermetalle in den Zähnen, z. B. Amalgamplomben

10. Elektro-magnetische Strahlungen: elektrische Geräte, sog. DECT-Telefone, Sendeanlagen (zivil, militärisch), Hochspannungstrassen in unmittelbarer Nähe.

11. Radioaktivität: In Luft, Wasser, Nahrung

12. Schadstoffe im Freien: Kunstdünger, Gülle, vor allem Pestizideinsatz bei Mais- und Rapsfeldern, Obstplantagen, speziell: Weinbergen  
Autoabgase, Smog, Ozon, Emissionen (Schadstoffausstoß) von Industrieanlagen, Müllverbrennungsanlagen, Deponien, militärischen Altlasten

13. Pestizide: (außer in Landwirtschaft und privaten Gärten) Kammerjägereinsatz in Geschäften und öffentlichen Verkehrsmitteln

14. Chemikalien im Freizeitbereich (z.B. im Auto, in Discos, in Reithallen)

15. Chemikalienbelastungen am Arbeitsplatz, in Kindergärten und Schulen

### **Mögliche Ansätze, die Schadstoff-Belastungen zu reduzieren**

**Insgesamt ist es wichtig, die gesamte Schadstoffaufnahme zu verringern, das bedeutet auch, bewusster einzukaufen.** Auf manches kann ganz verzichtet werden, manches ist einfach und ohne großen finanziellen Aufwand, ohne viel Zeit und Recherchearbeit zu verändern. Doch manches erfordert größere Überlegungen und auch größere finanzielle Aufwendungen. Bei letzteren ist es nicht sinnvoll, auf Verdacht zu agieren. Es kann hilfreich sein, bei baulichen Veränderungen eine kompetente Beratung in Anspruch zu nehmen und ggf. gezielte Messungen vornehmen zu lassen. Einige Krankenkassen und das Finanzamt zahlen Zuschüsse.

Es kann zudem hilfreich sein, eine Art Tagebuch über Symptome und durchgeführte Änderungen zu führen.

1. Schadstoffe in der Wohnung: Schadstoffminimierung an der Bausubstanz: Zum Teil aufwendig (s.o.), Vorrangig sollte eine Minimierung im Schlafzimmer sein.

Schadstoffminimierung beim Inventar: evt. Möbel, Vorhänge, alte Spiegel, Teppiche etc. zeitweise entfernen und beobachten, ob eine Besserung eintritt.

Putzmittel, Waschmittel: grundsätzlich Umstellung auf schadstoffarme, duftstofffreie Mittel, - Auch frei käufliche Mittel gegen Ungeziefer sind meist hochgiftig (es gibt alternative Mittel).

2. Duftstoffe in Kosmetika: da in fast allen Kosmetika Duftstoffe (möglich sind über 3000 verschiedene chemische Substanzen) aus Chlorverbindungen zu finden sind, und diese durch die Haut und vor allem durch die Atmung aufgenommen werden, ist es aufgrund der krankmachenden Wirkung dieser Stoffe ratsam, diese so weit irgend möglich, zu meiden. Es gibt alternative Shampoos, Cremes, Deos, etc.. Deklamiert werden müssen nur knapp 30 Substanzen.

3. Nahrung: Bei Chemikalienunverträglichkeit können Reaktionen auf Chemikalien in Nahrungs-mitteln auftreten, (jedoch anders als bei der Nahrungsmittelallergie). Deshalb ist es sinnvoll, so weit irgend möglich auf Nahrung aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) umzustellen, viel Gemüse, viel Obst, wenig Fleisch (aus kontr. Haltung) und Fisch zu essen. Bei GCI ist evt. lindernd, einige Monate auf Milchprodukte und /oder Getreideprodukte (außer Mais, evt. Dinkel) zu verzichten. Trinken (Wasser) kann bei manchen Symptomen lindernd sein.

4. Kleidung: Beim Einkauf von Kleidung bewusst auf schadstoffarme Materialien achten. Inzwischen gibt es auch schicke Kleidung, Schuhe, Accessoires (evt. über Versand). Auf chemische Reinigung verzichten.

5. Rauchen, Drogen, Medikamente: Beim Rauchen, auch beim sog. Passivrauchen werden Chemikalien inhaliert! Im Wein und auch im Bier sind häufig Chemikalien (u. a. durch massives Spritzen im Weinberg und beim Hopfenanbau). Schadstoffgeschädigte vertragen i.a. keinen Alkohol.

Es gibt keine Medikamente gegen Chemikalienintoxikation. Bei Medikamenten ist grundsätzlich Vorsicht geboten. Die individuelle Verträglichkeit kann sehr differieren.

