

## Dufffreie Sitzungen

MCS ist eine Umwelterkrankung und eine Behinderung: Wir werden durch die Umwelt sowohl krank als auch an der Teilhabe gehindert. Deshalb muss stoffliche Barrierefreiheit Standard werden. Bereits Spuren schädlicher Stoffe verletzen unsere Gesundheit. Sind diese Stoffe in der Luft, sind wir gezwungen, sie einzuatmen, und werden krank – auch von Duft und Rauch.

Duft besteht aus kleinen Stoffteilchen. Diese Duftstoff-Teilchen sind gesundheitsschädlich und werden über die Atmung vom Körper aufgenommen. Deshalb gefährdest Du uns, wenn Du Duftstoffe an Dir trägst. Wir MCS-Betroffenen sind darauf angewiesen, dass alle Menschen in der Umgebung konsequent auf Duftstoffe verzichten – und ebenso auf das Rauchen.

### Wichtige Punkte für dufffreie Sitzungen

#### Kleidung

**Verwende ab sofort nur noch dufffreies Waschmittel.**

Dufthaltige Produkte solltest Du gar nicht mehr nutzen – und Dich daher am besten gleich dafür entscheiden, Restmengen zu entsorgen. Kleidung nimmt Duftstoffe dauerhaft auf und wird nur schwer wieder dufffrei.

Verzichte ab sofort auf Produkte wie diese:

- Waschmittel mit Duftstoffen, Weichspüler, Wäscheparfüm oder Duft im Wäschetrockner.
- Dufffixiermittel und sogenannter Geruchsentferner  
Sie stecken z.B. in Waschmitteln, sind besonders hartnäckig und dringend zu vermeiden!  
Sie sind erkennbar an Namen wie „Lang anhaltende Frische“, „Duftperlen“ oder „Geruchstop“.

#### Haut und Haar

Verwende ausreichend lange vor Veranstaltungen nur dufffreie Pflegeprodukte und keine Produkte mit Duftstoffen. Duftstoffe wirken lange nach und lassen sich schwer entfernen. Verzichte so früh und konsequent auf dufthaltige Produkte, dass keine Duftstoffe in die Atemluft gelangen können.

#### Parfüm

Verwende ausreichend lange vor Veranstaltungen kein Parfüm!

### Tipps und Hinweise

- Unterscheide zwischen „Sauberkeit“ und „Duft“: Sauber duftet nicht.
- Warte nicht damit, dufffrei zu werden: Jede Verzögerung kann Betroffenen schaden. Verlässlicher Schutz entsteht durch konsequentes Handeln – eine gute Absicht genügt nicht.
- Vermeide Duftstoffe kategorisch: Es gibt keine verträgliche Menge oder Art der Beduftung. Verlasse Dich nicht auf Deinen Geruchssinn, sondern prüfe, welche Produkte Du verwendest.
- Mache es Dir zur Gewohnheit, dufffrei zu sein: So wird es leichter – und sicher für alle. Du ersparst Dir aufwändige Vorbereitungen und stellst sicher, dass Du keine Stoffe an Dir trägst.
- Gehe immer davon aus, dass Menschen in Deiner Umgebung keine Duftstoffe vertragen – Du wirst sie nicht erkennen. Auch für das Einatmen gilt: **„Nur Ja heißt Ja“ – immer und überall.**
- Kaufe keine dufthaltigen Produkte mehr: Kaufe stattdessen nur noch dufffreie Produkte. Diese bekommst Du am besten in den Drogeriemärkten.
- Für Rauchende: Vor Passivrauch und Rauchresten – z.B. in Kleidung – schützt am besten zeitlicher Abstand zur letzten Zigarette. Verzichte deshalb vor der Sitzung und während der Pausen auf das Rauchen. Wenn Du nicht vollständig verzichten kannst, rauche nie im Eingangsbereich. Passivrauchfilter können den ausgeatmeten Rauch deutlich verringern.

### Wer mehr wissen möchte:

- Erkundige Dich auf unserer Webseite <https://www.mcs-atemluftinitiative-sh.de>
- Frage uns. Schreibe an [kontakt@mcs-atemluftinitiative-sh.de](mailto:kontakt@mcs-atemluftinitiative-sh.de)
- Folge uns auf Mastodon: [https://norden.social/@mcs\\_atemluftinitiative\\_sh](https://norden.social/@mcs_atemluftinitiative_sh)
- Nimm an unseren Info-Veranstaltungen teil.

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit. Nimm gern Kontakt mit uns auf – wir freuen uns.