

Allergieauslöser Weihnachtsdüfte, Duftkerzen, Lampenöle

Gesundheitstelefon vom 1. – 15. Dezember 2009

Guten Tag, meine Damen und Herren, herzlich willkommen am Gesundheitstelefon der Lanc Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Unser Thema: „**Allergieauslöser Weihnachtsdüfte, Duftkerzen, Lampenöle**“.

Noch aus Kindertagen wissen wir, wie Weihnachten duftet: Nach frischem Harz, der an den Tannenzweigen klebt. Nach Lebkuchen, die gerade aus dem Ofen kommen. Nach Orangen, Zimt und Nüssen mit schönen Erinnerungen verbinden, heben unsere Stimmung. Daher gibt es mittlerweile viele Duftquellen, wie Raumdeos, Duftkerzen, Öle und Sprays, die unsere Umgebung angenehmer machen. Doch nicht nur in der eigenen Wohnung sorgen Aromaspender für wohlige Atmosphäre, auch im öffentlichen Raum kann man den künstlichen Düften oft gar nicht mehr entkommen. Sie werden auch als Marketing eingesetzt. So duftet die Brotdecke im Supermarkt nach frischen Brötchen, obwohl dort gar keine Backwaren über der Weihnachtsabteilung im Kaufhaus liegt ein leichter Duft nach Vanille, Zimt und Mandarinen. Weihnachten soll hervorrufen, und im Reisebüro duftet es kaum wahrnehmbar nach Kaffeebohnen, um Fernweh anzukurbeln. Künstliche Düfte gibt es also überall und das ganze Jahr über. Allerdings sind Duftwolken zur Weihnachtszeit besonders dicht und allgegenwärtig.

Was der Nase gefällt, muss für die Gesundheit aber nicht automatisch gut sein. Manche Duftstoffe lösen Kontaktallergien oder asthmatische Beschwerden beim Einatmen aus. Und deswegen bekommen Menschen, die auf Duftstoffe empfindlich reagieren nun eine beschwerliche Zeit.

Eine Studie des Umweltbundesamtes hat gezeigt, dass es mindestens eine halbe Million Duftstoffe gibt. Allerdings ist noch nicht bekannt, ob die Duftstoffe nur bei Berührung der Haut eine Allergie auslösen, oder ob dies auch für das Einatmen gilt. Beobachtungen legen dies jedoch nahe. Das Umweltbundesamt hat zudem 26 Duftstoffe herausgefiltert, die als besonders allergieauslösend gelten. Allerdings haben die Allergiker kaum eine Chance, die für sie kritischen Stoffe zu meiden. Denn die Industrie setzt 3.000 Substanzen ein, um daraus Düfte zu erstellen. Einzelne Produkte können aus mehreren hundert Duft-Substanzen bestehen. Wie das Zusammenwirken dieser Düfte auf uns wirkt, ist noch nicht erforscht.

In der Einzelanwendung sind die Konzentrationen der Duftstoffe in der Regel zu niedrig, um gesundheitliche Effekte hervorzurufen. Durch den wiederholten und verbreiteten Einsatz der Duftstoffe sind jedoch zumindest langfristige, bisher noch nicht erkannte Effekte möglich. So befürchten die Experten, dass nicht nur allergische Reaktionen auftreten können, sondern sich die Duftstoffe im Fettgewebe lagern. Auch können die Düfte den sensiblen Trigeminusnerv im Gesicht reizen. Durch die Düfte können auch Schmerzempfänger an der Haut oder an der Mundschleimhaut irritiert werden.

Daher sollten Sie folgende Tipps beachten:

- Meiden Sie Aromakerzen und künstliche Duftspender, deren Inhaltsstoffe Sie nicht erkennen können. Benutzen Sie zur Aromatherapie lieber natürliche Öle.
- Wenn Sie auch auf natürliche Düfte allergisch reagieren, meiden Sie alle Produkte, die diese enthalten könnten.
- Kaufen Sie Lampenöle und Kerzen ohne Duftzusatz. Das warme Licht und der Geruch der Kerzen schaffen auch schon für weihnachtliche Stimmung.
- Benutzen Sie keine „Lufterfrischer“. Denn die Luft wird durch sie nicht frischer oder besser.

- Geruch wird nur verschleiert. Und die dauerhaften Effekte der künstlichen Raumluft konnten noch nicht getestet werden.
- Besser ist es häufig zu lüften. Ein abgestandener Geruch in der Wohnung ist Sauerstoffmangel – also Zeit, die Fenster zu öffnen. Auch ein Weihnachtsputz sorgt für frischen Geruch in der Wohnung.
 - Wenn Sie unter Asthma oder einer schweren Allergie leiden, sollten Sie noch stärker auf darauf achten, duftfreie Varianten von Kerzen, Ölen, aber auch Waschpulvern zu benutzen.
 - Wenn Sie nun auf natürliche Weise für etwas Weihnachtsstimmung in der Wohnung sorgen wollen, spicken Sie doch einmal eine Orange mit Nelken. Sie verströmt einen dezenten unaufrichtigen Tannengrün oder ein Tannenzapfen, der auf die Heizung gelegt wird, sorgen für einen angenehmen Weihnachtsduft.

Unsere Adresse: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hörsingstraße 1, 55131 Mainz, Telefon 06131 / 20 69 0.

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab dem 16. Dezember 2009 geht es um das Thema „Allergien durch die Feiertage“. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Dr. Beatrice Wagner, Redaktion: Sigrid Hansen

[<- Themenübersicht Gesundheitstelefon](#)