



Duftstoffe

30 Antworten zur Raumbeduftung
und Duftstoffunverträglichkeit

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



Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.



Liebe Leserinnen und Leser,

Menschen mit Asthma, hyperreagiblen Atemwegen und Duftstoff-Empfindliche reagieren besonders sensibel auf luftgetragene Duftstoffe. Uns erreichen immer wieder viele persönliche Erfahrungsberichte, Hinweise und Anfragen zu Möglichkeiten, der Raumbeduftung zu entgehen bzw. sich gegen den Einsatz zur Wehr zu setzen. Das Problem wird durch den steigenden Einsatz von Beduftungssystemen zu Marketingzwecken verschärft. Aber auch durch die Beduftung von öffentlich wichtigen Plätzen und Einrichtungen wie Bahnhöfen, Verkehrsmitteln, Behörden, Schulen, Kliniken, Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen und Arztpraxen. Gerade da wo sensible und sensibilisierte Patientinnen und Patienten medizinische Leistungen in Anspruch nehmen wollen und müssen, wird leider oft unreflektiert beduftet. Aufklärung tut Not.

Mit dem Projekt zu luftgetragenen Duftstoffen setzen wir auf verstärkte Aufklärung der Öffentlichkeit zu den Schattenseiten der Raumbeduftung und fordern einen umsichtigen Umgang mit Beduftung – im Sinne des vorsorgenden Gesundheitsschutzes und wir setzen uns für eine barrierefreie Teilnahme am öffentlichen Leben auch für sensible und sensibilisierte Patientinnen und Patienten ein.

Unser Ratgeber bietet Antworten auf die dringendsten Fragen rund um Raumbeduftung und Duftstoffunverträglichkeit. Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf unseren Internetseiten.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit dieser Aufklärungskampagne zur mehr Rücksichtnahme beitragen können, damit wir alle tief und unbeschwert ein- und durchatmen können.

Unterstützen Sie unser Engagement und werden Sie Mitglied oder Förderer im DAAB. In unserem Mitgliederbereich haben Sie zum Beispiel Zugriff auf über 50 Online-Seminare rund um die Themen Allergien, Atemwege, Ernährung und Haut. Besuchen Sie uns doch mal unter www.daab.de.

Ihre Andrea Wallrafen

DAAB-Bundesgeschäftsführerin
Deutscher Allergie-
und Asthmabund e.V.



Bildnachweis: Copyright © DAAB: S. 2, S. 57
Copyright © fotolia: S. 14 40786139, S. 27 30063098, S. 31 30038054,
S. 37 2412413, S. 40 1331307, S. 42 7886989, S. 44 9232979,
S. 46 30243576, S. 48 44985971, S. 59 13258104,
AdobeStock: U1 129222664, S. 4 29133736, S. 7 62289480, S. 8 37611327,
S. 10 344060413, S. 11 365696112, S. 12 268005573, S. 13 328478571,
S. 15 121543984, S. 16 132678478, S. 17 311594816, S. 18 75364141,
S. 19 129222664, S. 20 67027641, S. 21 191367862, S. 22 16138788,
S. 23 140098757, S. 24 246567977, S. 25 176859349, S. 26 178517888,
S. 28 404233663, S. 29 84615765, S. 30 78893248, S. 34 185735509,
S. 35 185735509, S. 36 105236509, S. 38 316434185, S. 39 283573094,
S. 41 278231901, S. 43 295333235, S. 45 130678339, S. 47 183527862,
S. 49 269732425, S. 50 141073228, S. 51 453554096, S. 52 343576162,
S. 53 243765579, U 4 27470809

Fragen & Antworten zu Duftstoffen und Duftstoffunverträglichkeit

Mit diesem Ratgeber möchten wir einen kompakten Einblick in das Thema Raumbeduftung und den damit verbundenen Problemen für duftstoffsensible Personen geben. Dieser umfasst einen Überblick über die vielfältigen Quellen für luftgetragene Duftstoffe und Einsatzbereiche der Raumbeduftung – denn Duftstoffe werden zunehmend zu kommerziellen Zwecken, z.B. als Marketinginstrument im Handel oder als Stimmungsinstrument in öffentlichen Verkehrsmitteln, Hotels, Büros oder Krankenhäusern eingesetzt. Wir möchten auch die Risiken beleuchten, die der Einsatz von Duftstoffen zur Raumbeduftung und Beduftung von Produkten bergen kann. Und wir gehen der Frage nach, was eine Duftstoffunverträglichkeit ist, mit welchen Beschwerden sie einhergeht, wie sie das Leben der Be-



troffenen bestimmt und welche praktikablen Möglichkeiten es gibt für einen unbeschwerten Alltag.

Dieser Ratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Unser Ziel ist die Aufklärung über diese schwerwiegende Umwelterkrankung, die durch Duftstoffe hervorgerufen wird. Auch wenn Duftstoffe viele positive Effekte haben und Freude bereiten können – wenn man sie verträgt – sie sind chemische Substanzen, die auch Schattenseiten haben. Duftstoffe stellen für sensible und sensibilisierte Personen eine gesundheitliche Belastung und gravierende Einschränkung der Lebensqualität dar.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund setzt sich für bessere Aufklärung und für größere Rücksichtnahme auf sensibilisierte Personen ein, für eine Barrierefreiheit für Duftstoffsensible und für eine bessere Prävention dieser Erkrankung – denn ohne Duftstoffexposition gibt es keine Belastung.

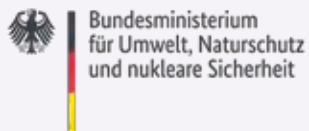
Und wir setzen uns für einen umsichtigen, rücksichtsvollen Umgang mit Duftstoffen im Alltag ein, damit alle beschwerdefrei leben können.

Bleiben Sie gesund!

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.



Fragenübersicht

1. Was ist eine Raumbeduftung?	8	20. Ist eine Duftstoffunverträglichkeit eine Form der Multiplen Chemischen Sensitivität?	39
2. Welche unterschiedliche Raumbeduftungsprodukte gibt es?	9	21. Welche Symptome treten bei einer Duftstoffunverträglichkeit auf?	40
3. In welchen Konzentrationen werden Duftstoffe zur Raumbeduftung eingesetzt?	12	22. Gibt es bestimmte Risikogruppen, die mit luftgetragenen Duftstoffen Probleme haben?	43
4. Wie sieht der Absatzmarkt der Raumbeduftungsprodukte aus?	13	23. Wie viele Betroffene von Duftstoffunverträglichkeit gibt es?	45
5. Was ist ein Duftmarketing?	14	24. An wen kann man sich wenden, wenn man einen Verdacht hat, unter Duftunverträglichkeit zu leiden?	46
6. Wie wirkt sich der Einsatz von Raumerfrischern auf die Qualität der Raumluft aus?	15	25. Wie wird die Duftstoffunverträglichkeit diagnostiziert?	47
7. Welche Substanzen werden aus den Raumbeduftungsprodukten an die Raumluft abgegeben?	17	26. Gibt es eine spezielle Behandlung bei Duftstoffunverträglichkeit?	48
8. Sind naturbasierte Raumerfrischer besser als Produkte mit synthetischen Duftstoffen?	19	27. Wie kann die Duftstoffexposition im Lebensumfeld reduzieren?	49
9. Werden die Inhaltsstoffe in Raumbeduftungsprodukten deklariert?	20	28. Wieso verwenden manche Menschen so hohe Dosen an Parfüm, dass sie in „Duftwolken“ wandeln?	50
10. Welche rechtlichen Vorgaben gelten für die Raumerfrischer und Raumbeduftung?	22	29. Ist Raumbeduftung für Haustiere problematisch?	51
11. Gibt es Vorgaben für die Information über den Einsatz von Raumbeduftung in Verkehrsmitteln, Kaufhäusern, Krankenhäusern, Seniorenheimen?	24	30. Was kann man unternehmen gegen Beduftung am Arbeitsplatz?	51
12. Gibt es Alternativen zur Raumbeduftung?	25		
13. Wie wirken Duftstoffe auf die Menschen und ihre Gesundheit?	26		
14. Was ist eine Duftstoffallergie?	29		
15. Welche Duftstoffe können eine Kontaktallergie auslösen?	30		
16. Können luftgetragene Duftstoffe eine allergische Reaktion auslösen?	34		
17. Welche gesundheitliche Risiken gibt es in Zusammenhang mit dem Einsatz von Raumbeduftungsprodukten?	35		
18. Was ist eine Duftstoffunverträglichkeit?	36		
19. Ist eine Duftstoffunverträglichkeit eine allergische Reaktion?	38		



1. Was ist eine Raumbeduftung?

Die Beduftung von Räumen hat eine lange Geschichte. Bereits in der Antike wurden bestimmte Holzarten, Kräuter oder Harze verbrannt, um eine wohlriechende Atmosphäre zu schaffen. Die Gewinnung der Rohstoffe für die Beduftung war aufwendig, folglich waren Düfte wie Essenzen, Aromaöle, Myrrhe oder Weihrauch kostbar und wurden hauptsächlich von privilegierten Personen oder zu rituellen Zwecken z.B. durch Verbrennen der Rohstoffe eingesetzt. Auf das Verbrennen der aromahaltigen Substanzen geht auch der Begriff „Parfüm“ zurück: per fumum (lateinisch) = durch den Rauch (Quelle: Wikipedia).

Von Raumbeduftung spricht man, wenn Duftstoffe abgegeben werden, um den Geruchseindruck der Raumluft zu verändern – die Anbieter von Raumbeduftungsprodukten sprechen auch von Lufterfrischung oder Luftaromatisierung.

