

## Ein MCS-verträglicher Alltag, ist das möglich?

MCS – hinter diesem Kürzel versteckt sich unsägliches Leid der betroffenen Menschen. Das Krankheitsbild geistert durch Arztpraxen, Ämter, beschäftigt und verunsichert Versicherungen, wird mehr und mehr zu einer Herausforderung. Wer kann den Betroffenen helfen, wenn noch keine exakte Diagnostik besteht, geschweige denn eine adäquate Therapie, weder von Seiten der Lehrmedizin noch der Komplementärmedizin?

Wenn Betroffene berechtigte Hilfe bei Ärzten oder Behörden suchen, begegnet ihnen meistens Unverständnis, sie werden als Simulanten, «Schein-Invalide» bezeichnet, werden psychiatrisiert, im mindesten psychosomatisiert. Patienten mit einer Multiple Chemical Sensivity (MCS) begegnen einer massiven Abwehrhaltung. Wie immer, wenn die Büchse der Pandora geöffnet wurde. Es darf nicht sein, was hier dem Konfrontierten begegnet: dem Resultat unseres technologischen und zivilisatorischen Fortschritts. Die MCS-Patienten halten unserer Zivilisation den Spiegel ihrer Schattenseite vor, sie sind eine wandelnde Kritik am Umgang mit Chemikalien, synthetischen Stoffen und am Umgang mit der Begehrlichkeit, welche diese Möglichkeiten uns eröffnen. Sie erinnern uns an unsere Konsumhaltung, die nicht verzichten will auf die Annehmlichkeiten dieser Stoffe, auch wenn sie massiven Schaden anrichten. Sie weisen uns auf Sackgassen unserer gesellschaftlichen Entwicklung hin, d.h. sie sind im weiteren Sinne Symptomträger einer Krise unserer Produktionsgesellschaft, welche das Augenmass gegenüber dem Verträglichen verloren hat.

### Ständige Konfrontation und Unverständnis

Es ist für den Nichtbetroffenen schwierig, sich vorzustellen, in welcher Situation die MCS-Patienten sich befinden: Auf Schritt und Tritt sind sie konfrontiert mit dem für sie krankheitsregenden Agens (krankmachende Faktoren), sei es bei der Arbeit, in der Freizeit, drinnen oder draussen, im Geschäft, beim Coiffeur, unter Menschen, sogar im persönlichsten, intimsten Raum, im Schonraum, bei sich zu Hause. Wer sich kein Eigenheim leisten kann, das

nach MCS-schonenden Kriterien gebaut und eingerichtet ist, – das trifft auf die meisten zu –, ist diesen synthetischen Stoffen ausgeliefert. Hat der Patient das Glück, eine geeignete Wohnung gefunden zu haben, sind es oft die Nachbarn, welche die entsprechenden Probleme schaffen: Sie rauchen, verwenden Räucherstäbchen, Duftkerzen, Duftsprays, entsprechende Waschmittel in der gemeinsam benutzten Waschküche etc.

Ich kenne keinen MCS-Patienten (mittlerweile sind es einige, und sie sind stark am Zunehmen), der nicht konflikthafte Nachbarschaftsbeziehungen hat, da er mit seinen Bitten um Rücksichtnahme oft auf Unglaube, Ablehnung und letztendlich Mobbing trifft. Kaum jemand in der Nachbarschaft ist gewillt, von seinen Gewohnheiten Abstand zu nehmen. Es sind jedoch nicht nur die Nachbarn, es können auch die Ehepartner, Wohnungspartner etc. sein, die ablehnend reagieren. Viele Ehen und Partnerschaften gehen wegen der Einschränkungen und des daraus folgenden psychischen Leidens zugrunde.

### Wohnen wird zum Problem

Wenn die partnerschaftlichen und nachbarschaftlichen Beziehungen zerbrochen sind, oder wenn die Wohnung resp. das Haus renoviert werden muss, setzt sich das Drama bei der Wohnungssuche fort: Zwar sind die Wohnungsmittler oft willig und bereit, auf die Tatsachen der Betroffenen einzugehen, meist fehlt es jedoch an geeignetem Wohnraum. Die Behörden (städtische Liegenschaftsverwaltung oder Sozialdienst) sind meist schlicht überfordert und fühlen sich nicht zuständig. Jegliche Hilfeleistung versagt: von der Familie, Nachbarschaft, Behörden, Politi-

kern, Ärzten etc. Es erstaunt deshalb nicht, dass die Betroffenen oft nur noch die Möglichkeit haben, im Wohnwagen zu logieren, weit ab von toxischen Einflüssen durch Umwelt und Mitmensch.

Dem Einwand, dass auch die herkömmlichen Wohnwagen kontaminiert sind mit Umweltgiften, kann nur banal begegnet werden: Die Reduktion der toxischen Substanzen, die Reduktion der ebenso krankmachenden Belastung durch die nicht zu gewinnenden Auseinandersetzungen mit der Umwelt sind von ausschlaggebender Bedeutung. Im Wohnwagen fühlen sich die Patienten ebenso wenig gesund, haben jedoch einen Freiheitsraum, der ihre Krankheit erträglicher macht.