6. Schimmel: Bei größerem Schimmelbefall der Wohnung ist der Fachmann gefragt. Kleinere Schäden evt. mit hochprozentigem Alkohol (und Maske) reinigen, trocknen lassen, mit Kreide streichen.

7. Blumen, Pflanzen: Schnittblumen und Topfpflanzen (vor allem aus Mittel- und Südamerika) sind häufig hoch Pestizid-belastet. Alternative: eigene Pflanzen heranziehen (ohne chem. Dünger). Inzwischen gibt es auch sog. Biogärtner.

8. Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Papier (auch Toilettenpapier): beim Kauf, so weit möglich darauf achten, daß chlor- und säurefrei gebleichtes Papier verwendet wird, Bücher evt. mit durchsichtiger Folie lesen, evt. auf einer Wäscheleine im Freien vor dem Lesen auslüften. Insbesondere Hochglanzmagazine haben im Papier und in der Druckerfarbe einen konzentrierten Chemikaliencocktail. - Alte Bücher können einen hohen Bleianteil haben. In recyceltem Papier sind oft besonders viele Schwermetalle.

9. Amalgam: Entfernen von Amalgamplomben nur durch einen fachkundigen Zahnarzt (durch präzises Absaugen), evt. Testung (Blut) auf Zahnmaterialien.

10. Elektromagnetische Strahlungen: Insbesondere im Schlafbereich nachts keine el. Geräte benutzen, evt. Netzfreischalter einbauen lassen (ca. 150.-Euro), Standbygeräte in Schlafnähe ausschalten, keine Schnurlostelephone (insbesondere mit gepulster Technik) nachts angeschaltet lassen (da große Reichweite, auch durch Wände), evt. mit Elektrosmogdetektor testen.

11. Radioaktive Belastungen: insbesondere Pilze und Wild aus einigen Gegenden Europas sind immer noch relativ hoch belastet. Wenn viel Pilze und viel Wild gegessen wird: Es gibt Stellen, die rad. Belastungen von Nahrungsmittel messen.

12. Schadstoffe im Freien: Gedüngte Felder meiden, Spaziergänge an Straßen sind nicht sinnvoll (besonders nicht für kleine Kinder, da sie mehr Schadstoffe einatmen als Erwachsene, u. a. weil ihre Nasen einen kleineren Abstand zu bodennahen Emissionen – wie Feinstaub, Pestizide - haben).

13. Kammerjägerinsatz: Geschäfte oder bestimmte Abteilungen meiden, bei denen besonders in der Lebensmittelabteilung regelmäßig der Kammerjäger eingesetzt wird (erkennbar an einem „seltsamen“, evt. Übelkeit erregender Geruch). Auch in Zügen und in Flugzeugen wird gesprüht.

14. Chemikalien im Freizeitbereich: Neue Autos können hoch belastet sein, Abgase durch Fahrzeuge, besonders alte LKWs. - Felder, Obstplantagen, Weinberge, werden mehrmals im Jahr gespritzt, ...

15. Chemikalien am Arbeitsplatz: Ausdünstungen von Kopierern, PCs, ..., Bausubstanz, Substanzen die im Zusammenhang mit der Herstellung eines Produktes stehen, ... Jeder Beruf (auch die sog. Büroberufe) haben ihre speziellen Schadstoffprofile. - Die Sicherheitsstandards in der herstellenden Industrie sind inzwischen ziemlich hoch, insbesondere bei kleineren Betrieben werden sie jedoch häufig unzureichend umgesetzt. - Das sog. Duftmarketing (geduftete Geschäfte) werden besonders für die dort arbeitenden Menschen (vor allem Frauen) ein Gesundheitsproblem.

#### **Fazit:**

**Um wieder mehr Lebensqualität zu haben, kann es hilfreich sein, Schadstoffbelastungen so weit wie möglich zu vermeiden.**

**Wenn auffällig ist, dass das Wohlbefinden während eines Aufenthaltes in einem Reinluftgebieten (Meer, Gebirge) deutlich besser ist, manche Symptome sich verringern oder gar verschwinden, kann es Sinn machen, den Schadstoffinput auch im täglichen Umfeld zu minimieren. Dass dies kein einfaches Unterfangen ist, ist klar. Jedoch:**

**Die Erfahrung vieler Kranker ist, dass es sich mit dem Wissen um die Ursachen, Auswirkungen, Hintergründe dieser Krankheit bedeutend besser leben lässt als ohne dieses Wissen, auch wenn die neuen Erkenntnisse zunächst viel Umdenken erfordern, zunächst sehr unbequem sind und auf Unverständnis der Umwelt stoßen.**

P.S.: Sie können sich gerne per email oder Telefon an mich wenden, wenn Sie Fragen haben.