Heutzutage ist der Einsatz von Duftstoffen zur Raumbeduftung weit verbreitet und das Angebot an Raum-Beduftungsprodukten, -lufterfrischern sowie -beduftungssystemen immens – sowohl für den privaten Gebrauch

als auch für kommerzielle Zwecke. Dabei werden die Duftstoffe eher selten durch Verbrennen in die Raumluft gebracht, Ausnahme sind hier Duftkerzen, Duftlampen und Räucherwerk. Meist werden die Duftstoffe und Duftkompositionen mit einem Trägergas in die Raumluft gebracht, wie etwa bei Raumsprays und Duftsäulen oder durch Verdampfen der Aromasubstanzen (z.B. Aromastecker, Duftstäbchen, Aromaschalen).

Raumdüfte sollen den geruchlichen Eindruck in Innenräumen beeinflussen und auch unangenehme Gerüche überdecken, um einen Wohlfühleffekt in den Räumen zu erzeugen oder die Kaufbereitschaft zu erhöhen. In der Regel werden sie in wahrnehmbaren Konzentrationen eingesetzt. Dafür werden Duftmoleküle in die Raumluft abgegeben, als kurze Sprühdosis aus Duftsprays oder kontinuierlich - z.B. aus Klimaanlage, Duftverneblern, Duftkerzen.

Die Wirkung der luftgetragenen Duftstoffe hängt von der Zusammensetzung und Komposition des Duftes ab. Zum Einsatz können über 3.000 verschiedene Einzelduftstoffe kommen, meist als Kombination aus wenigen Einzelsubstanzen oder als Gemisch mit bis hin zu mehreren 100 unterschiedlichen Substanzen. Die genaue Zusammensetzung gehört zu den wohlbehüteten Geheimnissen der Hersteller, denn für die Duftzusammensetzung gibt es keine Deklarationspflicht, auch nicht bei kosmetischen Produkten. Eine Ausnahme stellen die 26 allergieauslösenden Duftstoffe dar, die ab einer bestimmten Konzentration auf den kosmetischen Produkten und Waschmitteln angegeben werden müssen. Dabei handelt es sich um eine wichtige Information für viele Duftstoffallergiker*innen.

2. Welche unterschiedliche Raumbeduftungsprodukte gibt es?

Das Sortiment an Raumsprays und Raumerfrischern ist sehr groß und füllt inzwischen ganze Regale in den Drogerien und Supermärkten. Für den Privatgebrauch gibt es unter anderem Raumsprays, Raumerfrischer,



Duftverdampfer, -lampen, -kerzen, -stäbchen oder Duftschalen (Potpourri).

Bei Raumsprays und Sprühdosen werden die Duftmischungen mit Treibgasen an die Raumluft verteilt, die versprühten Partikel sind sehr fein, so dass sie über eine längere Zeit in der Luft verbleiben und auch eingeatmet werden. Die Duftpartikel können sich auch auf die Oberflächen der Möbel, Wände, Textilien absetzen und sich von da nach und nach verflüchtigen.

Duftkerzen geben die enthaltenen Duftstoffe beim Verbrennen an die Raumluft ab, zusammen mit weiteren Verbrennungsprodukten des Kerzenmaterials wie Kohlendioxid, Rußpartikeln, aber auch aromatischen Kohlenwasserstoffen. Beim Abbrennen von Duftkerzen werden nicht nur Duftstoffe an die Raumluft abgegeben, sondern auch Sauerstoff verbraucht – das trägt zusätzlich zur Verschlechterung der Raumluftqualität bei.

Duftstecker für die Steckdosen können kontinuierlich die Raumluft mit Duftstoffen anreichern. Diffuser erzeugen einen Duftnebel mit Hilfe von Ultraschallschwingungen, dabei wird die duftstoffhaltige Flüssigkeit ohne Wärme einwirkung verdampft (Kalt-Diffusion).

Die Duftanhänger (Wunderbäumchen) in Fahrzeugen aus duftgetränkter Pappe werden immer noch in vielen Fahrzeugen eingesetzt. Diese Lufterfrischer sollten nicht ganz aus der Folienverpackung entnommen werden, da sie



ansonsten direkt hohe Konzentrationen von Duftstoffen und weiteren Substanzen wie Weichmachern an die Fahrzeugaumluft abgeben. Höhere Temperaturen wie z.B. im Sommer können die Duftstoffabgabe verstärken.

Duftbäumchen werden inzwischen durch moderne Fahrzeugbeduftung verdrängt. Einige Autohersteller bieten spezielle Duftstoffausstattungen für ihre Automodelle an. Dafür werden gezielt kreierte Duftmischungen aus einem getränkten Vlies oder Duftflakon durch die Lüftung oder über die Klimaanlage an den Fahrzeuginnenraum abgegeben.

Für die Beduftung von Kühlschränken, Mülleimern, Staubsaugern u. ä. gibt es Duftstoffanhänger oder Duftspender auf Gelbasis, die über einen längeren Zeitraum Duftstoffe abgeben und damit gegen unangenehme Gerüche wirken sollen. Gerade in Kühlschränken können sich die Duftstoffe auf die Lebensmitteloberfläche absetzen und den Geschmackseindruck der Lebensmittel beeinträchtigen.

Im kommerziellen Bereich, wie in Verkaufsräumen (z.B. Autohäuser, Lebensmittelhandel, Sportartikelhandel, Boutiquen), in großen Ausstellungs- und Messehallen aber auch im Freizeit- und Verkehrsbereich (Hotels, Fitnessstudios, Flughäfen, Reisebüros), werden Duftsäulen, Duftmaschinen, Dispenser oder Beduftungssysteme eingesetzt, die als Monogeräte betrieben werden oder direkt an Klimaanlagen angeschlossen sind und so luftgetragene Duftstoffe auf großen Arealen möglichst gleichmäßig verteilen.



3. In welchen Konzentrationen werden Duftstoffe zur Raumbeduftung eingesetzt?

Zu genauen Konzentrationen der eingesetzten und folglich freigegebenen Duftstoffe bzw. zu der Zusammensetzung der Duftmischungen gibt es keine Informationen – weder von den Herstellern der Beduftungsprodukte noch von den Betreibern der Raumbeduftung.

Hat der Einsatz der Beduftung die Veränderung des Geruchs in Innenräumen zum Ziel, so werden Duftstoffe in wahrnehmbaren Konzentrationen eingesetzt, beispielsweise beim Überdecken von Hygienemängeln in Sanitärbereichen, wenn Schimmelbefall oder unangenehme Gerüche aus Mülleimern oder aus Staubsaugern maskiert werden sollen.

Auch bei der Kreation von Wohlfühlatmosphäre werden Düfte in wahrnehmbaren Mengen eingesetzt. Genaue Angaben zu den Wirkkonzentrationen fehlen. Oft bestimmen individuelle Wahrnehmungslevel bzw. die Empfindlichkeit der Menschen, ob eine Konzentration noch als angenehm oder als penetrant empfunden wird.

Duftstoffe können aber auch in sehr geringen Konzentrationen eingesetzt werden. Es gibt subtile Einsatzbe-



reiche, wo Duftstoffe unter der Wahrnehmungsgrenze bzw. unterhalb der Geruchsschwelle eingesetzt werden. Als Geruchsschwelle wird die Menge einer flüchtigen Substanz, wie z.B. eines Duftstoffes definiert, ab der diese Substanz wahrnehmbar also riechbar ist. Diese Konzentration kann je nach Duftart variieren. Beim Einsatz von Duftstoffen unter der Geruchsschwelle steht im Vordergrund die unterbewusste Wahrnehmung und die Beeinflussung von Stimmungen – z.B. in Verkehrsmitteln oder Verkaufsräumen. Mit dieser subtilen Beduftung sollen sich Fahrgäste oder Kunden wohlfühlen, ohne die Quelle für diese Stimmung zu erkennen. Dass Duftstoffe auch in Konzentrationen unter der bewussten Wahrnehmungsgrenze wirksam sind, haben wissenschaftliche Studien gezeigt. Und auch hier können gesundheitliche Effekte nicht ausgeschlossen werden.

4. Wie sieht der Absatzmarkt der Raumbeduftungsprodukte aus?

Die Beduftung von Räumen liegt im Trend. Die Umsätze mit Raumdüften für den Privatgebrauch zeigen seit Jahren eine steigende Tendenz. Nach Angaben des Industrieverbandes Körperpflege- und Waschmittel (IKW e.V.) haben Verbraucherinnen und Verbraucher im





Jahr 2020 rund 474 Millionen Euro für Raumdüfte ausgegeben, im Vergleich zum Jahr 2019 ist der Absatzmarkt um fast 13 Prozent angestiegen – ein Rekordumsatz, der die Verkaufsentwicklung der letzten Jahre fortsetzt.

5. Was ist ein Duftmarketing?

Werden Duftstoffe zur Marketingzwecken eingesetzt spricht man vom Duftmarketing bzw. vom Neuromarketing. Dabei ist nicht nur der Verkauf von Produkten gemeint, sondern auch eine Kundenbindung an eine bestimmte Marke bzw. an ein Produkt. Im Bereich der Betriebswirtschaft sind dem Duftmarketing viele Studienarbeiten gewidmet, die sich explizit mit den Zusammenhängen zwischen Duft, Marke und Kaufentscheidung befassen. Im Duftmarketing wird ein großes Potential gesehen – als Verkaufshilfe und als Corporate Design-Instrument. So gibt es immer mehr Unternehmen, die nicht nur mit einem bestimmten Logo oder Werbespruch identifizierbar sind, sondern auch die Nase mit einer kreativen Duft-Marke ansprechen möchten. Dazu gehört der Einsatz von Duftstoffen in Kaufzentren und Supermarktketten. Der Geruch von frischem Brot, Kaffee,

Schokolade oder Obst soll die Kaufbereitschaft für diese Produkte erhöhen.

