

# MCSinfo

nr. 65 – november 2010



## MCS Foreningen

– for et duftfrit offentligt rum

Leder, Side 3

MCS Foreningen ønsker alle medlemmer  
Glædelig jul & Godt nytår  
- Vi glæder os til at se jer i 2011

I dette nummer kan du bl.a. læse om:

NY fyrværkerilov – NU! • Byggeprojekt i Schweiz for MCS'ere  
Højesteretsdom i arbejdsskadesag • Når duft gør syg • Juletips  
Sarte slimhinder – et diagnosegrundlag? • Dufte giver kvalme  
Ny skandale på vej i rentolinsagen • At leve med kemisk intolerans

# Indhold

## I DETTE NUMMER

Leder .....	3
-------------	---

## NYT FRA BESTYRELSEN

Generalforsamling 2011 .....	4
Medlemskampagne .....	5
Kort&Godt .....	6
"Jeg tåler ikke dufte" – nye reklamematerialer .....	8
International MCS-måned .....	8
Resumé af møde med Videncentret .....	9
NY fyrværkerilov – NU! .....	11

## NYHEDER

Ny pjece fra Videncentret .....	12
Retningslinjer for duftpolitik .....	12
Politik for duftfrihed i amerikanske regeringskontorer .....	13
Byggeprojekt i Schweiz for MCS'ere .....	14
Røgfanen .....	16
Strategier til at overleve kemisk overfølsomhed .....	17
Ny skandale på vej i rentolinsagen .....	18
Højesteretsdom i arbejdsskadesag .....	18
Ny advokat hjælper rentolinsagen .....	19
Elektromagnetisk stråling og sundhed .....	36

## SÆSONENS BUKET

Sæsonens Buket .....	26
Indstil en modtager af Sæsonens Buket .....	27

## MEDLEMMERNE FORTÆLLER

Hanne Bjerre: MCS-træf 2010 .....	25
Ann-Charlotte Klitgaard: Når duft gør syg .....	28
Fra medlem til medlem .....	30
Ellen Thomassen: Sarte slimhinder – et diagnosegrundlag? .....	31
Lizanne Christensen: Dufte giver kvalme .....	32
God oplevelse på Møn. ....	35
Ozon kan fjerne skimmelsvamp .....	35
Juletips .....	38

## TIL NYE MEDLEMMER

Velkommen .....	40
-----------------	----

## FASTE SIDER

Lokalgrupper .....	41
Rådgivning .....	42
Mere information .....	43
Bestyrelsen .....	44

## INDSTIK

I denne udgave af MCSinfo: "At leve med kemisk intolerans"

Nr. 65 – november 2010

Oplag: 700 stk.

Næste blad nr. 66 udkommer i marts 2011

Deadline: 15. januar 2011

ISSN 1901-8770

### Redaktion:

Susanne Hemdorff, formand og ansv. redaktør  
Villy Sørensen, bestyrelsesmedlem  
Susanne Juel, grafiker

### Tryk:

BUCHS A/S

### Grafisk tilrettelæggelse:

Susanne Juel, grafiker

### Annoncer:

redaktion@mcsforeningen.dk

### Udgiver:

MCS Foreningen/  
Foreningen for Duft- og  
Kemikalieoverfølsomme  
Formand Susanne Hemdorff  
Kildevej 33, 8870 Langå

### Bank:

Giro 157-0307  
Danske Bank, 1551-0001570307

### Betalinger fra udland:

IBAN: DK87 3000 0001 5703 07  
SWIFT-BIC: DABADKKK

### Kontakt:

70 20 10 37  
info@mcsforeningen.dk  
www.mcsforeningen.dk

Idéer, råd, erfaringer og forslag i læserindlæg står for forfatterens egen regning. Fremførte synspunkter og råd deles ikke nødvendigvis af MCS Foreningen/Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme, der heller ikke tager ansvar for læsernes valg af behandling eller behandlingsalternativer. Konsultér altid din læge for medicinske råd. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte og redigere i indsendt materiale samt at afvise materiale, der strider mod foreningens mål og virke.

Tryksag: Cyclus Offset (100% dansk genbrugs-papir), vegetabiliske trykfarver.

# MCS Foreningen

– for et duftfrit offentligt rum



Af formand Susanne Hemdorff

"Jeg tåler ikke dufte" – enhver MCS'er ville gerne kunne skrue tiden tilbage til dengang, dette udsagn ikke var aktuelt. Men det kan vi jo ikke...

Så vi forsøger at gøre vores tilværelse så duft- og lugtfri som muligt. Hjemme bestemmer vi heldigvis selv, omend det er utrolig svært helt at undgå dufte og lugte. Produktemballager fra supermarkedet dufter, ægtefælle og børn dufter, når de kommer hjem fra job, skole og møder, nye møbler og it-udstyr afgasser, brochurer og nye bøger lugter fælt, osv.

## MCS Foreningens nye slogan

– for et duftfrit offentligt rum

Ude i samfundet kan vi derimod ikke bestemme selv, her må vi kæmpe – for et duftfrit offentligt rum. Og vores omgivelser skal ikke tro, at vi kun kæmper for os selv: Nej, vi kæmper også for kommende MCS'ere – og for at bremse udviklingen! Alt tyder nemlig på, at vi bliver flere og flere. Helbredsproblemerne i forbindelse med MCS og andre miljøsygdomme samt allergi risikerer at blive lige så udbredte og dyre for samfundet, som de har været og til dels stadig er i forbindelse med tobaksrygning.

I marts i år behandlede Folketinget et forslag om udvikling af retningslinjer for duftstoffer på sygehuse og i daginstitutioner. I september afgav Miljø- og Plan-

lægningsudvalget en beretning. Et flertal i udvalget (*alle medlemmer minus ét*) opfordrer hospitaler og daginstitutioner til at udvikle en duftpolitik og mener, at brugen af dufte er en problemstilling, man skal tage hul på at diskutere og begynde at finde løsninger på, hvordan man kan håndtere. Beretningen fastslår imidlertid også, at dette er regionernes og kommunernes ansvarsområde, så "aben" er så at sige sendt videre...

I Sydaustralien indførte man MCS-retningslinjer på hospitalerne i maj i år. I USA indførte man i juni 2009 en duftpolitik for et regeringskontor med over 15.000 medarbejdere. I Sverige har man i regionen Västra Götaland indført en duftpolitik på regionale sundhedsarbejdspladser. – Altså kan det lade sig gøre!

## Lang vej endnu til

– et duftfrit offentligt rum

Men – da vi ikke er nået frem til et duftfrit offentligt rum endnu, har vi fået fremstillet badges og visitkort til brug, når MCS'ere skal forklare folk i det offentlige rum, at de ikke tåler parfumedufte og andre dufte og lugte. Det offentlige rum? Det er også boligområder med fælles faciliteter, lægehuse og andre klinikker, biblioteker, skoler og andre uddannelsesinstitutioner... og supermarkeder, tøjforretninger... og hoteller, caféer... kort sagt alle steder, hvor offentligheden færdes!

# GENERALFORSAMLING 2011

•

På generalforsamlingen i 2010 blev det besluttet, at generalforsamlingen på skift skal afholdes på Sjælland (*Tåstrup*), i Jylland og på Fyn (*Odense*).

Næste års ordinære generalforsamling afholdes derfor i Odense

**Lørdag den 30. april 2011 kl. 11.00**

På Odense Universitetshospital, Hovedbygningen, Kirkesalens Mødelokale, 15. sal

Dagsorden i henhold til vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Valg af stemmetællere
4. Aflæggelse og godkendelse af formandsberetning
5. Aflæggelse og godkendelse af regnskab
6. Fremlæggelse og godkendelse af budget
7. Fastsættelse af medlemskontingent
8. Behandling af indkomne forslag
9. Valg til bestyrelsen samt valg af suppleanter
10. Valg af revisor samt valg af suppleant
11. Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 1. februar 2011. Eventuelle forslag og stemmesedler vil blive bragt i MCSinfo i marts 2011.

På generalforsamlingen er det et krav, at alle møder duftneutrale, dvs. uden at have anvendt dufte/parfume under nogen form (heller ikke naturlige) og uden at have indtaget stærkt lugtende krydderier. Herudover bør man begrænse brugen af kemikalieholdige kropsplejemidler mv. i videst muligt omfang. Hvis vi er nødt til at lufte ud i lokalet, er det en god idé at medbringe en varm trøje.

Under generalforsamlingen er foreningen vært ved et lettere traktement, som tilstræbes at bestå af økologiske produkter. For at foreningen ikke risikerer at købe alt for meget eller alt for lidt ind til formålet, må man meget gerne tilmelde sig på forhånd til formanden, enten til [formand@mcsforeningen.dk](mailto:formand@mcsforeningen.dk) eller på tlf. 70 20 10 37.

# "Vi kan blive mange flere medlemmer!"



## Stor medlemskampagne for at skaffe nye medlemmer

Videncentret anslår, at 17.000 mennesker i Danmark lider af MCS i svær grad. Vi er p.t. omkring 500 medlemmer. Men vi burde være mange flere! Hvis hvert medlem skaffer blot ét nyt medlem (*der naturligvis ikke behøver at have MCS – det kunne være familie, venner, kolleger eller andre, der vil støtte den gode sag*), betyder det 100.000 kr. ekstra i kassen. Så ville der være penge

til at få en professionel redaktør igen, så formanden kan blive afløst fra dette meget krævende job – og måske endda til igen at udsende 4 blade om året.

Samtidig er det klart, at jo flere vi er, desto større gennemslagskraft får vi over for politikere og myndigheder i vores fortsatte kamp – *for et duftfrit offentligt rum!*

### **MCS Foreningen lancerer derfor nu en stor kampagne for at skaffe nye medlemmer:**

Målet er at få mindst 400 nye – og blivende – medlemmer inden 1. juni 2011. Såfremt vi når dette mål, præmierer vi de medlemmer, der inden denne dato har skaffet flest nye medlemmer:

- 1.-præmien er 5.000 kr. kontant.
- 2.-præmien er 2.000 kr. kontant.
- 3.-præmien er 1.000 kr. kontant.
- 4.-10.-præmien er 1 års gratis medlemskab.

