

DAS WAHRE LEBEN

Martina gibt Yoga-Kurse. Die Teilnehmer verzichten auf Duftstoffe



Durch die Unverträglichkeit wurde Martinas soziales Leben stark beeinflusst



Von Waschmittel bis Shampoo

Einen frischen Zitrusduft empfinden wohl die meisten Menschen als sehr belebend und angenehm. Für Martina Naumann ist er quälend. Und oft unausweichlich. „Haben Sie schon mal versucht, Scheibenwischerwasser ohne Duft zu bekommen?“, fragt sie. Selbst dieser meist nur leicht zitronige Geruch sorgt bei ihr für heftige Beschwerden: Übelkeit, Brennen in den Schleimhäuten, Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen. Die Folge: „Wenn ich Spuren davon im Auto einatme, würde ich einen Unfall bauen“, fürchtet Martina.

„Die vielen Düfte machen mich krank“

„Frühlingsfrische“ Parfüms oder Putzmittel kommen **Martina (53)** nicht ins Haus – aus gutem Grund

2022 reagierte sie erstmals empfindlich auf starke Düfte. Es folgte eine Arzt-Odyssee, bis ein Umweltmediziner schließlich die Diagnose MCS (Multiple Chemical Sensitivity) stellte, also eine Überempfindlichkeit gegenüber geringen Mengen an Chemikalien, die u. a. in Haushalts- und Hygieneprodukten zu finden sind. Martina ersetzte nach und nach alle Produkte und orientierte sich dabei an duftneutralen Erzeugnissen mit dem Siegel des Deutschen Allergie- und Asthmabundes (DAAB).

Geruchsneutrale Produkte, doch es war ungewohnt

Eine Umstellung: „Anfangs hatte ich Angst, dass meine Wäsche nicht gut riecht. Nachdem ich das erste Mal ein Waschmittel ohne Duftstoffe verwendet hatte, war ich sehr erstaunt, wie frisch meine Wäsche riecht.“ Doch manchmal stellt schon der Einkauf eine Hürde dar. Gerade in Droge-



Schnuppertest: Löst das Produkt wirklich keine Beschwerden aus?

riemärkten mit vielen Duftreizen bekommt Martina Probleme. Inzwischen scheut sie sich nicht mehr, eine Verkäuferin zu bitten, ihr Produkte aus einem Gang zu holen. Viele Dinge findet sie auch auf www.neutrale-produkte.de. Doch die Unverträglichkeit hat Auswirkungen auf ihr Sozialleben. Einfach mal mit ihrem Mann ins Kino gehen? „Es ist mir unangenehm,

wieder aufstehen zu müssen, weil jemand hinter mir ein starkes Parfüm benutzt hat.“

Die gelernte Bankkauffrau arbeitet als Yogalehrerin. Ihre Teilnehmer wissen von Martinas Überempfindlichkeit und setzen auf duftfreie Produkte. Im Bekannten- und Freundeskreis stößt sie zumeist auf Verständnis, einige Freundschaften gingen aber auseinander, andere taten sich schwer. „Eine Bekannte trug seit 40 Jahren jeden Tag dasselbe Parfüm, das war ein Teil von ihr, da hat die Umstellung schon ein wenig gedauert“, erzählt Martina.

Diese Art von gegenseitigem Verständnis wünscht sie sich – nicht nur für sich selbst. „Wenn Menschen bereit sind, eine Kleinigkeit zu ändern, können Leute wie ich teilhaben am Leben.“ Dabei gehe es ihr noch verhältnismäßig gut. Sie weiß von Betroffenen, die das Haus kaum noch verlassen können und zusätzlich auf einen Luftfilter zu Hause angewiesen sind. ● Uta Paulus