In anderen Bereichen wie Sportartikeln, Bekleidung, Möbeln können Kund*innen mit einem angenehmen Duft zum längeren Verbleiben animiert werden, damit steigt die Aufmerksamkeit für das Sortiment und so auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Produkte gekauft werden. Im Autohandel können Ledergerüche einen Eindruck von hochwertigen Fahrzeugen unterstützen.

Duftstoffe werden aber auch als Corporate Design bzw. Corporate Scent zunehmend eingesetzt. So setzen große Hotel-Ketten bestimmte, für diesen Zweck entwickelte Duftkreationen ein, um den Kundinnen und Kunden ein exklusives Dufterlebnis zu bieten mit Wiedererkennungsqualität. Die Gäste sollen sich wohlfühlen und den Aufenthalt in den Hotels mit angenehmen Erfahrungen verbinden.

6. Wie wirkt sich der Einsatz von Raumerfrischern auf die Qualität der Raumluft aus?

Durchschnittlich 90 Prozent der Zeit verbringen Mitteleuropäer in Innenräumen. Bei Kindern sind es die elterliche Wohnung, Kita, Schule und Co. Bei Erwachsenen sind es ihre Wohnungen sowie der Arbeitsplatz, aber



auch Freizeiteinrichtungen wie Sport- und Fitnesshallen, Cafés, Kinos, Theater, Hotels, Fahrzeuge oder Einkaufseinrichtungen. Ein Wohn- und Arbeitsumfeld sollte generell nicht nur angenehm temperiert und beleuchtet, sondern vor allem gesund sein d.h. eine gesunde Atmosphäre bieten.

Die Qualität der Innenraumluft hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Bewohner bzw. der Gäste. Mit jedem Atemzug gelangen die Inhaltsstoffe der Atemluft in den Körper und werden dort teilweise in den Blutkreislauf aufgenommen.

Wenn unangenehme Gerüche oder flüchtige Schadstoffe aus Einrichtungsgegenständen, wie z.B. Neugeruch aus Möbeln oder Bodenbelägen, Lösungsmittel aus Wandstrichen, Kochgerüche, Zigarettenrauch oder Schimmelgeruch die Raumluft belasten, versprechen Geruchsneutralisierer und Raumerfrischungsprodukte eine schnelle Abhilfe. Ihr Einsatz ist aus mehreren Gründen bedenklich. Wer statt zu Lüften auf Beduftung setzt, verhindert den Austausch verbrauchter, mit Lösungsmitteln und Feinstäuben angereicherter Luft, gegen eine frische, sauerstoffreiche Außenluft. Auch können Raumbeduftungsprodukte im Dauereinsatz selbst die Raumluft belasten mit Verbrennungsprodukten, Lösungsmitteln und



Duftstoffen, die zwar besser riechen als Schimmel aber an sich ebenfalls Chemikalien sind. Einige der Duftstoffe können die Gesundheit der Menschen belasten. Damit verbessert der Einsatz von Raumerfrischern und sonstigen Raumbeduftungsprodukten nicht die Raumluftqualität, sondern verschlechtert sie. Die an die Raumluft abgegebenen Chemikalien belasten die Atemluft mit einem Chemikaliencocktail. Hier ist das Lüften der Räume auf jeden Fall die bessere Alternative. Bei unangenehmen Gerüchen sollte die Ursache herausgefunden und behoben werden, z.B. wenn es sich um einen Schimmelbefall in den Wohnräumen handelt. Denn die Schimmelsporen können eine allergische Reaktion bei sensiblen und sensibilisierten Personen auslösen.

7. Welche Substanzen werden aus den Raumbeduftungsprodukten an die Raumluft abgegeben?

Ob als Spray, Duftkerze, Duftlampe, Beduftung über Duftsäule – die Hauptzutat, die in die Raumluft freigesetzt wird, sind Duftstoffe. Zum Einsatz kommen natürliche





pflanzliche Duftsubstanzen, d.h. ätherische Öle, Auszüge und Essenzen oder synthetische Duftstoffe. In Abhängigkeit von der Darreichung kommen in Raumbeduftungsprodukten weitere Stoffe zum Einsatz, die als Lösungsmittel, Farbstoffe, Trägergase, Konservierungsmittel und andere Begleitstoffe (z.B. Wachs, synthetisches Kerzenmaterial) für die Duftstoffe dienen und beim Einsatz ebenfalls zum Teil an die Raumluft abgegeben werden.

Beispiel: Einsatz von Duftkerzen

Beim Verbrennen von Kerzen wird generell Sauerstoff aus der Luft verbraucht, was die Luftqualität verschlechtert. Während der Verbrennung der Kerze werden an die Raumluft flüchtige Stoffe wie Feinstaub, Kohlendioxid, Stickoxide, flüchtige Kohlenwasserstoffe wie Alkane, Alkene, Toluol, Benzol aus dem Kerzenparaffin an die Raumluft abgegeben. Bei der Herstellung von Kerzen wird Nickel als Katalysator eingesetzt und kann zudem in den Farbstoffen und im Docht der Kerze vorkommen. Mit dem Abbrennen der Kerzen kann Nickel in die Raumluft gelangen. Und aus Duftkerzen werden beim Abbrennen Duftstoffe sowie ihre Oxidationsprodukte an die Raumluft abgegeben. Zur Zusammensetzung der Verbrennungsprodukte der Duftkerzen bzw. zu Inhaltsstoffen, die Raumsprays, Duftgele, Duftspende, Duftlampen u. ä. an die Raumluft

abgeben, gibt es keine Informationen und auch nicht darüber, ob sich die Inhaltsstoffe mit der Zeit verändern bzw. ob sie mit weiteren Inhaltsstoffen der Raumluft reagieren.

Bereits im Jahr 2008 hat der DAAB kritisiert, dass die Verbraucherinnen und Verbraucher nicht erkennen können, ob die Verwendung bestimmter Beduftungsprodukte ihre Gesundheit gefährdet. Auch die Verwendung von Produkten auf Naturbasis kann zur Raumluftbelastung u.a. mit allergenen Duftstoffen beitragen.

8. Sind naturbasierte Raumerfrischer besser als Produkte mit synthetischen Duftstoffen?

Leider kann man aus der Natur der Duftstoffe, die in Raumbeduftungsprodukten zum Einsatz kommen, keine Rückschlüsse auf die Verträglichkeit der Produkte ziehen oder auf ihre Auswirkung auf die Qualität der Raumluft schließen. Denn nicht alles, was aus der Natur kommt, ist automatisch gut verträglich. Viele Pflanzenauszüge, die zur Herstellung von Raumduftölen und -essenzen eingesetzt werden, enthalten irritierende und/oder sensibilisierende Inhaltsstoffe, so dass auch beim Einsatz von natürlichen Duftmischungen Unverträglichkeitsreaktionen und Allergien möglich sind.



Ein Vorteil der natürlichen Duftstoffe ist, dass sie in der Umwelt besser abbaubar sind. Synthetische Duftstoffe sind langlebiger, so dass sie sich in der Umwelt aber auch im Menschen anreichern können.

Ein Problem stellt die Qualität der Naturrohstoffe dar. Nicht jeder pflanzlicher Auszug ist automatisch „bio“. Bei dem Einsatz zur Raumbeduftung gilt sowohl für natürliche als auch für synthetische Duftstoffe: sie können das Lüften nicht ersetzen. Und beide Produktarten tragen zur Belastung der Raumluft mit flüchtigen Stoffen bei, die von den Menschen eingeatmet werden.

9. Werden die Inhaltsstoffe in Raumbeduftungsprodukten deklariert?

Die Inhaltsstoffe in Raumbeduftungsprodukten müssen – anders als dies für kosmetische Produkte, Wasch- und Reinigungsmittel verpflichtend ist – nicht deklariert werden. Damit haben die Verbraucherinnen und Verbraucher keine Möglichkeit, sich über die Zusammensetzung der Raumsprays, Duftkerzen oder Duftgele vorab zu informieren.



Beim kommerziellen Einsatz von Raumbeduftung, z.B. in Warteräumen, Hotels, Einkaufszentren oder Verkehrsmitteln, ist eine Information über den Einsatz von Duftstoffen zur Raumbeduftung oder zu Marketingzwecken nicht vorgesehen. Dieser Mangel an Transparenz ist für viele Duftstoff-sensible Personen, Asthmatiker*innen und Patienten*innen mit hyperreagiblen Atemwegen eine deutliche Einschränkung ihrer Teilhabe. Auch über die Zusammensetzung und Qualität der Duftmischungen gibt es in der Regel keine Information.

Mit einer freiwilligen Initiative haben sich die Hersteller von Raumbeduftungsprodukten auf das Programm Produktverantwortung Raumdüfte geeinigt, in dem sich die unterzeichnenden Firmen für das Einhalten bestimmter Qualitätsstandards – wie der Grenzwerte für Formaldehyd, Benzol und Naphthalin sowie für die Veröffentlichung von Sicherheitshinweisen und Informationen zur Zusammensetzung ihrer Produkte im Internet verpflichtet haben. Immer häufiger findet man daher auf den Beduftungsprodukten die folgende Warnhinweise: „Personen, die auf Duftstoffe empfindlich reagieren, sollten dieses Produkt mit Vorsicht verwenden“, „Raumdüfte sind kein





Ersatz für gute Haushygiene“, „Nach Anwendung Raum lüften“. Im Internet gibt es zusätzlich Informationen zu allergenen Duftstoffen, die in den Beduftungsprodukten eingesetzt werden.

10. Welche rechtlichen Vorgaben gelten für die Raumerfrischer und Raumbeduftung?

Raumbeduftungsprodukte und Raumbeduftung an sich unterliegen den nationalen Regelungen des Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuchs (LFGB), das besagt, dass von solchen Produkten bei bestimmungsgemäßem oder vorauszusehendem Gebrauch keine Gefährdung für die menschliche Gesundheit ausgehen darf.