Det er en forudsætning for at vinde præmierne, at de nye medlemmer også betaler kontingent for 2012. Resultatet af kampagnen og vindernes navne vil blive offentliggjort i MCSinfo i juni 2012.

Benyt eller kopier nedenstående indmeldelsesblanket, eller ring/skriv til os, så sender vi indmeldelsesblanketter.

### **Jeg indmelder mig herved i MCS Foreningen**

*Alle rubrikker skal udfyldes*

Navn: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

Adr.: \_\_\_\_\_

Din e-mail: \_\_\_\_\_

Postnr.: \_\_\_\_\_ By: \_\_\_\_\_

Din fødselsdag (*dato og år, ikke CPR-nr.*): \_\_\_\_\_

Tilmeldes mailing-liste: *Sæt kryds X*

Ja  Nej

Anbefalet af: \_\_\_\_\_

Ønsker at modtage MCSinfo kun elektronisk (*PDF*):

Ja  Nej

Medlem nr.: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Sendes til MCS Foreningen, Kasserer Anita Bondy, Hjortespringparken 34, 2730 Herlev.

## Problemer med allergi, gigt eller dårlig nattesøvn

*På en skala fra 1 til 5, hvor 1 står for den dårligste og 5 for den bedste nattesøvn, lå jeg for et halvt år siden på en etter, men efter jeg er begyndt at sove med en silkedyne med silkevår, er min allergi forsvundet, og jeg nærmer mig en klar femmer i god nattesøvn.*

Bo Arleth, allergiker, København.

- Silkedynen ånder meget bedre end andre dyner. Man bliver aldrig fugtig og klam i en silkedyne. Silkefyldet absorberer og borttransporterer fugt og sikrer dermed et helt tørt sovemiljø, hvor husstøvmider ikke trives. Silkedynen er derfor særlig velegnet til folk med astma eller allergi.
- Silkefyldet har en utrolig god isolerende evne og er temperaturregulerende. Kølrig om sommeren og lun om vinteren.
- At sove med en silkedyne giver en helt ekstraordinær oplevelse af KOMFORT, LUKSUS og VELVÆRE.
- Silkedyne Import er den førende specialt indenfor import af luksus dyner, puder, sengelinned, lagner og rulle madrasser i 100% økologisk langfibret morbærsilke. Silkeprodukterne er Øko-Text certificeret.

### SILKEDYNER & SILKESENGETØJ

Kontakt Silkedyne Import DK for yderligere information og for at høre om de fantastisk gode tilbud.


www.silkedyne-import.dk • e-mail: silkedyneimport@mail.dk • tlf.: 29 25 92 70

## MCS Foreningens telefontid 10-17, mandag-fredag

*Foreningens telefon 70 20 10 37 er  
åben mandag-fredag 10-17. Der kan  
lægges besked på nummeret.*



## Fotos efterlyses!



Har du gode fotos af hverdags-situationer liggende på din pc, og må foreningen låne dem til at illustrere vores blad eller hjemmeside?

Så send dem til:  
[redaktion@mcsforeningen.dk](mailto:redaktion@mcsforeningen.dk)  
Vi glæder os til at høre fra dig...  
Redaktionen

### NY ADRESSE? NYT TLF.NR? NY E-MAILADRESSE?

Husk at melde adresseændringer og andre ændringer til vores kasserer på 44 91 90 09 eller [kasserer@mcsforeningen.dk](mailto:kasserer@mcsforeningen.dk). Det vil spare os for tid og – ikke mindst – foreningen for ekstra portoudgifter.

### Glemmer vi noget...

Så husker du det forhåbentlig! Bestyrelsen har meget at se til, så indimellem kan det hænde, at vi glemmer noget, vi har lovet – at ringe tilbage, at sende materialer, at sende en e-mail.

Derfor – mind os endelig om det, hvis du sidder og venter på noget fra os, selvom en lille smule tålmodighed selvfølgelig også her er en dyd.

## "Jeg tåler ikke dufte"

I tilknytning til vores medlemskampagne (se side 5) har vi fået produceret nogle nye reklamematerialer (se også forside + side 43), nemlig:

- Stor badge, rød baggrund, hvid tekst "Jeg tåler ikke dufte". Denne badge er blevet til efter inspiration fra et medlem, der gerne ville have noget, hun kunne bruge til nemt at informere sine omgivelser om sit problem – f.eks. når hun sidder i fly, tog eller bus. Tanken bag farvevalget er, at badgen skal kunne ses på lang afstand.
- Lille badge, lys baggrund, MCS Foreningens logo. Hjælp os med at gøre foreningen mere kendt i befolkningen – sæt badgen på dit overtøj, vinterhue, taske...
- Visitkort, MCS Foreningen – *for et duftfrit offentligt rum.*

På bagsiden er der en kort beskrivelse af MCS og foreningens formål. Det er nemt at have med sig i tegnebog, taske eller lomme. Det er beregnet til at give til folk, der spørger, f.eks. hvorfor man har maske på eller bærer den røde badge "Jeg tåler ikke dufte" – og alle andre, der på den ene eller anden måde viser interesse for emnet.

## International MCS-måned

Maj måned er "International MCS Awareness Month", eller international MCS-måned. I MCS Foreningen har vi ikke tidligere markeret dette, men vi synes, at det ville være en oplagt mulighed for at udbrede kendskabet til MCS.

Og hvordan markerer vi så bedst MCS-måned? Jo, vi synes, I medlemmer skal være med til det – og I bestemmer selv, hvor, hvornår og hvordan I vil gøre det, blot det sker i maj. I kan f.eks. holde et lille foredrag i børnenes skole eller på det stedlige plejecenter, på jeres arbejdsplads, få tilladelse til at stille et lille bord eller andet op i et indkøbscenter, busterminal, banegårdshal... hvor I så kan fortælle inter-

esserede lidt om MCS og uddele foreningens informationsmateriale.

På den måde kan kendskabet til MCS udbredes over hele landet. Foreningens andel i projektet er så, at vi sender jer de materialer, I har brug for, og at foreningen betaler eventuelle rimelige udgifter i forbindelse med projektet efter forudgående aftale.

Vi håber, I vil tage opfordringen til jer, og er naturligvis klar med gode råd og vejledning. Vi glæder os til at høre fra jer. Skriv til [info@mcsforeningen.dk](mailto:info@mcsforeningen.dk), eller til MCS Foreningen, Kildevej 33, 8870 Langå, eller ring på 70 20 10 37.



## Resumé af møde med Videncenter for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed

Af bestyrelsesmedlem Villy Sørensen

For at styrke dialogen mellem Videncentret og patienter/patientforeninger havde Videncentret taget initiativet til mødet, der blev afholdt den 7. oktober 2010. Fra MCS Foreningen deltog næstformand Bente Fuglsang Michelsen og bestyrelsesmedlem Villy Sørensen. Fra Videncentret deltog forskningsleder Sine Skovbjerg og kommunikationsmedarbejder Birgitte Therkelsen.

Fra MCS Foreningens side havde vi udtrykt ønsket om først og fremmest at høre, hvordan Videncentret forholder sig til den standende diskussion om psykiatisering, ikke mindst i relation til udmeldingerne fra overlæge Per Fink, Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser.

For MCS'ere er det et stort problem, at MCS forbindes med noget psykisk, når man f.eks. er i jobmæssig afklaring eller i gang med pensions sag. Får det karakter af "noget psykisk", så benytter kommunen det til at trække sagen ud og anerkender ofte ikke problemerne som reelle og dermed ikke som pensionsberettigende.

*Til det spørgsmål siger Sine Skovbjerg:*

Vi genkender problematikken og forstår godt, at det er svært. De studier, der p.t. findes, kan ikke entydigt sige noget om, hvordan duft- og kemikalieoverfølsomhed og den overhyppighed, man har set af depression/angst blandt duft- og kemikalieoverfølsomme, hænger sammen. Vi ved altså endnu ikke, om det er årsag eller konsekvens, en kombination af begge dele eller forskelligt fra patient til patient.

Et problem er, at forskere er noget længere i deres syn på sammenhæng mellem "fysisk" og "psykisk" og "social" end befolkning, sagsbehandlere og også nogle læger generelt. Vi ser ikke begreberne som et enten eller, men snarere som to sider af samme sag, der er indbyrdes påvirkelige.

Begrebet "funktionelle lidelser" er i sig selv også værdineutralt forstået på den måde, at begrebet ikke siger noget om årsagen til symptomerne. Videncentrets hjemmeside definerer det således: "En funktionel lidelse eller sygdom er en betegnelse for fysiske

symptomer uden kendt årsag, der medfører funktionsnedsættelse for patienten." På den anden side ved Videncentret godt, at "funktionelle lidelser" ofte ikke forstås således i den brede befolkning.

Videncentret gør meget for at oplyse. Den nyligt udkomne pjece er blevet sendt til samtlige landets jobcentre, biblioteker og apoteker. Det er også planen at sende et eksemplar til alle praktiserende læger i løbet af den kommende tid.

*MCS Foreningen:*

Det er et generelt indtryk blandt mange MCS'ere, at Per Fink og Forskningsklinikken for Funktionelle Lidelser (FFL) arbejder i retning af en "psykiatisering" af duft- og kemikalieoverfølsomhed og de øvrige lidelser, der klassificeres som funktionelle. At han har mere fokus på det psykiske end det fysiske.