Zum Schluss ein Aufruf an alle, die mit dem MCS-Patienten konfrontiert sind: Nehmen Sie die Botschaft ernst, die von diesen Patienten kommt, setzen Sie sich damit auseinander, suchen Sie nach Lösungen – gemeinsam mit den Patienten. Die Zahl der MCS-Betroffenen nimmt zu, es ist sinnvoll, heute mit der notwendigen Arbeit und Anerkennung zu beginnen, v. a. auch im Wohnbereich. Die Patienten wie auch die Gesellschaft werden es verdanken.

■ Dr. med. Klaus Tereh, Arzt für Allgemeine Medizin und Komplementärmedizin, Bern



# MCS-verträgliches Wohnen, was bedeutet dies?

Es gibt sehr viele verschiedenartige Bauten, doch welche dieser Bauten ist für den MCS-Betroffenen die richtige? Die Suche nach einer Antwort führt zu baubiologisch erstellten Wohnräumen. Ist eine Wohnung in allen Fachgebieten konsequent nach baubiologischen Prinzipien ausgeführt, so ist der Grundstein für ein MCS-verträgliches Wohnen gelegt, jedoch noch nicht erfüllt.

Was ist als Erstes zu tun? Vorerst klärt der Messspezialist vor Ort ab, ob so genannte baubiologische «Anomalien» vorliegen. Speziell grosses Gewicht wird auf jegliche Art von Ausdünstungen von VOC's (flüchtige organische Komponenten) gelegt, welche aus Farben, Leimen, Kunststoffen oder Bodenbelägen austreten können. Ideal ist, wenn die Wohnungen aus gebrannten Materialien wie Sichtbacksteinen oder keramischen Platten erstellt sind, denn dort sind keine VOC's zu erwarten. Die im Trend liegenden Holzbauten sind nicht geeignet, Nadelhölzer geben vorwiegend Formaldehyd und weitere ätherische Öle ab, die zu Reaktionen führen können. Elektromog im und um das Haus (z.B. Hochspannungsleitungen, Bahnstrom, Mobilfunk etc.) gehört ebenso zu den Störfaktoren, welche auf die Erholungsphase des Körpers Einfluss nehmen. Ein Hinweis, dass nicht nur die chemischen Verbindungen in der Luft und im Staub zu untersuchen sind, sondern auch der zunehmende Elektromog und weitere Umweltbelastungen.

## Die baubiologischen Prinzipien in Kürze

Eine den MCS-Bedürfnissen entsprechende Wohnung sollte keinen Industrie- und Verkehrsabgasen ausgesetzt sein (auch auf die Windrichtung achten).

Beträgt der Ionenhaushalt über 500 Ionen/m<sup>3</sup> Luft, ist dies ein gutes Klima. Die Wohnungen sollten vorwiegend aus mineralischen Materialien wie Ton erstellt werden und über keramische Plattenbeläge verfügen. Teppiche, Parkett-Imitationen und Kunststoffoberflächen sind zu meiden.

Wände, Decken und Möbel aus Spanplatten oder MDF-Platten gehören nicht in ein/e MCS-Wohnung/Haus. Nur Holz verwenden, das beinahe keine VOC's abgibt (z.B. Buchenholz). Die Wahl der Farbprodukte ist entscheidend: Wasserlösliche Farben sind nur selten geeignet, da diese zum grössten Teil Topf-Konservierungs-Fungizidmittel beinhalten.

Nicht zu vergessen sind die elektrischen Installationen, ein Netzfreeschalter ist unerlässlich. Mobilfunk- und Ra-

diosender (mögliche Standorteinflüsse kontrollieren) sollten sich nicht in der Umgebung befinden. Kabellose DECT-Telefone sind durch herkömmliche Kabeltelefone zu ersetzen.

Ein wichtiges Hilfsmittel beim Entscheid für die Wohnungswahl sind die baubiologischen oder elektrobiologischen Messungen. Eine chemische Staubabklärung ist wichtig. Verdächtige Baumaterialien und Oberflächen können anhand von Proben im Labor getestet werden.

Man muss nicht erst an MCS erkrankt sein, um diese Prinzipien anzuwenden. Auch nicht betroffene Personen werden sich in ihrem Heim wohler fühlen.

■ Guido Huwiler, eidg. dipl. Baubiologe/Bauökologe, Therapieberater SVGT, dipl. Bauführer, BS Aarau



## Erklären Sie Ihr Zuhause zur pollenfreien Zone...

... und schützen Sie sich gleichzeitig vor Insekten.



Zum Patent angemeldet:

Das erste und einzige Pollen- und Insektenschutzsystem mit Insektenschutzgaze, Pollenschutzgewebe und Rahmen mit Schnell-Fixier-Technik. Auf Dauer dicht: Kein Verziehen. Keine Schlupflöcher für Pollen und Insekten !!!

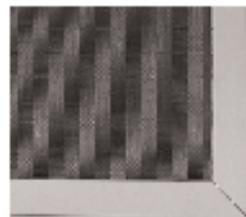
Cebo AG  
Fischingerstr. 66  
CH-8370 Sirmach  
www.rollo.ch  
info@cebo.ch  
Tel. 071 969 40 50



## CEBO hilft Ihnen dabei!

In der Pollenflugzeit:

Mit zusätzlichem, extrem filterndem Pollenschutzgewebe. Schnell installiert. Zuverlässig dicht!



In der pollenfreien Zeit:  
Mit fest sitzender, stabiler Insektenschutzgaze