Die Zusammensetzung der Duftstoffkompositionen ist ein streng gehütetes Geheimnis der Hersteller. So sind beispielsweise Informationen über die genaue Zusammensetzung der Düfte nach wie vor Mangelware. Eine Ausnahme stellen hier die 26 allergieauslösende Duftstoffe dar. Diese Angaben sind derzeit noch freiwillig (siehe Frage 9) und in der Regel auf den Internetseiten der Hersteller zu finden.

Da Duftstoffe bereits in sehr geringen Mengen wirksam sind, werden die meisten der rund 3.000 Einzelduft-

stoffe, die derzeit im Einsatz sind, in vergleichsweise geringeren Mengen produziert. Nur 30 Duftstoffe werden in Mengen über 1.000 Tonnen pro Jahr hergestellt – z.B. Zitrusdüfte, Zimtaldehyd, Vanillin oder Menthol. Die gesetzlichen Regelungen dieser Stoffe richten sich hauptsächlich nach dem jährlichen Produktionsvolumen. Für Duftstoffe, die in Mengen über 10 Tonnen pro Jahr hergestellt werden, müssen die Hersteller gemäß der EU-Chemikalienverordnung REACH umfassende Informationen über Exposition und Wirkung auf Mensch und Umwelt vorlegen. Rund 750 Duftstoffe mit Produktionsmengen über 1 Tonne pro Jahr sind registriert. Die meisten Duftstoffe werden in geringeren Mengen produziert, für sie sind keine Regelungen und auch keine Überprüfungen vorgesehen.

Aufgrund des allergenen Potentials besteht für 26 Duftstoffe seit 2005 eine Deklarationspflicht für kosmetische Produkte, wenn diese Duftstoffe hier eine bestimmte Konzentration überschreiten. Diese Deklarationspflicht in Bezug auf allergene Duftstoffe gibt es auch für Wasch- und Reinigungsmittel (Detergenzienverordnung), wenn ihr Gehalt im Produkt 0,01% überschreitet. Seit 2018 besteht eine Deklarationspflicht auch für medizinische Produkte wie Salben und Arzneimittel, hier jedoch unabhängig von der Konzentration.



Für die großflächige Beduftung am Arbeitsplatz (Büros, Banken, Hotels, Handel) gilt die Gefahrstoffverordnung für Arbeitsplätze GefStoffV. Demnach müssen Duftstoffe als Gefahrstoffe in einer Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden. Die Arbeitsstättenverordnung gibt vor, dass für die Arbeitnehmer*innen eine gesundheitlich zuträgliche Atemluft in ausreichender Menge vorhanden sein muss (Technische Regeln für Arbeitsstätten, ASR A3.6, Absatz Luftqualität).

11. Gibt es Vorgaben für die Information über den Einsatz von Raumbeduftung in Verkehrsmitteln, Kaufhäusern, Krankenhäusern, Seniorenheimen?

Für den Einsatz von Raumbeduftung in öffentlichen Räumen bzw. beim kommerziellen Einsatz von Duftstoffen gibt es leider keine gesetzlichen Vorgaben und Verpflichtungen. Auch für die Information der Kund*innen, Besucher*innen, Patient*innen und Gäste gibt es keine Vorgaben. Eine Transparenz des Duftstoffeinsatzes ist bis jetzt freiwillig.



Der DAAB setzt sich für Transparenz bei der Beduftung ein und fordert eine Kennzeichnung für den Duftstoffeinsatz sowie Verbote für die Beduftung von öffentlichen Einrichtungen wie Krankenhäusern, Kliniken, Pflege- und Seniorenheimen, Kindertagesstätten, Schulen, öffentlichen Verwaltungen und Verkehrsmitteln.

12. Gibt es Alternativen zur Raumbeduftung?

Ja, das Öffnen der Fenster und ausgiebiges Lüften. Die Menschen in Mitteleuropa verbringen durchschnittlich bis zu 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen. Nach Angaben des Umweltbundesamtes verbraucht jede Person zwischen 10 bis 20 m³ Luft pro Stunde. Damit wird deutlich, dass das Wohnen und Arbeiten in Räumen zusammen mit Emissionen, also Ausgasung von leichtflüchtigen Stoffen aus Farben, Bodenbelägen, Möbeln, aber auch aus der Verbrennung von Kerzen und Duftlampen, aus Bastelmaterialien und dem Einsatz von Kosmetika, Putz- und Waschmitteln, die Raumluft belasten und einen gesundheitlichen Effekt haben können. Durch regelmäßiges Lüften können sowohl die Emissionen als auch die Feuchtigkeit nach Außen abgeleitet werden und





die verbrauchte und belastete Luft gegen sauerstoffreiche Luft ausgetauscht werden. Der Einsatz von Raumbeduftungsprodukten maskiert nur die verbrauchte Luft und gaukelt vor, sie sei frisch.

13. Wie wirken Duftstoffe auf die Menschen und ihre Gesundheit?

Als leichtflüchtige Substanzen werden Duftstoffe beim Einatmen auf- und wahrgenommen. Im Nasen-Rachen-Bereich docken die Duftmoleküle an bestimmte Riechrezeptoren also Sinneszellen der Riechschleimhaut an. Hier lösen sie Nervenimpulse aus, die als Information des Duftstoffs an das Gehirn (limbisches System) weitergeleitet werden und dort bestimmte emotionale Reaktionen – wie positive oder negative Gefühle, Stimmungen oder Erinnerungen – auslösen können. Unterschiedliche Duftstoffe haben offensichtlich je nach individuellen Erfahrungen zum Teil auch unterschiedliche Effekte.

Es gibt eine große Auswahl von Duftkompositionen, die bestimmte gewünschten Effekte erzielen bzw. erzielen sollen: Orangen- und Zitrusdüften werden anregende und konzentrationsfördernde Effekte zugeschrieben, Lavendelduft soll entspannend und beruhigend wirken.

Damit ist ein gezielter Einsatz von Duftmischungen denkbar, um Stimmungen der Menschen zu steuern. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch, dass höhere Konzentrationen von Duftstoffen oft als Warnsignal wahrgenommen werden und eine Stressreaktion hervorrufen können. Bei welcher Konzentration die Stressreaktionen auftreten, ist individuell unterschiedlich.

Duftstoffe wirken bereits in sehr geringen Konzentrationen. Um als Duft wahrgenommen zu werden, müssen circa vierzig Rezeptoren stimuliert werden. Aber auch eine geringere Anzahl der Duftstoffmoleküle wird vom Gehirn registriert, in diesem Fall ohne bewusstes Riechen. Experten sprechen von einer olfaktorischen Wirkung unter der Wahrnehmungsgrenze – ein für die Marketingforschung sehr spannender Effektbereich, in dem manipulative Wirkung wie Kaufbereitschaft ohne Wahrnehmung erzielt werden kann.

Ein Teil der eingeatmeten Duftmoleküle gelangen über Bronchien und Lungen in den Blutkreislauf und können sich über den ganzen Körper verteilen. Eine Studie Bochumer Wissenschaftler aus dem Jahr 2016 hat gezeigt, dass auch in Bronchien spezielle Rezeptoren für Duftstoffe vorkommen.



Wenn passende Duftstoffe an diese Rezepturen andocken, können sie eine Kontraktion d.h. das Zusammenziehen oder ein Erweitern der Bronchien bewirken. Beispielsweise wirkt ein fruchtiger Duft mit Bananen- bzw. Aprikosenaroma entspannend und erweitert die Bronchien. Ein anderer Rezeptor, an den Lillial oder Bourgeonal binden, bewirkt eine Kontraktion der Bronchialmuskeln sowie die Freisetzung entzündungsfördernder Stoffe. In diesem Effekt liegt vermutlich auch der Grund, warum bestimmte Parfüms eine reizende Wirkung auf die Atemwege haben und Husten- bzw. Asthmaanfälle hervorrufen bzw. verschlimmern können.

Einige der rund 3.000 Duftstoffe, die zur Raumbeduftung oder Parfümierung von Produkten eingesetzt werden, sind für die Gesundheit und die Umwelt nicht unbedenklich. Leider sind diese Effekte nicht umfassend untersucht, so dass eine Auswahl von unbedenklichen Duftstoffen kaum möglich ist.

Viele der ätherischen Öle und auch der synthetischen Duftstoffe können für die Haut, Augen und Schleimhäute reizend sein. Sie können auch allergische Hautreaktion hervorrufen (siehe Frage 14). Einige Duftstoffe, wie bestimmte Moschusverbindungen, sind langlebig und



können sich in der Umwelt und im menschlichen Körper anreichern. Über Langzeit- und Cocktaileffekte dieser Duftstoffe gibt es bislang keine Erkenntnisse.

14. Was ist eine Duftstoffallergie?

Bei einer Duftstoffallergie handelt es sich um eine Typ-IV Kontaktallergie, eine allergische Spätreaktion, denn die Hautreaktion zeigt sich erst nach einigen Stunden bis hin zu 2-3 Tagen später nach dem direkten Kontakt mit den Allergieauslösern. Duftstoffe werden in sehr vielen Alltagsprodukten wie Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln, Raumbeduftungsprodukten, Spielzeug, Bastelutensilien, Textilien, Möbeln oder Bauprodukten eingesetzt. Sie gehören nach Nickel zu den häufigsten Verursachern einer Kontaktallergie.

Die charakteristischen Anzeichen einer Kontaktallergie sind: Hautentzündungen, juckende Hautrötungen, nässende Bläschen, Schwellung, Schuppenbildung, schmerzhaftes Hautrisse bis hin zu chronischen Derma-





tosen. Wird der Kontakt mit dem Allergieauslöser vermieden, heilt ein allergisches Kontaktekzem in der Regel wieder ab, bis zum nächsten Kontakt.