*Sine Skovbjerg:*

Videncentret kan godt genkende denne opfattelse, men mener, at Per Fink i den sammenhæng bliver skældt ud med urette. Det er ikke Videncentrets opfattelse, at Per Fink mener, at disse lidelser udelukkende kan forklares psykologisk. FFL mener, at de mange lighedstræk, der er mellem fx duft- og kemikalieoverfølsomhed, fibromyalgi og kronisk træthedssyndrom, gør det svært at adskille dem og kan tolkes som tegn på, at der kan være tale om fælles sygdomsmekanismer. Derfor ser han på dem under betegnelsen "Bodily Distress Syndrome". Men det betyder ikke, at lidelserne ikke også kan have elementer, der er helt forskellige.

Sådan som jeg læser Per Finks nylige indlæg i Ugeskrift for Læger, så foreslår han, at lidelserne kan trækkes ud af såvel psykiatrien som det somatiske system. Han nævner muligheden for at se på det som en helt ny tilstand, som man ikke kan behandle alene ud fra psykiatrisk eller somatisk fagkundskab.

Det er Videncentrets opfattelse, at vi stadig mangler rigtig meget viden, før vi med rimelighed kan sige, at de forskellige lidelser i virkeligheden er udtryk for samme tilstand. I den forbindelse er Videncentret for Duft- og Kemikalieoverfølsomhed samt Frederiksberg Hospitals fibromyalgiklinik en form for modvægt til FFL, idet vi ser på enkelttilstande i modsætning til alle under en fælles paraply.

*Dernæst spurgte vi til ECT-studiet. (ECT kaldes på dansk elektrochok). Sine Skovbjerg svarede:*

Videncentret har ikke beskæftiget sig med ECT ud over at have beskrevet det ene tilfælde, der havde gavn af ECT, selvom vedkommende ikke var deprimeret eller på anden måde psykisk syg. Videncentret anbefaler ikke ECT som behandling, men synes, at casen er interessant, fordi den tyder på, at det er mekanismer i hjernen, der er involveret. Man går ikke fra en enkelt case-historie til at anbefale det generelt.

*Også den immunologiske undersøgelse, hvor Videncentret vil efterprøve resultaterne af undersøgelsen i Italien, og hvad den kommer til at "gå ud på", ville vi gerne høre noget om.*

*Sine Skovbjerg sagde herom:*

Videncentret er i planlægningsfasen. Det er Jesper Elberling, der er ansvarlig for studiet, og han er kun ansat på deltid, men han er i gang med at skrive en forsøgsprotokol. Når den er færdig skal den sendes til etisk komité, der skal godkende projektet. Det tager som regel nogle måneder. Derefter skal patienter identificeres, og der skal tages blodprøver. Til sidst skal data analyseres, og resultaterne skrives sammen til en eller flere artikler. Det kommer til at tage det meste af et år.

*Videncentrets årlige informationsmøde*, der er åbent for alle interesserede, finder sted den 24. november. Fokus vil i år være på

at forklare baggrunden for, hvorfor man forsker i smerter (*det kan være svært at forstå, hvad det har med MCS at gøre*), og for mindfulness-studiet. Målet er at øge forståelsen for Videncentrets arbejde.

*Til sidst* fik vi lejlighed til at hilse på Videncentrets øvrige medarbejdere, Marie Tran og Jesper Elberling, dog ikke Anne Marie Topp, der var på kursus.

Dermed sluttede et efter vores mening udbytterigt møde, der foregik i en positiv og afslappet atmosfære, og hvor vi fik belyst og diskuteret mange af tidens store spørgsmål på MCS-fronten.



## NY fyrværkerilov - NU!

Af Susanne Hemdorff

Inden længe går vi ind i den "5. årstid": fyrværkerisæsonen. En tid, hvor både vi mennesker og vores kæledyr samt dyrene i naturen bliver udsat for ekstra støj når som helst og hvor som helst, hvor vi skal se på affald fra de affyrede raketter, romerlys og bomberør i månedsvis – og hvor vi MCS'ere og andre med luftvejslidelser må trække næsen til os, bogstavelig talt. Dertil kommer forureningen med giftige stoffer.

Sidste år bragte vi også en artikel med overskriften NY fyrværkerilov – NU! Og det mener vi stadig: Der er ingen som helst grund til, at det skal være tilladt at sælge fyrværkeri, der beviseligt indeholder sundhedsskadelige og miljøbelastende stoffer,

på andre tidspunkter end mellem jul og nytår. Et generelt forbud er formentlig urealistisk.

Og dog: Steen Hviid, Arizona, USA, har skrevet til os, at fyrværkeri er totalforbudt i mange stater. Ganske vist kan man så købe det lige over grænsen i nabostaterne, men i praksis bruges det kun lidt i USA, måske fordi der er officielle fyrværkeriforestillinger i næsten alle byer, selv små byer. – Det kunne vi da godt lægge os efter her i Danmark (*og i EU*): At samle folk rundt om i landet omkring fælles fyrværkerioplevelser nytårsaften kl. 24. Så bliver støj, røg og møg (!) koncentreret på ét sted, og så kan vi andre holde os væk!

## Ny pjece fra Videncentret

Af formand Susanne Hemdorff

Videncentret udgav i september "En pjece om duft- og kemikalieoverfølsomhed". Vi synes, den kommer godt rundt om MCS-problematikkerne. Pjecen kan læses og downloades på [www.mcsvidencentret.dk](http://www.mcsvidencentret.dk). Den er udsendt til samtlige landets jobcentre, biblioteker og apoteker samt alle hudafdelinger og biblioteker/infoafdelinger på sygehuse. Alle praktiserende læger vil have modtaget den inden jul.

– **OBS:** Pjecen er miljøtrykt ([www.fsc.org](http://www.fsc.org)), men den lugter desværre ikke så godt for en følsom MCS-næse!



## Retningslinjer for duftpolitik

Af bestyrelsesmedlem Villy Sørensen

Som nævnt i lederen behandlede Folketinget i marts et forslag om udvikling af retningslinjer for duftstoffer på sygehuse og i daginstitutioner. Debatten viste, at både miljøministeren og partierne var meget positivt stemt over for forslaget, der blev henvist til behandling i udvalg.

Efter 5 udvalgsbehandlinger afgav Miljø- og Planlægningsudvalget i september sin beretning. Et flertal i udvalget (*alle medlemmer minus ét*) opfordrer hospitaler og daginstitutioner til at udvikle en duftpolitik. Flertallet mener, at brugen af dufte er en problemstilling, man skal tage hul på at diskutere og begynde at finde løsninger på, hvordan man kan håndtere, og understreger, at alle skal kunne være trygt forvissede om ikke at blive mere syge ved ophold på et hospital. Flertallet understreger også et ønske om, at børns udsættelse for duftstoffer i hverdagen reduceres mest

muligt. Beretningen fastslår imidlertid også, at dette er regionernes og kommunernes ansvarsområde, så "aben" er så at sige sendt videre...

Miljøministeren vil dog fortsat have fokus på, at der indgår relevant information om duftstoffer i miljøvejledningerne for indkøb på sygehuse og i daginstitutioner. Dermed har kommunernes og regionernes indkøbere et godt grundlag for at styre uden om duftstofferne.

– God vilje og gode intentioner er der således masser af, men vejen er stadig lang, og der er stadig mange sten at rydde af vejen, før vi når frem til – *et duftfrit of-fentligt rum*.

Læs hele beretningen her: <http://www.ft.dk/samling/20091/afslutningsforslag/B84/beretning.htm#dok>

# Politik for duftfrihed i amerikanske regeringskontorer

Af formand Susanne Hemdorff

I US Centers for Disease Control and Prevention (CDC), et regeringskontor under det amerikanske sundhedsministerium, hvor man varetager bekæmpelse og forebyggelse af sygdomme, indførte man i 2009 en politik for duftfrihed på sine kontorer, dvs. for over 15.000 medarbejdere. Politikken gælder også for ATSDR, regeringskontoret for registrering af giftstoffer og sygdomme.

Formålet er at fremme og beskytte medarbejders og andres helbred og forebygge arbejdsrelaterede skader, sygdom og skade på miljøet, og retningslinjerne har stor betydning for MCS'ere. De foreskriver bl.a., at medarbejderne skal orienteres mindst 5 arbejdsdage forud for f.eks. renoverings- og vedligeholdelsesarbejde, og at sådant arbejde så vidt muligt skal foregå uden for normal arbejdstid, således at medarbejdere med f.eks. overfølsomhed over for kemikalier kan passe deres job andre steder under arbejderne.

Om anvendelse af sæbe, rengøringsmidler, maling osv. hedder det, at CDC skal sikre, at produkterne er sikre og lugtfrie og i videst muligt omfang kun afgasser flygtige organiske forbindelser (VOC'er) i lille omfang. Endvidere skal der støvsuges ofte og grundigt med støvsugere med HEPA-filtre, og til nødvendig tæpperensning må der kun anvendes damp eller lugtfrie midler.

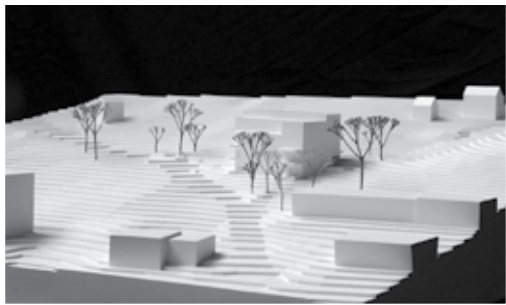
I politikken specificeres det, at det i lokaler, der ejes eller lejes af CDC, til enhver tid er forbudt at anvende duftende produkter, herunder stearinlys, duftspredere, alle former for indretninger, der udsender duft, luftfriskere, duftblokke osv.

Produkter til personlig pleje som f.eks. eau de cologne, parfume, essentielle olier og duftende hud- og hårprodukter bør ikke påføres på eller i nærheden af arbejdspladser, toiletter eller andre steder i CDC's bygninger. Desuden opfordrer CDC sine ansatte til at være så duftfri som muligt. Dufter er ikke passende i et fagligt arbejdsmiljø, og brug af nogle duftende produkter kan skade helbredet hos medarbejdere med kemisk overfølsomhed, allergi, astma og kronisk hovedpine eller migræne. Medarbejderne bør undgå duftende vaske- og skyllemidler i tøj, der bruges på jobbet.

CDC's politik kan læses i sin helhed her: <http://www.thecanaryreport.org/wp-content/uploads/2010/04/CDC-2009-Indoor-Environmental-Quality.-internal-policy542.pdf>

Kilde: Christiane Tourtet B.A., 1.5.2010, *American Chronicle*, <http://www.americanchronicle.com/articles/view/154089>.

Læst via nyhedsbrevet *Arizona Environmental Health Bulletin*, Issue 40, September 24, 2010. Abonnement herpå: Melinda Honn, [phxhealchapter@msn.com](mailto:phxhealchapter@msn.com).



Modelfoto. Copyright Amt für Hochbauten



Visualiseringsfoto. Copyright Andreas Zimmermann  
Architekten AG



## Byggeprojekt i Schweiz for MCS'ere

*Tages Anzeiger Zürich, 8.9.10, af Werner Schüepp*

*Resumé og oversættelse v/ formand Susanne Hemdorff efter idé fra Martine Bechmann, Kalundborg*

I Leimbach i Schweiz er man godt i gang med at planlægge et byggeri af et MCS-hus med 15 lejligheder. Finansieringen er dog ikke helt på plads endnu.

I artiklen omtaler journalisten de forskellige MCS-symptomer, og at lægerne har svært ved at anerkende fænomenet som en fysisk lidelse, fordi man mangler viden om MCS. Han skriver videre, at ny forskning viser, at forandrede genetiske anlæg hos MCS-patienter gør det svært eller umuligt for dem at nedbryde selv meget små mængder af giftige kemikalier.

I Schweiz anslår man, at der er ca. 5000 MCS'ere. 50 af dem sluttede sig for to år

siden sammen i en byggeförening med det formål at bygge et beboelseshus for MCS'ere.

Byen Zürich har stillet en byggegrund på 1200 m<sup>2</sup> til rådighed for byggeföreningen i 60 år, og man vil inden 2013 opføre et hus med 15 lejligheder med 1½-3½ værelser. Pris i alt 5,8 mio. CHF eller ca. 32 mio. kr. Heraf skal 1,3 mio. CHF finansieres via donationer.

### God luft i Leimbach

På mediekonferencen i september sagde byrådsmedlem Martin Vollenwyder, at projektet vil gå over i historien som et pionerarbejde inden for sundt byggeri, det en-

este af slagsen i Europa. I Zürich omfatter lovgivningens mål om boliger og plads til alle også at støtte en befolkningsgruppe, der har det særlig svært på boligmarkedet. Byen har forudfinansieret omkostningerne på 150.000 CHF til arkitekternes undersøgelse, idet man håber at få mere viden om miljøvenligt byggeri.

Grundstykket er nøje udvalgt pga. den gode luftkvalitet på stedet og den lave belastning i form af elektrosmog (miljømæssig belastning fra elektromagnetiske felter), støj og lugte.

### Sluser i lejlighederne

Det er dyrt at bygge MCS-venligt, fordi der kun kan anvendes omhyggeligt udvalgte materialer. Ifølge arkitekt Andreas Zimmermann fra det vindende arkitektfirma har idéudviklingen også været usædvanlig: Inden man går ind i en af lejlighederne,

skal man igennem en særlig sluse med garderobe og vaskemaskine, så lejerne kan rense sig for kemiske stoffer, inden de kommer ind i deres lejligheder. Jo længere man kommer ind i en lejlighed, jo "renere" bliver den.

Christian Schifferle, formand for byggeforeningen og MCS-patient igennem årtier, var optimistisk med hensyn til, at man med projektet konsekvent vil gennemføre et "sundt byggeri", og udtalte, at et længe næret ønske om boliger til nogle af de MCS-ramte nu er inden for rækkevidde.

Kilde: <http://www.tagesanzeiger.ch/zueroich/stadt/15-neue-Wohnungen-fuer-Menschen-mit-starken-Allergien-/story/16792967>  
Læs også her: [http://www.stadt-zuerich.ch/hbd/de/index/hochbau/abgeschlossene\\_ww/mcs.html](http://www.stadt-zuerich.ch/hbd/de/index/hochbau/abgeschlossene_ww/mcs.html)

## ANDELSLEJLIGHED TIL SALG

*Rummelig 1-værelses lejlighed på 49 m<sup>2</sup>, Lyrskovgade 18, st., 1758 København V.*

Lejligheden har en lys stue med sydvendt fransk altan med udsigt til Enghaveparken. Der er indbyggede skabe i entreen, og badeværelset har fliser og spejle. Køkkenet er så stort, at der kan indrettes spisekøkken. I forlængelse af køkkenet er der et opbevaringsrum på ca. 1,20 x 0,85 m.

Der hører et kælderrum til lejligheden – og cykelskur kan der søges om.

Ejendommen er fra 1946. Der er trukket nyt el i ejendommen, og faldstammer og vinduer er renoveret i 1996.

Gården er hyggeligt indrettet med mange blomster og træpavilloner med havemøbler. Ejendommen har eget vaskeri, tv og internet-stik samt dørtelefoner, der også benyttes som fastnettelefon (billig telefoni).

Lejligheden ligger tæt på tog, bus og indkøbsmuligheder.

Husdyr: Det er tilladt at holde kat.

Månedlig husleje: 1967,75 kr. + acontovarme 310,00 kr.

**Salgspris: 675.000 kr.**

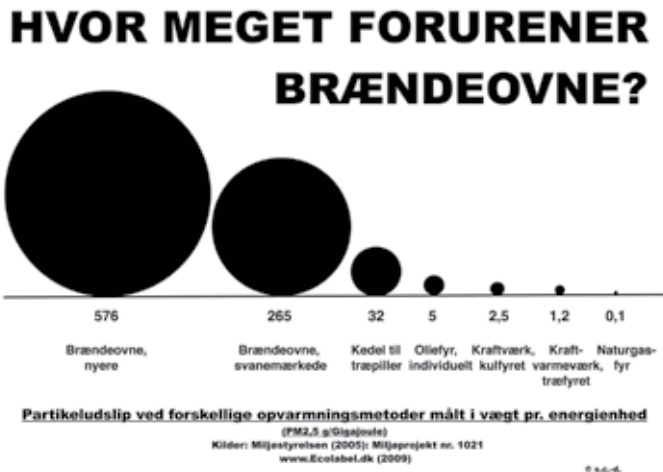
Henvendelse: Lise-Lotte Christensen, tlf. 29 84 71 55

# Nyt fra RØGFANEN

Af formand Susanne Hemdorff

Når du læser dette, er fyringssæsonen for længst indledt, og det er en god anledning til at informere lidt om Landsforeningen til Oplysning om Brænderøgsforurening. LOB udsender et elektronisk nyhedsbrev, Røgfanen. Et medlemskab af foreningen koster 75 kr. om året. Henvendelse kan ske til foreningens formand Solveig C.-Dupont, cand.scient., braenderoeg@braenderoeg.dk eller til foreningens kasserer på tlf. 2084 4014.

Som medlem af LOB har MCS Foreningen tilladelse til at bringe nyt fra Røgfanen, men vi kan af pladshensyn ikke bringe så meget. Denne gang har vi valgt at bringe et billede af det postkort, LOB har fået lavet. Det er meget sigende...

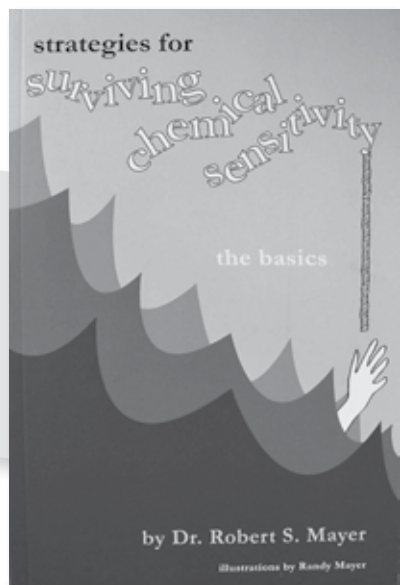


På bagsiden er der en kort beskrivelse af måleenheden for partikelforurening i luften.

Ifølge Røgfanen nr. 9, juni 2010 har 90 kendte, amerikanske forskere henvendt sig til den amerikanske kongres med dokumentation for, at brænde IKKE er CO2-neutralt, og DMU, Danmarks Miljøundersøgelser, har udgivet tre rapporter, heriblandt forskningsrapport nr. 779 med titlen "Brændefyrings bidrag til luftforurening". Et par citater fra rapportens sammenfatning: "Brændefyring er en dominerende kilde til danske udledninger af primære partikler" og "Undersøgelser har påvist en klar statistisk sammenhæng mellem partikelforurening og sundhedseffekter. Intet tyder på, at partikler fra brændeovnsrøg kan frikendes i denne sammenhæng."

Rapporten kan læses her: <http://person.au.dk/da/pub/20561894>





## Strategier til at overleve kemisk overfølsomhed

Af formand Susanne Hemdorff

Dette er den oversatte titel på vores amerikanske søsterorganisation Chemical Injury Information Network, CIIN's nye bog, *Strategies for Surviving Chemical Sensitivity*.

Forfatteren er Robert S. Mayer, Ph.D., som har skrevet bogen på baggrund af et spørgeskema udsendt for nogle år siden til læserne af CIIN's månedlige blad *Our Toxic Times*, OTT. Forfatteren har stået for at samle resultaterne, som efterfølgende er blevet offentliggjort i OTT sammen med opfordringer til at indsende yderligere tips og idéer.