Eine Kontaktallergie ist nicht heilbar. Die beste Behandlung und Prävention ist daher das Meiden der Allergieauslöser, d.h. der problematischen Duftstoffe. Hierfür ist die Diagnostik durch einen Allergologen mit Anamnese und Epikutantestung wichtig. Die Ergebnisse dieser Diagnostik sollten in einem Allergiepass eingetragen werden und die Angaben beim Einkauf von Kosmetika, Waschmitteln, aber auch bei Arzneimitteln beachtet werden.

15. Welche Duftstoffe können eine Duftstoffallergie auslösen?

Von den vielen Einzelduftstoffen, die zur Beduftung von Produkten und Räumen zum Einsatz kommen, gibt es einige, die eine allergische Reaktion auslösen können. Die bekanntesten Vertreter werden seit vielen Jahren diagnostisch durch den Informationsverbund der Dermatologischen Kliniken (IVDK) erfasst. Darauf basierend wurden 26 Einzelduftstoffe bzw. Extrakte als allergieauslösend identifiziert. Sie müssen zum Schutz der sensibilisierten Patientinnen und Patienten auf Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmitteln mit ihren chemischen bzw. botanischen Bezeichnungen angegeben werden.



Diese Duftstoffe zeichnen sich durch unterschiedlich ausgeprägte Sensibilisierungspotenz aus (siehe Tabelle). Wer jedoch eine diagnostizierte Kontaktallergie auch gegen einen weniger potenten Allergieauslöser hat, muss diesen meiden, wenn er Beschwerden vermeiden will.

Tabelle: Deklarationspflichtige allergene Duftstoffe entsprechend ihrer Sensibilisierungspotenz

Duftstoff (INCI-Bezeichnung auf der Verpackung von Kosmetika, Waschmitteln, Arzneimitteln)	zusätzliche Beschreibung
Hochpotente Allergieauslöser mit hohem Sensibilisierungspotential	
Evernia Prunastri Extract	Eichenmoosextrakt, Naturstoffgemisch
Evernia Furfuracea Extract	Baummoosextrakt, Naturstoffgemisch
Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde	Lyrall, HMPCC, ein synthetischer Duftstoff, riecht nach Maiglöckchen
Isoeugenol	Natürlicher Bestandteil in Ylang-Ylang, Muskatnussöl

Potente Allergieauslöser mit mittlerem Sensibilisierungspotential	
Cinnamal	Zimtaldehyd, natürlicher Bestandteil der ätherischen Öle von Zimtrinde, Lavendel, Jasmin
Cinnamyl Alcohol	Zimtalkohol, natürlicher Bestandteil im Hyazinthenduft
Citral	Natürlicher Bestandteil von Zitronenöl und Lemongrasöl
Farnesol	Natürliche Bestandteil von Lindenblütenöl und Maiglöckchenduft
Hydroxycitronellal	Synthetischer Duftstoff für Maiglöckchen- und Lindenblütenduftnoten
Wenig potente Allergieauslöser mit geringem Sensibilisierungspotential	
Alpha-Isomethyl Ionone	Synthetischer Duftstoff
Amyl Cinnamal	Synthetischer Duftstoff mit blumigem, jasminartigem Geruch
Amylcinnamyl Alcohol	Amylzimtalkohol mit würzigem Duftcharakter
Anise Alcohol	Natürlicher Bestandteil in Vanilleschoten und Anis-Samen
Benzyl Alcohol	Natürlicher Bestandteil in Perubalsam, Jasminblütenöl, Nelkenöl
Benzyl Benzoate	Natürlicher Bestandteil von Perubalsam, Tolubalsam oder Zimtbaumrinde

Benzyl Cinnamate	Zimtsäurebenzylester, natürlicher Bestandteil in Perubalsam oder Tolubalsam
Benzyl Salicylate	Salizylsäure Benzylester, natürlicher Bestandteil in ätherischen Ölen der Gartennelke oder Ylang-Ylang-Öl
Butylphenyl Methylpropional	Lilial, ein synthetischer blumiger Duftstoff
Citronellol	Natürlicher Bestandteil von Rosenöl, Zitronenöl, Geraniumöl, zeigt reizende Wirkung
Coumarin	Natürlicher Bestandteil von Waldmeister und Lavendel
Eugenol	Natürlicher Bestandteil in Gewürznelkenöl und Zimtölen, würzige Geruchsnote, hautreizende Wirkung
Geraniol	Natürlicher Bestandteil im Geraniumöl und Rosenöl
Hexyl Cinnamal	Alpha-Hexylzimtaldehyd, natürlicher Bestandteil z.B. im Kamillenöl
Limonene	Limonen, natürlicher Bestandteil des Orangenöls
Linalool	Natürlicher Bestandteil des Lavendelöls
Methyl 2-Octynoate	Synthetischer Duftstoff

Quelle: IVDK, IKW

Die Allergenität der Duftstoffe ist auch von äußerlichen Einwirkungen wie Luft oder Licht abhängig. Einige Duftstoffe sind als reine Substanzen eher schwache Kontaktallergene. Durch den Kontakt mit Luftsauerstoff

können beispielsweise aus Limonen, Linalool oder Geraniol deutlich stärker sensibilisierende Folgeprodukte entstehen. Oxidationsprodukte von Limonen und Linalool sind zudem hautreizend. Duftstoffe wie Eichenmoos, Perubalsam, Moschus oder Sandelholzöl können eine photoallergische Kontaktdermatitis hervorrufen, weil sie sich unter UVA-Einwirkungen verändern. Charakteristisch ist hier, dass sich die Kontaktallergie an Hautstellen entwickelt, die dem direkten UV-Licht ausgesetzt waren.

16. Können luftgetragene Duftstoffe eine allergische Reaktion auslösen?

Duftstoffe gehören zu den häufigsten Auslösern einer Kontaktallergie, wenn sie einen direkten Kontakt mit der Haut haben – z.B. aus Deos oder Cremes. Einige Studien, wie die im Auftrag des Umweltbundesamtes (2006), haben sich mit sensibilisierenden Effekten von luftgetragenen Duftstoffen befasst und gezeigt, dass bei nicht-allergischen Personen durch das Einatmen von Duftstoffen keine Kontaktallergie ausgelöst wird. Im Klartext bedeutet das: für einen Nichtallergiker ist die Gefahr für eine allergische Hautreaktion durch luftgetragene allergene Duftstoffe gering. Allerdings bei bereits

sensibilisierten Personen, die z.B. über Kosmetika eine Duftstoffallergie erworben haben, können eingeatmete Duftstoffe, die über die Lunge in Blutkreislauf aufgenommen werden, kontaktallergische Ekzeme der Haut hervorrufen. Die Zahl der Fälle sei allerdings sehr klein, so dass die Autoren der Studie davon ausgehen, dass eine Kontaktallergie auf luftgetragene Duftstoffe eher selten auftritt.

Kein Grund zur Entwarnung, so die Einschätzung der DAAB-Experten, denn Duftstoffe zeigen eine Vielzahl negativer Effekte. Bei empfindlichen Personen kann eine allergische Reaktion nicht ausgeschlossen werden, zumal man im Alltag nicht nur mit einem Duft in direkten Kontakt kommt, sondern mit einer Vielzahl verschiedener Duftstoffe in unterschiedlichen Produkten.

17. Welche gesundheitliche Risiken gibt es in Zusammenhang mit dem Einsatz von Raumbeduftungsprodukten?

Die gesundheitsgefährdenden Effekte von luftgetragenen Duftstoffen aus Raumbeduftungsprodukten sind kaum erforscht. Der wissenschaftliche Fokus liegt eher





auf den Vorteilen, die das Ausbringen der Duftstoffe mit sich bringt – dazu gehören Wohlfühleffekte und manipulativen Wirkungen – die z.B. als Marketinginstrument vom Interesse sind.

Unerforscht sind nach wie vor Langzeiteffekte gering dosierter Duftstoffe aus der Luft und Kombinationseffekte der Duftstoffe untereinander bzw. mit anderen flüchtigen Chemikalien. Studien dazu sind bisher Mangelware und angesichts der zunehmenden Verbreitung von Raumbeduftung dringend notwendig.

Immer mehr Menschen beklagen den weitverbreiteten Einsatz von bedufteten Produkten und auch von Raumbeduftung. Empfindliche Personen können auf Dauerbelastung mit Duftstoffen mit Aversion und Stresssymptomen reagieren. Und immer mehr Menschen melden sich beim DAAB und berichten uns über massive gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Duftstoffe.

18. Was ist eine Duftstoffunverträglichkeit?

Ein im Jahr 2006 abgeschlossenes Forschungsvorhaben des Informationsverbundes Dermatologischer Kliniken (IVDK) hat sich mit der Frage befasst, ob luftgetragene

Allergene wie Duftstoffe, Terpene oder bestimmte Biozide, die in Innenräumen häufig anzutreffen sind, eine Kontaktallergie auslösen können. Eine Kurzfassung des Berichts ist auf den Internetseiten des Umweltbundesamtes (unter www.umweltdaten.de/publikationen/kontaktallergene.pdf) als kostenloser Download abrufbar.

Beim Einatmen gelangen die Duftmoleküle über Bronchien und Lungen in den Blutkreislauf und können sich über den ganzen Körper verteilen.