Formanden for CIIN, Sylvia Wilson, mente også, at der var et stort behov for en enkel "grundbog" om CS, Chemical Sensitivity eller kemisk overfølsomhed, som er den

betegnelse, CIIN anvender. Bogen indeholder således kapitler, der omhandler bl.a. grundlæggende facts om MCS, behandlingsmuligheder, indretning af boligens forskellige rum, produkter til den personlige pleje, håndtering af midlertidige eksponeringer, medicinske problemer, eje eller leje – og om, hvordan man trods alt kan have det sjovt, selvom man har MCS.

Resultatet af dette store arbejde er blevet en bog på 200 sider, som jeg glæder mig til at læse.

Bogen kan købes fysisk (så løber der nok *told og moms på*) eller som pdf-fil, via CIIN's hjemmeside på:

<http://ciin.org/pages/books.html>.

Som pdf fylder bogen godt 1 MB.

## Ny advokat hjælper rentolinsagen

Af Peter Buntzen, p.v.a. Rentolinforeningen

Med etablering af et samarbejde med advokat Steen Petersen fra Ret og Råd har rentolinsagerne nu fået bedre muligheder for at blive taget op igen. For at få en hurtigere og mere effektiv gennemgang af de forskellige rentolinsager har advokaten brug for at vide:

- Hvor mange har ingen sagfører?
- Hvor mange har mistet sagspapirer?
- Hvor mange har retssager i gang?
- Hvor mange har fået tilbudt erstatning af træværk m.m.?

Med disse oplysninger kan advokaten gå til Folketinget og få større gennemslagskraft til gavn for alle i rentolinsagen.

Mail dit svar til [buntzen@123mail.dk](mailto:buntzen@123mail.dk), eller ring til E.M. Christensen på tlf. 6614 6176.

*En analyse af udviklingen i Rentolinsagen 1998-2010* er titlen på en 33 siders rapport udarbejdet af to akademiske praktikanter for to SF-folketingsmedlemmer i juni 2010. I skrivende stund ved vi ikke, hvad SF agter at gøre med rapporten

## Højesteretsdom i arbejdsskadesag

Af formand Susanne Hemdorff

I august 2010 afsagde Højesteret en dom, der meget kort sammenfattet betyder, at en lægelig diagnose ikke er afgørende for fastsættelse af erhvervsevnetabsprocent og méngrad. Arbejdsulykken skete i oktober 2003.

Et par uddrag af dommens ordlyd:

- Højesteret bemærkede, at A's gener og symptomer viste sig i nær tidsmæssig sammenhæng med arbejdsulykken, at der ikke foreligger nogen lægelig dokumentation for tilsvarende gener m.v. før arbejdsulykken, samt at A havde været fuldt arbejdsdygtig frem til ulykken.

- Højesteret udtalte, at det ikke er afgørende for fastsættelsen af erhvervsevne-

tabsprocent og méngrad i medfør af reglerne herom i den dagældende arbejdsskadesikringslov, hvilken nærmere lægelig diagnose der kan stilles i det enkelte tilfælde.

- Efter bevisførelsen, herunder Retslægerådets besvarelser, fandt Højesteret det ikke godtgjort som overvejende sandsynligt, at de ændringer af A's tilstand efter arbejdsulykken, som Ankestyrelsen havde lagt til grund for sin afgørelse, ikke var følger af arbejdsskaden, jf. herved den dagældende arbejdsskadesikringslov § 13.

Dommen kan læses i sin fulde længde her: <http://www.domstol.dk/hojesteret/nyheder/Afgorelser/Pages/Erhvervsevnetabogmen-ansetsomfoelgeafarbejdsskade.aspx>

# Ny skandale på vej i rentolinsagen

Flere af rentolinsagens ofre har fået ny advokat. Efter gennemgang af sagerne har han nu sendt en klage til Advokatankenævnet over den hidtidige håndtering af de rentolinramtes sager. Rentolinforeningens formand er blevet bekendt med, at en række rentolinramte i sin tid betalte den daværende rentolinadvokat flere tusinde kroner pr. sag for at blive skrevet op på en liste til Arbejdsskadsstyrelsen. De blev aldrig skrevet op og har intet hørt om sagerne siden – mange aner ikke, hvor deres sag er blevet af i processen. Da rentolinsagen var på sit højeste, var der omkring 800 ofre, og ingen ved, hvor mange af disse sager der er blevet

afkrævet et beløb for en ydelse, de aldrig har modtaget. Det er denne opdagelse, der gør, at Rentolinforeningens formand Ellen Margrete Christensen nu efterlyser oplysninger om, hvem og hvor mange der står i en lignende situation. Vi håber stadig, at politikerne hurtigt vil tage stilling til hjælpen til de rentolinramte.

Hvis du har betalt for at blive skrevet op på listen og ikke ved, hvor din sag er havnet, henvend dig da straks til Rentolinforeningen på mail: [buntzen@123mail.dk](mailto:buntzen@123mail.dk)

*Peter Buntzen, p.v.a. Rentolinforeningen i Danmark*

## MASKER og NÆSEFILTRE

Vi giver  
**10% til alle MCS'ere**  
– gør opmærksom på det ved  
bestilling



### Næsefiltre

Engangs næsefiltre fremstillet af to dele som passer i næseborene med en sikkerhedsclip. Sættes nemt i og fjernes ved at holde på sikkerhedsclippen. 6 stk. i en pakke.

**99,-**



### Respro Aero maske

En af de mest populære masker på markedet til folk med MCS. Bestil de kemiske filtre ved siden af (best.nr. 49565). Findes i 3 størrelser: small – medium – large.

**375,-**



### Honeycomb maske

Masken er fremstillet i bomuld med et kulfiber filter som effektivt filtrerer støv, dufte, pollen og andre skadelige stoffer. Findes i 3 farver: Hvid, brun eller blomstret

**175,-**



### 3M 4277 maske

til beskyttelse mod gasser, dampe og partikler.

Når filtrene er opbrugte, skal hele masken skiftes.

**235,-**

[www.sportsmate.com](http://www.sportsmate.com)

Sønderjyllands Allé 1 | DK-2000 Frederiksberg C | CVR. 17068539 | T. +45 70203060 | [info@sportsmate.com](mailto:info@sportsmate.com)



I STEDET FOR  
AT TÆNDE  
FOR LYSET  
BURDE DET VÆRE  
MULIGT  
AT SLUKKE  
FOR MØRKET

- DET VILLE  
KUNNE SPARE OS  
FOR EN MASSE  
MØRKE

Jens Nex er bladtegner hos Århus Stiftstidende. Jeg er ret vild med hans "streg", især med hans "mandagsnex", hvor han filosoferer over tilværelsens både mørke og lyse sider på [www.stiften.dk](http://www.stiften.dk). Søg på "mandagsnex".

Susanne Hemdorff

---

*At leve med*

# KEMISK INTOLERANS

---



**MCS Foreningen**

Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme  
– for et duftfrit offentligt rum



## Forskellen på intolerans og allergi

*Allergi* kan måles ved blodprøve og priktest ( huden ).

*Intolerans* kan ikke måles – man kan kun forholde sig til den enkeltes erfaringer.

*Overfølsomhed* anvendes om både allergi og intolerans.

## Kemisk intolerans

Den engelske betegnelse er Multiple Chemical Sensitivity (MCS), der er den mest anvendte betegnelse for lidelsen.

Symptomerne skal komme fra både organer og centralnervesystemet. De mest almindelige symptomer er slimhindeirritation i øjne, næse og svælg, vejrtrækningsbesvær, influenzalignende tilstande (svimmelhed, muskelsmerter), ledsmerter og hudproblemer (f.eks. kløe, tørhed og udslæt), træthed, hovedpine, hukommelses- og koncentrationsbesvær, manglende energi, følelsesmæssige svingninger (f.eks. irrationel irritabilitet og nedtrykthed) og smerter i brystet.

## Hvordan udvikler man kemisk intolerans?

Hos nogle sker det som følge af mange små eksponeringer (påvirkninger) i form af den kemi, man udsættes for i hverdagen, f.eks. parfumestoffer i mange forskellige produkter, bilos, benzindampe, tobaksrøg, brænderøg, afgangning af materialer (bygningsmaterialer, tøj, møbler, elektronik osv.).

Hos andre sker det som følge af en enkeltstående voldsom eksponering, f.eks. i forbindelse med formaldehydafgasning fra nye møbler (spånplader), hulmursisolering, større renoveringsarbejder, tandbehandling af lidt mere omfattende karakter osv.

## Hverdagen med kemisk intolerans

Man bliver syg af ganske små mængder af et eller flere kemiske stoffer, man ikke kan tåle. Dvs. man er nødt til at undgå dem, hvilket resulterer i en betydelig, social isolation: Man kan ikke gå i teatret, biografen, på restaurant eller café, komme i foreninger og til fest, kort sagt: Almindeligt socialt samvær vanskeliggøres. Man bliver meget afhængig af, om familie, venner, bekendte, kolleger, naboer osv. vil respektere ens situation og tage de fornødne hensyn.

Det er vanskeligt at foretage indkøb af daglige fornødenheder og mere specifikke ting, for nogle endda helt umuligt, og dette giver yderligere vanskeligheder og afhængighed. Sidst, men ikke mindst, mister man måske sit job, og en revalidering er umulig, for hvor er der ikke kemi, som gør én syg!

## Hvad kan du gøre?

Hvis du møder én med kemisk intolerans, så spørg, til du forstår, hvad det drejer sig om. Vi ved godt, at det er svært for andre at få et samlet indblik i, hvad det er vi fejler – og at forstå, at vores lidelse er reel og hverken hypokondri eller skaberi. Forskerne har endnu ikke entydigt klarlagt, hvorfor eller hvordan nogle mennesker reagerer via luftvejene på kemiske påvirkninger.

Du kan være med til at informere andre om konsekvenserne af den overdrevne brug af kemi i hverdagen og være med til at protestere mod unødvendig brug af kemi, f.eks. den overdrevne brug af parfume i alting og i alt for store mængder.

## Hvem rammer det?

Det synes, som om MCS oftere rammer folk, der i forvejen er allergikere eller allergisk disponerede, men lidelsen kan også ramme alle andre. Også dig og din familie og dine venner.

## Foreningens formål:

- At udbrede viden om og kendskab til duft- og kemikalieoverfølsomhed (MCS)
- At give råd og vejledning til duft- og kemikalieoverfølsomme og deres familie
- At følge MCS-forskning – både nationalt og internationalt

## Vil du være medlem – og støtte et nødvendigt arbejde?

Kontakt da kassereren på e-mail  
[kasserer@mcsforeningen.dk](mailto:kasserer@mcsforeningen.dk)

eller meld dig ind via vores hjemmeside  
[www.mcsforeningen.dk](http://www.mcsforeningen.dk)

eller ring til os på tlf. 70 20 10 37



### MCS Foreningen

Foreningen for Duft- og Kemikalieoverfølsomme

[www.mcsforeningen.dk](http://www.mcsforeningen.dk)  
[info@mcsforeningen.dk](mailto:info@mcsforeningen.dk)

Telefon 70 20 10 37  
MCS-linjen 70 26 15 77





## MCS-træf 2010 i Strandhusene ved Greve Strand

Af Hanne Bjerre, Søborg

Omkring 30 MCS-ramte og pårørende mødte frem til det 4. MCS-træf. Mange kendte hinanden fra tidligere MCS-arrangementer, og andre mødte hinanden for første gang. Vejret var med os, og det blev en dejlig dag under den strålende sol. Vi havde hver især mad og drikke med til eget forbrug, som vi indtog ved ét stort bord på en overdækket terrasse.

Efter mad og megen snak og grin fortsatte vi ved vores lille strandhus, samlede borde, bænke og stole, mens vi nød udsigten over Køge bugt, drak te og spiste kager og frugt. Vi gik ture på stranden, og flere soppede. Det var en dejlig afslappet dag og rart at være en del af en større forsamling uden hele tiden at skulle tage sig i agt for kemikalier og parfume. Mange nye bekendtskaber opstod, og venskaber knyttedes.

Tak til MCS Foreningen for dækning af halvdelen af lejeudgiften, og tak til MCS-Danmark for dækning af den anden halvdel af lejeudgiften og for kage og frugt.

De tre tidligere MCS-træf har været afholdt hos Birgit Hentze, som også er initiativtager til træffene. Idéen er, at alle MCS-ramte og pårørende, uden skelen til medlemskab af den ene eller den anden forening, skal have mulighed for at møde hinanden, knytte bekendtskaber, hygge sig og slappe af sammen.

Alle er velkomne til at arrangere MCS-træf 2011. Melder ingen andre sig, holder Birgit Hentze MCS-træf 2011 – men mon dog ikke der findes én uden for Sjælland, som vil arrangere næste gang?

## Sæsonens Buket

**Inga Hansen fik sig en overraskelse, da formand med ægtefælle kom til kaffe**

Blandt de forslag, vi har modtaget til dette blad, har vi valgt Nanna Møller Kristensens forslag om at indstille Inga Hansen, der med sit uselviske væsen tidligere har ydet en flot indsats som en af foreningens telefonrådgivere. Vi håber, at Inga på et tidspunkt igen får mulighed for at indtræde i denne funktion.

I sin indstilling af Inga Hansen skriver Nanna Møller Kristensen:



*Inga Hansen har fået overrakt Sæsonens Buket i ægteparrets dejlige have.*

*Jeg foreslår, at Inga Hansen, der er foreningens kontaktperson i Nordjylland, får Sæsonens Buket.*

*Jeg kontaktede Inga første gang i vistnok 2001. Vi snakkede i telefonen, og det endte med, at jeg tog bussen fra Mors til Pandrup. Da jeg skulle af, stod der den sødeste Inga.*

*Jeg blev hos Inga og Poul-Erik i to dage, de kørte ture med mig, vi så nisser og tog til havet m.m. Vi har besøgt hinanden hvert år, sidste år var vi udstyret med handsker og spand – ja til hvad? Jo, vi gik henne i moleret og så efter 50 millioner år gamle dyr og fik masser af frisk luft.*

*Vi finder altid noget, vi kan tåle at lave. Vi har også set masser af nisser og været i Jesperhus, og vi har været til familiefester hos hinanden.*

*Det sidste års tid har været slemt for Inga og hendes mand Poul Erik. Han har været syg og på sygehuset mange gange, og Inga har måttet være i sygehusduftene i mange timer. Det gør en MCS'er træt, og oven i købet døde Ingas mor for nylig. Alligevel får de, der kontakter hende, altid et venligt svar, og det er flot at have sådan et overskud i Ingas situation.*

# Indstil en modtager af Sæsonens Buket eller en chokoladegave

**Kender du en person eller en virksomhed, der har gjort det lettere af være MCS'er?  
– eller en MCS'er, der har det ekstra svært?**

**Så fortjener vedkommende måske Sæsonens Buket eller en æske chokolade**

Er der en enkeltperson eller et firma, der har gjort noget ekstraordinært for dig, for at du kan leve med din MCS?

Eller er der en MCS'er, som du synes har brug for lidt opmuntring i en svær tid?

Så kan du indstille en eller flere personer til en konkurrence om at modtage "Sæsonens Buket eller chokoladegave" fra MCS Foreningen.

Du skal bare skrive personens navn og adresse samt komme med en beskrivelse af, hvorfor du synes, netop den person eller det firma har fortjent buketten eller gaven.

Ved deadline for hvert MCSinfo finder vi en vinder blandt de indstillede og beskrivelserne af, hvorfor lige netop DEN person eller virksomhed bør hædres.

Du bestemmer selv, om du selv vil med ud for at overrække gaven og blive fotograferet sammen med vedkommende – eller om MCS Foreningen skal sørge for overrækkelsen.

Foto og beskrivelse vil herefter blive bragt i MCSinfo – til inspiration for andre.

Send din indstilling til  
[info@mcsforeningen.dk](mailto:info@mcsforeningen.dk)

eller

MCS Foreningen  
Kildevej 33  
8870 Langå





## Når duft gør syg

Af Ann-Charlotte Klitgaard, Hjortshøj, fra Beboerbladet.dk

At bo tæt kan udfordre livet for duft- og kemikalieoverfølsomme beboere. Heldigvis bor jeg i en boligafdeling, hvor mange tænker på sundhed og miljø.

Op mod 50.000 danskere oplever i større eller mindre grad gener fra dufte og kemikalier. Jeg er selv ramt af duft- og kemikalieoverfølsomhed, MCS, og bliver påvirket af selv små doser duftstoffer og kemikalier. Når jeg cykler forbi boligkarréen længere nede ad vejen, kan jeg blive svimmel og utilpas på afstand. Min egen boligafdeling, afd. 30 Ringgården, dufter mere neutralt. De færreste vasker i Biotex, Ariel og stærke skyllemidler, da mange tænker på sundhed og miljø.

### At bane sig vej

Jeg har min egen vaskemaskine, men har indimellem brug for vaskeriets tørretumbler. Den kan jeg kun bruge, hvis der forinden ikke har været tørret duftende vasketøj. Jeg spurgte vores afdeling, om vi kunne vedtage kun at bruge neutrale og miljøvenlige vaskemidler i vores fælles vaskeri. Det ville ligge helt i tråd med Andelssamfundets bæredygtige værdier (vi er en almennyttig boligafdeling bygget i samarbejde med Andelssamfundet i Hjortshøj).

Afdelingsbestyrelsen undersøgte sagen og meldte tilbage, at der i reglerne for det

almene boligbyggeri ikke var mulighed for at forbyde beboerne bestemte vaske-midler. Men hvis vi selv kunne blive enige, var det o.k. Her kan et automatisk sæbedoseringsanlæg, som anvender svanemærket og parfumefrit vaskepulver, være en løsning, hvis vi i afdelingen kan blive enige om at købe eller lease et.

### Naboskab på prøve

Her i afdeling 30 har jeg indtil videre haft held til at spørge enkelte beboere om hensyn. Vi har snakket om det på vores bo-gruppemøder, og der er stor forståelse og opbakning. Mange af beboerne vælger allerede økologiske neutrale mærker af hensyn børn med eksem osv. Men de bemærker, at det kan være begrænsende at skulle gå efter bestemte mærker, hvis man f.eks. går efter de billigste tilbud, eller hvis Ånglamark er udsolgt den dag, man står i Brugsen og skal skynde sig videre. Nogle få nævner, at det altid er lidt træls at få den personlige frihed sat under begrænsning.

Når nye beboere flytter ind, skal jeg så i gang med mine bønner igen. Det kan opleves energikrævende og grænseoverskridende at skulle på jagt efter nye beboere for at præparere dem angående deres personlige vaner! Det ville rart, om der var nogle regler, så det ikke blev en privat sag mellem os.

### Skal den syge bestemme det hele?

Rengøringen af fælles arealer kan også være konfliktfyldt. Her bor vi i rækkehuse,

så på vej ind i vores huse skal vi ikke dele luften med naboen (medmindre naboen har tørrestativ ved huset). Men vi har et flittigt benyttet fælleshus. Selv om duftende rengøringsmidler selvfølgelig damper af ved udluftning og brug, lægges der ved gentagen rengøring lag på lag en "duft-hinde", som påvirker en duftoverfølsom.

Som en del af rengøringsholdet slog jeg her et slag for at få afskaffet duftende rengøringsmidler. Vi brugte i forvejen den naturlige Ecover, med citronduft, som kan give allergiske reaktioner. "Skulle jeg nu bestemme det hele? Ku' da ikke passe, at jeg skulle dirigere alle de andres adfærd...!?"

Men efter forståelige udbrud gør vi nu i dag alligevel rent i neutrale Ånglamark-produkter. Så jeg kan stadig passe min rengøringstjans, og jeg kan komme til spiseklub og møder.