Die leichtflüchtigen Duftstoffe stellen zunehmend ein Problem für Patientinnen und Patienten mit hyperreagiblen Atemwegen und für sehr empfindlichen Personen dar. Bei ihnen können Duftstoffe zu systemischen Beschwerden führen wie Herzrasen, Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüchen, Konzentrationsproblemen, Atembeschwerden, Hustenreiz bis hin zu Asthmaanfällen. In der Regel verschwinden die Beschwerden nicht sofort nach Verlassen der bedufteten Räume oder nach Entfernen der Duftquelle, sondern können über Stunden und Tage nachwirken. Ob es sich



bei den Auslösern dieser Beschwerden immer um allergieauslösende Duftstoffe handelt, ist nicht eindeutig geklärt, entsprechende Untersuchungen fehlen leider. Auch sind Auslösemechanismen, die zu dieser Überempfindlichkeit bzw. Intoleranz gegenüber luftgetragenen Duftstoffen führen, nicht erforscht.

Eins steht für die Wissenschaftler fest, eine Duftstoffunverträglichkeit ist keine allergische Reaktion. Aber die Vielzahl der beobachteten gesundheitlichen Beschwerden auf Duftstoffe zeigt eine komplexe systemische Erkrankungsreaktion.

19. Ist eine Duftstoffunverträglichkeit eine allergische Reaktion?

Nein. Eine Duftstoffunverträglichkeit ist keine allergische Reaktion, weil sie ohne Beteiligung des Immunsystems verläuft. Aber Duftstoff-sensible Personen können gleichzeitig auch unter einer Kontaktallergie leiden. Beide Reaktionen auf Duftstoffe können unabhängig voneinander den Alltag belasten. In beiden Fällen ist das Meiden des Auslösers – in diesem Fall der Duftstoffe – die effektivste Behandlungsmethode.



20. Ist eine Duftstoffunverträglichkeit eine Form der MCS (Multiplen Chemischen Sensitivität)?

MCS ist die Abkürzung für Multiple Chemical Sensitivity auch als „Multiple Chemikalien Sensitivität“ bzw. Chemikalienunverträglichkeit bekannt. Es handelt sich hier um ein sehr komplexes Krankheitsbild, die Symptome werden durch Alltagschemikalien wie Lösungsmittel, Weichmacher oder Duftstoffe hervorgerufen. Für die Betroffenen ist das Vermeiden der belastenden Chemikalien nicht einfach und die Erkrankung bedeutet eine enorme Einschränkung ihrer Lebensqualität. Patienten, die unter MCS leiden, berichten häufig über eine besonders große Empfindlichkeit gegenüber Duftstoffen, die zu gesundheitlichen Beschwerden führt. Verschiedene Studien beschäftigen sich mit der Erforschung der Ursachen für die Entstehung von MCS sowie mit Therapiemöglichkeiten. Im Auftrag des Umweltbundesamtes koordinierte das Robert-Koch-Institut





eine multizentrische Studie zum MCS-Syndrom. An dem Projekt waren u. a. die medizinischen Ambulanzen der Universität Aachen, Berlin/Charité, Gießen, Freiburg und München/Ludwig-Maximilian-Universität sowie des Fachkrankenhauses Nordfriesland in Bredstedt beteiligt (www.umweltdaten.de/publikationen/fpdf-l/2875.pdf). Die Studien befassten sich mit den Auslösern der MCS-Beschwerden, die von den Betroffenen hauptsächlich in den Innenraumschadstoffen gesehen werden. Ein Aspekt hierbei war auch die Wirkung der Duftstoffe. Aber eine Duftstoffunverträglichkeit allein ist keine MCS-Erkrankung.

21. Welche Symptome treten bei einer Duftstoffunverträglichkeit auf?

Viele empfindliche Verbraucherinnen und Verbraucher berichten über gesundheitliche Beschwerden in Zusammenhang mit luftgetragenen Duftstoffen. Leider gibt es in Deutschland weder umfassende Studien zu Beschwerdebildern, die die luftgetragenen Duftstoffe hervorrufen

können, noch gibt es gezielte Erhebungen zum Verlauf dieser Erkrankung und zum Ausmaß der Beschwerden. Und auch wissenschaftliche Studien, die sich mit dieser Erkrankung von medizinischer Seite her befassen, sind Mangelware.

Mit einer Umfrage der Betroffenen haben wir vom DAAB uns dem Krankheitsbild Duftstoffunverträglichkeit gewidmet. An unserer Umfrage haben bis Ende 2020 rund 560 Personen teilgenommen und die Fragebögen zu Symptomen und zur medizinischen Versorgung der Duftstoffunverträglichkeit ausgefüllt.

Bei der Frage nach Symptomen, die nach einer Exposition gegenüber luftgetragenen Duftstoffen auftreten, standen mehrere Beschwerdebilder wie Kopfschmerzen, Unruhegefühl, Herzasen, Müdigkeit, Hustenreiz, oder Asthmaanfälle zur Auswahl. Auch wollten wir von den Umfrageteilnehmer*innen wissen, wie stark die auftretenden Symptome empfunden werden: also keine, leichte bis hin zu starken Symptomen.

Mehr als 40 Prozent der Betroffenen gaben als besonders starke Beschwerden auf luftgetragene Duftstoffe u.a. Konzentrationsprobleme, Atemprobleme und allgemeines



Unwohlsein an. Als besonders häufige Symptome mit mittelstarker und starker Ausprägung wurden genannt allgemeines Unwohlsein (74%), Atemprobleme (71%), Konzentrationsprobleme (69%), Hustenreiz (64%), Kopfschmerzen (60%), Kreislaufprobleme (52%), Unruhegefühl (57%), Müdigkeit (54%). Auch bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich. Rund ein Drittel der Duftstoffsensiblen haben schon auf luftgetragene Duftstoffe mit einem Asthmaanfall reagiert, was die große gesundheitliche Relevanz dieser Erkrankung deutlich macht. Auch ein kurzer Kontakt zu luftgetragenen Duftstoffen kann zu langandauernden Beschwerden führen. Bei der Frage nach der Dauer der Symptome gaben die meisten Betroffenen an, dass die Beschwerden nur wenige Minuten anhalten: Hustenreiz (48%), Atemprobleme (43%), Schweißausbrüche (42%) und Schwindelgefühl (42%). Mehrere Stunden dagegen können Kopfschmerzen anhalten (50%), allgemeines Unwohlsein (45%) und Konzentrationsprobleme (41%). Bestimmte Symptome können aber auch mehrere Tage nach der Exposition andauern z.B. Müdigkeit (28%), allgemeines Unwohlsein (23%) und



Konzentrationsprobleme (22%). Diese Ergebnisse zeigen, wie nachhaltig die Beschwerden auf luftgetragene Duftstoffe sein können. Auch eine kurzfristige Exposition kann zu gesundheitlichen Effekten führen, die über längere Zeiträume andauern und eine rasche Erholung und damit einen unbeschwernten Alltag fast unmöglich machen.

Je nach Ausprägung der gesundheitlichen Reaktionen ist die Teilhabe der Duftstoffsensiblen am öffentlichen Leben deutlich eingeschränkt.

Viele berichten davon, dass sie große Menschenansammlungen, Feste, Veranstaltungen meiden, weil sie immer mit einer intensiven Duftstoffexposition rechnen müssen und so auch mit massiven gesundheitlichen Problemen. Das kann zu einer Einschränkung der Freizeitaktivitäten und sozialer Kontakte führen. Damit wird deutlich, dass diese Erkrankung nicht nur die Gesundheit belastet, sondern an sich die Lebensqualität deutlich beeinträchtigt.

22. Gibt es bestimmte Risikogruppen, die mit luftgetragenen Duftstoffen Probleme haben?

Leider gibt es keine wissenschaftlichen Erhebungen darüber, welche Faktoren die Entstehung einer Duftstoffunverträglichkeit begünstigen. Eine Online-Umfrage des





DAAB aus dem Jahr 2020, in der die Betroffenen befragt wurden, gibt ein differenziertes Bild dieser Erkrankung wieder.

Fast 80 Prozent der Duftstoffsensiblen sind älter als 40 Jahre, wobei ein Drittel der Betroffenen zwischen 51 und 60 Jahren alt ist. Damit sind von dieser Erkrankung alle Altersgruppen betroffen, vereinzelt auch Kinder. Aufgrund der Tatsache, dass fast 70 Prozent der Betroffenen länger als fünf Jahre an einer Duftstoffunverträglichkeit leiden, lässt dies die Folgerung zu, dass es sich hier um eine Langzeiterkrankung handelt. Diese Ergebnisse stellen nur ein aktuelles Bild der Betroffenenzahl dar und erlauben keine Aussagen über die Entwicklungstendenzen dieser Erkrankung in den kommenden Jahren.

Bei der Frage nach weiteren chronischen Erkrankungen gaben die meisten Umfrageteilnehmer*innen an, dass sie unter diversen allergischen Erkrankungen leiden (66%), 46% der Duftstoffsensiblen leiden gleichzeitig unter Kontaktallergien und über 80% der Betroffenen leiden unter hyperreagiblen Atemwegen (43% haben Asthma

und 39% Heuschnupfen). Rund ein Drittel ist betroffen von der Multiplen Chemikaliensensitivität MCS, das bedeutet, sie reagieren mit gesundheitlichen Beschwerden auf viele flüchtige Chemikalien wie Lösungsmittel, Weichmacher oder Duftstoffe. Umgekehrt zeigen diese Ergebnisse, dass MCS nicht unbedingt die Ursache einer Duftstoffunverträglichkeit ist bzw. von einer Duftstoffunverträglichkeit begleitet wird. Denn 7% der Befragten haben keine weiteren allergischen Erkrankungen und leiden „nur“ unter Duftstoffunverträglichkeit. Dieses Ergebnis legt die Vermutung nahe, dass Multiallergiker*innen bzw. Chroniker*innen ein erhöhtes Risiko haben, eine Duftstoffunverträglichkeit zu entwickeln.