### **Landsdækkende duftpolitik?**

Nej, det ville gøre livet så meget enklere, om der fra myndighedernes side forelå en tydelig duftpolitik for boligafdelingerne – som den, der langsomt baner sig vej ind i det øvrige offentlige rum med hospitaler, børnehaver m.m. Når især fælles områder er neutrale, så kan duftoverfølsomme, astmatikere, migrænikere og andre med sarte

slimhinder benytte fælles faciliteter (*som vi også betaler til!*) uden at blive syge.

Få årtier tilbage var rygning opfattet som en privatsag. Men undersøgelser viste, at passiv rygning var farligt og derfor ikke længere kunne betragtes som en privatsag. Det samme håber jeg sker mht. stærke dufte. Undersøgelser afslører, at vi lever med en cocktail af farlige stoffer – herunder mange i duften fra kosmetik, rengøringsmidler osv. Duft-radiussen holder sig jo ikke inden for en "privatzone", men påvirker efterhånden op mod 50.000 danskere i mildere til invaliderende grad. Duftpolitik har været behandlet i Folketinget i marts 2010.

*Se links:*

<http://www.24.dk/article.jsp?articleId=8056>

*Se evt. Miljøministeriets vis hensyn-kampagne:* <http://www.luften.dk/> + *Miljøministeriets side om rengøring i hjemmet, undgå duftfriskere m.m.:*

<http://www.mst.dk/Borger/Temaer/Hjemmet/Rengoeringsmidler/>

*Ann-Charlottes artikel (her let redigeret) blev bragt på beboerbladet.dk i oktober 2010*

<http://www.beboerbladet.dk/beboerenskriver/artikler-fra-beboerjournalister/naar-duft-goer-syg>

*Når du bruger din energi, skaber du ny energi.  
Hvis man ikke bruger hovedet, degenererer det.  
Og hvis du ikke bruger dig selv, forsvinder du.*

*Kilde: Designer Peter Joakim Lassen, 80 år, i Jyllands-Posten 23.10.10*

# Fra medlem til medlem

Af formand Susanne Hemdorff

## Allergibetræk

Lizanne Christensen har købt et sæt allergibetræk hos JepsenHealthCare, som hun desværre ikke kan bruge pga. den coating, der er på bagsiden, fordi hun reagerer på bl.a. latex og voksdug. Hun har brugt sættet med almindeligt betræk uden på allergibetrækket, som naturligvis var blevet vasket inden brug. – Hvis du har lyst til at afprøve sættet (og evt. købe det), er du velkommen til at låne det. Ring til Liz på 4587 6108.

**NB:** MCS'ere reagerer vidt forskelligt på ting – eller reagerer ikke. Jeg har selv anvendt lagenet, men ikke dyne- og pudebetræk, og for mig fungerede det fint med et almindeligt lagen ovenpå. Da allergilagenet blev fjernet igen fra sengen i ferielejigheden, bredte der sig en "herlig" duft i lokalet!

## Erfaringer med lugt i bil og fra bærbar pc

Ninna Jensen skriver, at hun og hendes mand har købt en fire år gammel bil, men at lugten i den gør hende syg. Hun ved ikke, om det er sæderne eller vinylen, der afgiver dampene. De har uden held forsøgt sig med rengøring med forskellige midler. Vi har spurgt, om sælgeren måske kan have sprayet bilen indvendig med en form for "vinylfrisker". – Fra en artikel fra idényt nr. 2, 2004 på idenyt.dk har vi fundet dette: "Instrumentbord og overflader kan du rengøre med en vinylfrisker eller plastkonservering, men tjek, at det ikke er den "fedtede" type. Den efterlader overfladen med en skinnende, men klistret hinde, der suger støv og snavs til sig. Brug aldrig bilsplejeprodukter på rat og pedaler." – Muligvis stammer lugten dog fra ventilationsanlægget og/eller varmeapparatet, idet lugten bliver værre, når blæseren sættes i gang.

Ninna har også problemer med at tåle sin bærbare pc. Hun har viklet almindelig køkkenfilm om skærmen og synes, det har hjulpet lidt. Hun spørger, om der er andre, der har samme problemer [*og det er der!*], og hvad man evt. har gjort ved det.

– Skriv gerne til Ninna på [ninnaogwernerjensen@gmail.com](mailto:ninnaogwernerjensen@gmail.com), eller ring på 24 85 53 95.

## Godt frisørnyt

Da min søster for nylig var på besøg, havde hun lige fået permanentet håret et par dage forinden. Hun havde regnet med at skulle vaske det inden besøget, men vovede at lade være, fordi hun ikke selv kunne "lugte noget" – og det kunne jeg heller ikke! Frisøren anvender et produkt fra firmaet Stender, "Permanent normal". I deklARATIONEN står der endda "parfume" som sidste ingrediens. Permanentvæskerne kommer fra Italien, og Stender vil undersøge, hvorfor væskerne tilsyneladende dufter mindre end andre væsker.



## Sarte slimhinder – et diagnosegrundlag?

Af Ellen Thomassen, Middelfart

Jeg sender denne lille beretning om min tid med MCS ud fra den betragtning, at dele af den måske kan blive til nytte i forskningsarbejdet.

Mine problemer med duft- og kemikalieoverfølsomhed begyndte sidst i firserne, efter at jeg havde arbejdet som rengøringsassistent på et hotel, hvor jeg til rengøringen skulle bruge klorin.

Jeg er blevet henvist til tre speciallæger, en øjenlæge, en øre-næse-hals-læge og en hudlæge. Hudlægen konkluderede kort og godt, at jeg havde sarte slimhinder.

I en lægebog læste jeg så, at huden og luftvejsslimhinderne er at betragte som forposter i vort immunforsvar. Når støvpartikler – som kan bære sundhedsfarlige kemikalier med sig – kommer ind i luftvejene, bliver de opfanget af slim og ført ud igen af fimrehår.

Er slimhinderne – måske på grund af en overbelastning – blevet sarte, står man uden den beskyttelse, som de ellers giver.

Når man betænker, hvor stor sundhedsmæssig betydning slimhindernes fantas-

tiske funktion har, er det svært at løsrive sig fra den tanke, at svage slimhinder måske kunne være diagnosen, som kan danne grundlag for en anerkendelse af duft- og kemikalieoverfølsomhed som en sygdom.

For nylig var jeg ude for en oplevelse, der én gang for alle beviste over for mig selv, at det hele ikke er "noget pjat". Jeg havde haft det godt i lang tid. En dag fik jeg lyst til at pudse mit sølvtøj, så jeg satte mig foran et åbent vindue med sølvtøjet og Silvo.

Men – der gik ikke ret lang tid, før jeg fik det meget dårligt med ondt i maven og høj puls. Jeg endte på Kolding Sygehus, hvor jeg blev undersøgt og tjekket for alt muligt, uden at man fandt noget som helst, der ikke var, som det skulle være. Efterhånden faldt pulsen til det normale, og jeg kom hjem igen.

Efterfølgende fik jeg et godt råd med hensyn til pudsning af sølvtøj: Læg et stykke stannioli i en skål, fyld op med saltvand, kom sølvtøjet i – og efter et par timer skinner det!

# Dufte giver kvalme, hovedpine og koncentrationsmangel

**Patient med MCS har fået råd om at undgå dufte, men har ellers kun mødt hjælpeløshed og hån hos sundhedsvæsenet**

*Af Ib Asmussen, modtaget fra Lizanne Christensen, Værløse*

Naturligvis undgår Lizanne Christensen fra Værløse at gå i parfumerier, men en gang imellem er det nødvendigt for hende at handle ind hos Matas. Når det sker, tager hun først en dyb indånding, inden hun løber ind i butikken, foretager det nødvendige og straks styrter ud igen for at få frisk luft.

”Der er steder, jeg helt holder mig fra – for eksempel restauranter, skobutikker og sygehuse. Jeg priser mig lykkelig for, at jeg ikke har været indlagt den seneste tid,” siger hun.

I fem år har hun lidt af MCS (*Multiple Chemical Sensitivity*) eller overfølsomhed over for dufte og kemikalier, som det også hedder på dansk.

## **Nedladenhed og hån**

Mødet med sundhedsvæsenet har været en blandet kop te for Lizanne Christensen. Det kan kort summeres op med, at ingen læge har kunnet hjælpe hende. Den lidt længere version følger her:

”Jeg har været igennem tre praktiserende læger, som jeg helst undgår i dag. Den første læge var fair, undersøgte mig, men vidste intet om sygdommen. Den næste var direkte ubehagelig og talte ned til



mig. Hun mente, at jeg havde en depression og var hurtig til at udskrive lykkepiller. Den tredje læge var ligeledes uvidende, men dog venlig,” beretter Lizanne Christensen.

Hun blev også diagnosticeret af kommunens egen læge, uden at vedkommende nogensinde havde mødt hende, og en læge på en arbejdsmedicinsk klinik lavede ingen form for undersøgelse, men havde en hjemmestrikket måde at psykologisere hende på.

”Lægen mente klart, at jeg havde ondt i livet, men det afviste jeg. Jeg havde det fint med min familie, mit arbejde og min fritid. Der var ikke noget i vejen med mit liv – bevarer, jeg var ked af at være syg, men det var det. Som svar hånedes lægen mig,” fortæller Lizanne Christensen. Heller ikke kontakt med to psykologer flyttede noget.

Hun opsøgte selv øre-, hals- og næsespecialisten Søren Vesterhauge, der virkede kompetent og kunne råde hende til at holde sig fra bestemte dufte. Han gjorde



hende også opmærksom på Videntcenter for Duft- og Kemikaliøverfølsomhed på Gentofte Hospital. Her har hun arbejdet med forskere, der prøver at finde nye sammenhænge. Blandt andet har hun været udsat for test med stoffet capsaicin, der også findes i chili. Capsaicin bruges som indikator for folks smertetærskel, og nogle forskere mener, at MCS er udtryk for, at patienten har en lav tærskel.