23. Wie viele Betroffene von Duftstoffunverträglichkeit gibt es?

Leider wird die Erkrankung Duftstoffunverträglichkeit immer noch bagatellisiert, obwohl immer mehr Menschen auf luftgetragene Duftstoffe mit gesundheitlichen Beschwerden reagieren. Genauere Erhebungen zur Zahl



der Duftstoff-sensiblen Personen in Deutschland gibt es bis jetzt nicht. Hier besteht ein dringender Forschungsbedarf. Beim DAAB melden sich immer mehr Personen, die unter der Exposition gegenüber Duftstoffen leiden.

24. An wen kann man sich wenden, wenn man einen Verdacht hat, unter Duftunverträglichkeit zu leiden?

Eine klare Zuordnung des Krankheitsbildes Duftstoffunverträglichkeit ist nicht einfach. Es handelt sich hier nicht um eine Allergie. Aber da die Symptome unterschiedlich sind und auch eine unterschiedliche Ausprägung haben, ist eine umfassende Erfahrung des behandelnden Arztes bzw. der behandelnden Ärztin wichtig. Da hier die Umweltauswirkungen eine entscheidende Rolle beim Verlauf der Erkrankung spielen, sind die Umweltmediziner die passenden Ansprechpartner. Die Suche nach einem Umweltmediziner ist leider nicht einfach. Auch ein bzw. eine Internist*in oder engagierter Hausarzt/Hausärztin sind für Duftstoffsensible gute Ansprechpartner.



Ein passendes Informationsangebot gibt es auf den Seiten des Umweltbundesamtes mit einer Datenbank der Umweltmedizinischen Beratungsstellen (www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umweltmedizin/umweltmedizinische-beratungsstellen). Unter Angabe der Postleitzahl können Umweltmediziner und umweltmedizinische Zentren in der Wohnnähe gefunden werden.

25. Wie wird die Duftstoffunverträglichkeit diagnostiziert?

Die Diagnostik der Beschwerdeauslöser ist nicht einfach. Oft basiert sie auf der Darstellung der Beschwerdebilder durch die Betroffenen. Es bedarf eines erfahrenen Arztes, am besten mit der Zusatzqualifikation Umweltmedizin, um den Ursachen für die unterschiedlichen Symptome auf den Grund zu kommen. Oft werden die Beschwerden als Multiple Chemische Sensitivität (MCS) diagnostiziert, was für die Betroffenen schwer akzeptabel ist, zumal dieses Krankheitsbild oft mit psychischen Belastungen bzw. Erkrankungen in Zusammenhang gebracht wird. Doch eine Duftstoffunverträglichkeit ist nicht zwingend eine MCS-Erkrankung. Die betroffenen sensiblen Verbraucherinnen und Verbraucher wissen in der Regel sehr genau,





in welchen Situationen die Beschwerden auftreten und welche Stoffe die Auslöser sind.

Ein standardisiertes leitliniengerechtes diagnostisches Verfahren für Duftstoffunverträglichkeit gibt es bis jetzt nicht. In der Regel kann in einer umfassenden Anamnese die Ursache ermittelt werden.

26. Gibt es eine spezielle Behandlung bei Duftstoffunverträglichkeit?

Eine medizinische Behandlung dieser komplexen Symptomatik gibt es bis jetzt nicht, in der Regel werden akute Beschwerden mit entsprechenden Medikamenten behandelt, d.h. beim Asthmaanfall werden Asthmapräparate verordnet und entzündliche Reaktionen mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt.

Die effektivste Behandlungsmethode ist auf jeden Fall das Meiden also die Karenz der Beschwerdeauslöser Duftstoffe – was im Alltag nur schwer realisierbar ist. Im eigenen Wohnumfeld können Betroffene auf eine Beduftung der Räume und Alltagsgegenstände durchaus verzichten – ein Sortiment von Duftstoff-freien Produkten ist hier sinnvoll.

27. Wie kann man die Duftstoffexposition im Lebensumfeld reduzieren?

Für Patient*innen mit Duftstoffunverträglichkeit ist das Meiden der Beschwerdeauslöser die beste Behandlungsmethode: wo keine Exposition stattfindet gibt es auch keine Beschwerden.

Im ersten Schritt sollte das Lebensumfeld auf Duftstoff-Quellen durchgesehen werden. Empfehlenswert ist bei einer ausgeprägten Duftstoffunverträglichkeit die Umstellung auf Duftstoff-freie Kosmetika, Waschmittel, Putz- und Reinigungsmittel. Gute Orientierung bei der Suche nach Duftstoff-freien Produkten bietet das DAAB-Logo, mit dem Kosmetika, Waschmittel und Putzmittel ausgezeichnet werden, die garantiert ohne Duftstoffe und ohne potente Allergieauslöser sind.

Eine aktuelle Liste der Produkte mit dem DAAB-Logo gibt es beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. unter info@daab.de.

Die Umstellung müssen allerdings alle Familienmitglieder mittragen und ebenfalls auf Duftstoff-freie Alternativen setzen.

Das Meiden luftgetragener Duftstoffe am Arbeitsplatz, beim Konzert- oder Kinobesuch, bei Terminen in Arztpraxen, Behörden, beim Einkauf oder bei der Nutzung



von öffentlichen Verkehrsmitteln ist leider nicht einfach und wird für viele Betroffene zum Spießbrutenlauf. Hier kann man sich der Allgegenwart der Duftstoffe kaum entziehen, zumal es in der Öffentlichkeit an Verständnis für diese Erkrankung und für die massiven gesundheitlichen Auswirkungen für die Betroffenen leider immer noch mangelt. Eine umfassende Aufklärung der Öffentlichkeit und eine stärkere Rücksichtnahme auf empfindliche Personen ist dringend notwendig.

Wer Duftstoffe gut verträgt, kann sie umsichtig genießen. Da aber immer mehr Menschen unter Beschwerden in Verbindung mit Duftstoffen leiden, ist ein größeres Bewusstsein für Schattenseiten der Beduftung wichtig – zusammen mit mehr Rücksicht auf empfindliche Mitmenschen. Bereits das Beachten einiger Empfehlungen ist hilfreich und wirkungsvoll.

28. Wieso verwenden manche Menschen so hohe Dosen an Parfüm, dass sie in „Duftwolken“ wandeln?

Der menschliche Geruchssinn ist in der Lage mehrere tausend Gerüche zu differenzieren, allerdings können hohe Geruchskonzentrationen bzw. ein Dauerkontakt



mit luftgetragenen Duftstoffen zum Abstumpfen dieser Wahrnehmung führen, was beispielsweise zu Folge hat, dass die übliche Parfümdosis nach einer gewissen Zeit nicht mehr wahrgenommen wird und zur Erhöhung der Dosis führen kann. Diesem Effekt kann man vorbeugen, in dem man mit dem Parfümeinsatz generell sehr sparsam umgeht und regelmäßig einen Parfüm-freien Tag einlegt – das verhindert ein Abstumpfen des empfindlichen Geruchsinns und ist gut für die Umwelt sowie für die sensiblen und sensibilisierten Mitmenschen.

29. Ist Raumbeduftung für Haustiere problematisch?

Wahrscheinlich ja. Dazu gibt es derzeit nur Erfahrungswerte von Haustierhaltern*innen und Tiermedizinern*innen, die auf jeden Fall einen Verzicht auf den Einsatz von Duftkerzen und anderen Raumbeduftungsprodukten bei Haustieren empfehlen.

30. Was kann man unternehmen gegen Beduftung am Arbeitsplatz?

Die Arbeitsstättenverordnung gibt vor, dass für die Arbeitnehmer*innen eine gesundheitlich zuträgliche Atemluft in ausreichender Menge vorhanden sein muss (Technische Regeln für Arbeitsstätten, ASR A3.6, Absatz Luftqualität).



Treten bei Beschäftigten Beschwerden, z.B. in Verbindung mit Beduftung bzw. duftstoffhaltigen Reinigungsmitteln auf, sollte zuerst der Arbeitgeber über das Problem informiert werden.

Folgende Maßnahmen sind sinnvoll, um die Belastung zu reduzieren: verstärktes Lüften, Änderung der Raumnutzung, Umsetzen der Beschäftigten in andere Räume, Einbau oder Anpassung einer Raumluftechnischen Anlage (Lüftungs- und Klimaanlage).

Die effektivste Maßnahme ist das Beseitigen der Expositionsquelle. Wenn die Quelle der Duftstoffe z.B. Reinigungsmittel oder die Beduftung durch die Klimaanlage ist, schafft der Wechsel zu Duftstoff-freie Alternativen oder ein Verzicht auf Duftstoffe in der Klimaanlage eine Abhilfe. Handelt es sich um Arbeitsstoffe, wie z.B. technische Öle, die mit Duftstoffen versetzt sind, ist der Austausch allerdings schwierig. Hier muss mit dem Arbeitgeber gemeinsam nach einer Lösung gesucht werden. Aber auch die individuelle Beduftung am Arbeitsplatz – z.B. durch den Einsatz von Raumsprays, Duftkerzen oder ausgiebige Parfümierung der Kolleg*innen kann zu Duftstoffunverträglichkeiten bei sensiblen Mitarbeiter*innen führen. Hier ist ein sensibles Vorgehen gefragt. Oft re-

agieren die Kolleg*innen mit Unverständnis und folglich auch mit Ablehnung auf Beschwerden aufgrund intensiver Beduftung. Auf jeden Fall ist ein offenes Gespräch wichtig und sollte die erste Maßnahme sein. Hilft dies nicht, sollte der Vorgesetzte eingeschaltet werden und eventuell auch der Betriebsrat.

Treten gesundheitliche Probleme am Arbeitsplatz bzw. in Zusammenhang mit Expositionen im Job auf, ist es wichtig diese zu melden:

- beim Betrieb/Arbeitgeber (oft können schnell wirksame Maßnahmen umgesetzt werden),
- beim Betriebsarzt,
- beim Betriebsrat,
- bei der Prävention der zuständigen Berufsgenossenschaft bzw. der Unfallkrankenkasse.

Unternehmen und Ärzte sind verpflichtet, den Verdacht auf eine Berufskrankheit an die Berufsgenossenschaft zu melden. Dadurch werden diese Akteure auf mögliche Risiken aufmerksam und können entsprechende Beurteilungen und Bewertungen vornehmen. Und auch wenn die Duftstoffunverträglichkeit derzeit noch nicht als Berufskrankheit anerkannt ist, kann sich dies angesichts der angezeigten Beschwerden in der Zukunft ändern.



DAAB-Forderungen:

- Kein Einsatz von Duftstoffen zur Beduftung von Kliniken, Arztpraxen, Krankenhäusern und Pflegeheimen.
- Keine Beduftung von öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Keine Beduftung von Kindergärten, Schulen, Ausbildungsstätten, Behörden.
- Deutliche Information der Kunden, Verbraucherinnen und Verbraucher über den Einsatz von Raumbeduftung.

Unsere Empfehlungen zum umsichtigen Umgang mit Duftstoffen

- Lüften statt Beduftung

Um unangenehme Gerüche bzw. schlechte Qualität der Innenraumluft zu bekämpfen, ist ein Luftaustausch empfehlenswert. Lüften Sie die Räume mehrmals täglich, am effektivsten ist die Querlüftung: 3-4 Minuten bei weit geöffneten gegenüberliegenden Fenstern.

- Parfüms – weniger ist mehr

Die persönliche Duftstoffwahrnehmung lässt nach, da sich die Nase an das täglich eingesetzte Parfüm gewöhnt. Um die persönliche Parfümierung nicht ins Penetrante zu treiben, sollten Sie des Öfteren auf den Gebrauch von Parfüms verzichten, auch Deos bewirken eine diskrete Reduktion der Körpergerüche. Und ein Wechsel der Duftnote hilft dem Abstumpfen der Geruchswahrnehmung vorzubeugen.

- Risikogruppen können Duftstoffe in Innenräumen reduzieren indem sie u. a. Waschmittel-, Weichspüler und Reinigungsprodukte ohne Duftstoffe nutzen.
- Am Arbeitsplatz sollte ein Einsatz von Raumbeduftungsprodukten kollegial abgesprochen werden. Ist im Büro die Luft „dick“ oder unangenehm, ist ein ausgiebiges Lüften sinnvoller und gesünder.
- Ein unangenehmer Geruch in Innenräumen kann ein Hinweis auf einen Mangel sein – wie Lösungsmittelmmissionen oder Schimmelbefall. Hier ist es sinnvoller, der Ursache dieser Gerüche nachzugehen und sie zu beheben, statt sie zu ignorieren und zu überdecken. Und

regelmäßiges Lüften sollte immer die erste Maßnahme sein.

- Gute Alternative zu bedufteten Produkten sind Kosmetika, Reinigungs- und Waschmittel ausgezeichnet mit dem DAAB-Logo. Sie sind garantiert Duftstoff-frei.

Aufruf:

Wenn Sie negative Erfahrungen und gesundheitliche Beschwerden auf Raumbeduftung und auf beduftete Produkte haben, berichten Sie es uns (per Mail an info@daab.de Stichwort „Duftstoffunverträglichkeit“).

DAAB für ein gesundes Arbeitsklima

Der DAAB bietet Aufklärung und Information über Risiken der Raumbeduftung und fordert einen Verzicht auf Raumbeduftung in öffentlich zugänglichen Räumen sowie bessere Transparenz von Beduftung 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.

Auf unseren Internetseiten unter www.daab.de finden Sie weitere 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





Direkte Hilfe

Persönliche Beratung - Ihr Ersthelfer

Diagnose- was nun? Sie haben viele Fragen. Wir nehmen uns Zeit für Sie und helfen Ihnen weiter. Das DAAB-Expertenteam berät Sie dabei – von der Renovierung der Wohnung über die richtige Hautpflege bis hin zur Ernährungsberatung.

Wir sind Ihr Übersetzer...

vom medizinischen Fachchinesisch bis hin zum Zutatenverzeichnis von Nahrungsmitteln und Kosmetika. Schicken Sie uns Ihren Allergiepass und wir helfen Ihnen bei der Auswahl geeigneter Produkte oder Lebensmittel.

Engagement

Produkttester

Im DAAB nehmen Sie Einfluss auf die Entwicklung von hautverträglichen Produkten. Von der allergikerfreundlichen Körperpflege bis hin zum Waschmittel: Wir entwickeln und überprüfen gemeinsam mit Ihnen Produkte, die frei sind von allergieauslösenden Inhaltsstoffen.

Interessensvertretung

Der DAAB ist „Ihr Sprachrohr“ in der Gesundheitspolitik und im Verbraucherschutz. Unsere Initiativen gehen vom Kindergartencheck über Sichtung geeigneter Senioreneinrichtungen bis hin zu Schulungen für die Gemeinschaftsverpflegung, Köchen, Bäcker und Metzger.



Wissen

Allergie konkret

Viermal im Jahr erhalten Sie das Gesundheitsmagazin „Allergie konkret“ mit aktuellen Informationen, News aus Wissenschaft und Forschung, Kochrezepten, Terminen sowie Tipps für den Alltag.

Informationen

Zu zahlreichen Aspekten und Fragestellungen haben wir Bücher, Ratgeber und Angebote wie Allergiepass, Allergenkalender, Neurodermitis-, Asthma- oder Ernährungstagebuch, Notfallpläne und vieles mehr.

Antworten!

Wir helfen mit Recherchen und nennen Ihnen Bezugsquellen, z.B. für Produkte, die „Ihre“ Allergieauslöser nicht enthalten.



Angebote

Nähe

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund – DAAB bietet Veranstaltungen, Schulungen und Ansprechpartner vor Ort. Zudem nennen wir Ihnen Ernährungsfachkräfte und Fachkliniken in Ihrer Nähe.

Vergünstigungen

Sie erhalten Rabatte bei Produkten für Allergiker, in Hotels, bei Musicals, Freizeitangeboten, Büchern, Ratgebern und vielem mehr.

Bewusster Leben

Mit dem DAAB sichern Sie für sich und Ihr Umfeld mehr Lebensqualität und dies für aktuell nur 3,00 € im Monat.

Ihr Beratungsteam

Sonja Lämmel, Dipl.-Oecotrophologin

Themen: Lebensmittelallergien, Neurodermitis, Urtikaria und Prävention.

Marina Oppermann, Dipl.-Oecotrophologin

Themen: Lebensmittelallergien, Prävention, Neurodermitis und Kinderprojekte.

Dr. Silvia Pleschka, Dipl.-Chemikerin

Schwerpunkt: Kontaktallergien, Duftstoffe, Schadstoffe und Umwelt.

Sabine Schnadt, Dipl.-Oecotrophologin, Anaphylaxie-Trainerin

Themen: Anaphylaxie und Lebensmittelkennzeichnung.

Anja Schwalfenberg, Dipl.-Biologin

Themen: Innenraum- und Pollenallergien, Asthma.

Julia Kahle, Dipl.-Oecotrophologin, Neurodermitis-Trainerin

Themen: Neurodermitis, Kontaktallergien, Lebensmittelallergien.

Christa Spinne, Dipl.-Oecotrophologin

Themen: AllergieMobil, Arzneimittel, Rehabilitation.

Copyright © 2021 by Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB), Mönchengladbach. Alle Rechte vorbehalten. Nur mit Genehmigung der DAAB-Bundesgeschäftsführung ist es gestattet, den DAAB-Garten-Ratgeber oder Teile daraus in jedweder Form zu vervielfältigen, zu verbreiten oder Inhalte weiterzuverwerten



Jede Spende zählt

Initiative „Sichere Lebensmittel“

Essen betrifft uns alle, ob wir es verpackt im Supermarkt kaufen oder frisch beim Bäcker. Auch bei Eintopf, Pizza oder Saft wollen wir wissen was drin ist. Darum engagieren wir uns im Handel, in der Industrie und beim Handwerk dafür, dass Sie schneller und sicherer erfahren, welche Allergene in einem Lebensmittel enthalten sind.

Initiative „Gesunde Haut“

Durch den Dialog mit Handel und Industrie gelingt es uns, dass immer mehr Hautpflegeprodukte, Wasch- und Reinigungsmittel ohne allergieauslösende Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe zur Verfügung stehen. Dies ist auch wichtig für die besonders schützenswerte Haut von Babys oder Neurodermitikern*innen.



Initiative „Anaphylaxie“

Durch die Vermittlung von Schulungen helfen wir Eltern, die ein anaphylaxiegefährdetes Kind haben. Wir machen uns für mehr Sicherheit im Umgang mit dem allergischen Notfall in Kita und Schule stark.

Spendenkonto:

Stadtparkasse Mönchengladbach
IBAN: DE82 3105 0000 0000 1759 50
BIC: MGLSDE33



Ihre Erfahrungen sind für viele sensible und sensibilisierte Patient*innen wichtig. Daher freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden und uns Ihre Erfahrungen mit Duftstoffunverträglichkeit im Alltag, wo besondere Probleme auftreten und wo dringend etwas getan werden muss, um die Situation der Duftstoffsensiblen zu verbessern.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Schreiben Sie uns an info@daab.de Stichwort: Duftstoffe
Damit tragen Sie zur Bekanntwerden dieser Erkrankung bei.

Weitere Informationen rund um die Duftstoffunverträglichkeit finden Sie im Internet unter <https://duftstoffunvertraeglichkeit.de>
Hier finden Sie Hintergrundinformationen, eine Reihe von Publikationen zum Thema sowie unseren Erklärfilm „Duftstoffe und Duftstoffunverträglichkeit“.

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