”Jeg reagerer kraftigt på det aktive stof, men jeg er helt uenig i teorien, for jeg tåler mange smerter. Spørg bare min tandlæge,” siger Lizanne Christensen, der oftest fravælger bedøvelse, når hun skal til tandlæge. Hellere tåler hun de værste smerter end at få en bedøvelse, der på det nærmeste vil få hende til at besvime.

## Langsom forgiftning

Lizanne Christensen har hele sit liv været et sensitivt menneske. Hun har så stor intuitiv fornemmelse, at hun har arbejdet både som tegneterapeut og lærer. Hun har lidt af astma og overfølsomhed hele livet. Hun er i dag 57 år, men det er først de seneste fem år, at overfølsomheden er blevet så svær, at sygdommen har forandret hendes liv.

”Jeg kunne mærke, at jeg blev mere sensitiv over for parfume. Jeg kunne ikke tåle at ligge i fremmed sengetøj. På et tidspunkt købte jeg en ny seng, der var kraftigt imprægneret i stoffet og i rulle madrassen. Der gik nogle uger, før jeg fandt ud af, at det var den, jeg blev så syg af. Jeg kunne ikke være nogen steder. Jeg fik forfærdelig



hovedpine kombineret med kvalme. Samtidig blev jeg dødsens træt og var ude at stand til at koncentrere mig.”

Sengen var den udløsende faktor for den svære tilstand, og det tog sin tid, inden Lizanne Christensen fandt ud af sammenhængen. Ikea tog sengen tilbage, men inden havde hun brugt den til sit sygeleje og kun forstærket symptomerne af det. Den onde cirkel var sluttet.

”Jeg har selv en fornemmelse af, at jeg er blevet forgiftet lige så stille og roligt. På en måde er det, som om et bæger langsomt bliver fyldt, og pludselig løber det over. Det er selvfølgelig ikke en medicinsk forklaring,” understreger hun og tilføjer: ”Jeg havde et godt liv og var glad for det. Jeg var en velfungerende lærer og terapeut, men kunne nu ikke længere være sammen med grupper af mennesker og var nødt til at holde op med at arbejde. Jeg kunne ingenting, men måtte bruge dage på at restituere mig. Rent socialt var det meget invaliderende.”

### **Sygdommen håndteres**

Lizanne Christensen måtte kæmpe med det kommunale system i tre år, før hun fik førtidspension. De seneste to år har hun langsomt fået det bedre, fordi pensionen har givet hende ro til at koncentrere sig om det væsentlige. Hun går lange ture i den friske luft og sover med åbne vinduer. Hun har fået ryddet op i hjemmet og smidt alle de beklædningsdele og ting ud, som afgiver uhensigtsmæssige gasser. Vaske- og rengøringsmidler er uden parfume.

Sygdommen har også fået mere opmærksomhed i dag. Mange mennesker dufter

ikke af så meget som tidligere, og der er røgfrit de fleste steder, det hjælper i hverdagen. ”Og så har jeg udviklet min sans for at se faresignalerne. Når jeg ser en pels komme imod mig, så ved jeg jo også, at der ofte følger en parfumeret duft med. Overvægtige og handicappede kompenseres ofte med dufte, og jeg ved godt, at det kan lyde fordomsfuldt, men sådan er det nu engang,” siger Lizanne Christensen.

Hun er hurtigere til at reagere i dag og løfter tørklædet op til mund og næse, når hun rammes af ubehag. Hun har lært at håndtere sygdommen, selvom livet har forandret sig meget. De første år var hun nærmest i chok, for hun fattede ikke, hvad der skete. Derfor er hun også glad for, at sygdommen er ved at få mere opmærksomhed. I andre lande er man ved at bygge byer for patienter, der er svært ramte. Og den af de praktiserende læger, der var mest afvisende, har nu et skilt i venteværelset, der beder folk om at lade være med at møde for parfumerede op. Det kan være til gene for andre.

Små skridt måske, men dog i den rigtige retning.

*Kilde: Erhvervsmagasinet Praksis, udgave 3, maj 2010. Ophavsret: Århus Media/JP Politikens Hus. Affotografering eller gengivelse ikke tilladt.*

# God oplevelse på Møn

---

*Af Janne Rasmussen, Valby*

Vi ville en tur til Møn, og jeg fandt frem til Bakkegaard Gæstgiveri, som så hyggeligt ud. Jeg er ikke særlig generet af min duftoverfølsomhed, men bl.a. sengetøj og håndklæder med skyllemiddel kan dog være slemt for mig.

Jeg skrev om det til gæstgiveriet, og mens jeg var der, fjernede de duftblokke på toilettet, og de brugte neutral sæbe ved håndvasken. Vi fik deres eget sengetøj og håndklæder, da de ikke turde stå inde for vaskeriet. Det var fin service.

# Ozon kan fjerne skimmelsvamp fra møbler

---

*Af formand Susanne Hemdorff*

Finske forskere har fundet et alternativ til at kassere svampeinficerede møbler. De har påvist, at ozon effektivt dræber mikroorganismer fra møbelstøv og mindsker støvets toksiske potentiale.

Forskerne undersøgte 73 forskellige møbler fra 46 fugtskadede bygninger, så undersøgelsen må anses for at være tilstrækkelig stor, hvilket yderligere styrker deres fund, nemlig at der sker et signifikant fald i koncentrationen af levedygtige mikroorganismer, når forurenede møbler udsættes for en højeffektiv ozonbehandling. Der sker også et signifikant fald i møbelstøvens negative effekter på immunforsvaret (immunotoksiske potentiale) efter behandlingen.

Behandlingen er foregået i en transportabel og lufttæt ozongenerator, idet brug af ozon indendørs kan føre til, at der dannes fine partikler og skadelige biprodukter, og ozonbehandling er således formodentlig både praktisk besværlig og dyr at foretage.

Alt andet lige bidrager studiet med resultater, som viser, at ozon kan dræbe mikroorganismer samt fjerne deres toksicitet fra møbelstøv. Dermed kan ozon medvirke til at nedsætte eksponeringen for mikroorganismer i indeklimaet.

*Kilde: NFA, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 19.8.10,  
[www.arbejdsmiljoforskning.dk/resumeer/Ozon-kan-fjerne-skimmelsvamp-fra-moebler.aspx](http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/resumeer/Ozon-kan-fjerne-skimmelsvamp-fra-moebler.aspx)*

# Elektromagnetisk stråling og sundhed

Af formand Susanne Hemdorff

Mange af foreningens medlemmer er også el-overfølsomme, og vi har i tidens løb fået en del opfordringer til at skrive i bladet om problemet. Vi har været lidt tilbageholdende med at gøre det, både fordi det måske ikke er hensigtsmæssigt at kæmpe flere kampe på én gang, og fordi vi ikke har arbejdsmæssig kapacitet til at gå dybere ind i problematikken. Imidlertid vil vi gerne bidrage til at udbrede kendskabet også til denne problematik, som ikke får megen opmærksomhed i medierne i Danmark, så vi bringer her et sammendrag af en artikel fra bladet Pengevirke. Hele artiklen kan læses her: <http://www.merkur.dk/Nyhederogpresse/Pengevirkeoverblik/tabid/436/Default.aspx>. Vi henviser i øvrigt til EHS – Foreningen af el-overfølsomme, <http://www.ehsf.dk/side.asp?id=26211>.

## Folkets Strålevern

En ny, norsk forening, Folkets Strålevern, vil formidle information og forskningsresultater om elektromagnetisk stråling. En af de centrale personer er civilingeniør Sissel Malmhøy, som i flere år har arbejdet i Norges Miljøvernforbund, med ansvar for elektromagnetisk stråling. For 25 år siden blev hun pludselig alvorligt syg og lå 14 dage til observation på et sygehus, uden at man fandt årsagen. Hun blev gradvist bedre. Efter tre måneder med diagnosen virus på hjernen kom hun tilbage på jobbet og blev straks dårlig igen. Altså var det noget dér, der gjorde hende syg. Kontoret lå lige over for en transformator, og da hun skiftede kontor, forsvandt sundheds-

problemerne, men ikke følsomheden over for stråling. Det blev begyndelsen på et mangeårigt engagement for at finde ud af mere om sammenhængene mellem elektromagnetisk stråling og sundhed.

Trådløse netværk er ikke gode, mener Sissel. Noget af det værste er, at det bliver helt almindeligt, at alle klasseværelser har trådløst net, så børn bliver udsat for stråling hver dag. Mange skoler får en årlig leje for at have mobilmaster. Forskning viser, at børn er særligt sårbare, fordi de er under udvikling, og strålingen trænger længere ind i deres kroppe, fordi de er mindre.

Et studie fra Schweiz viser, at der er dobbelt så stor risiko for at dø af Alzheimers/demens, hvis man i ti år har boet mindre end 50 meter fra en højspændingsledning. Det er også påvist, at børn ved tilsvarende niveau af elektromagnetisk stråling har dobbelt så høj risiko for leukæmi. Der er studier, der viser DNA-brud og celledød, brud på blod/hjerne-barrieren, formindsket indlæringsevne, hukommelsessvigt, reduceret sædkvalitet, barnløshed og mange typer af kræft.

Elektromagnetisk stråling kan være en vigtig faktor ved f.eks. hjerteproblemer, kræft, autoimmune sygdomme, fibromyalgi, kronisk træthedssyndrom, astma/allergi, AD/HD, autisme, depression og selvmord.

Typiske symptomer:

- Svien/brænden i huden, kløe
- Hovedpine, kvalme, svimmelhed
- Led- og muskelsmerter, kramper, smerter
- Ekstrem træthed
- Hjertebanken
- Søvnforstyrrelser, søvnløshed
- Depression
- Uro, stress, aggression, anspændthed
- Koncentrationssvigt, dårlig hukommelse
- Øjen-/synsplager
- Nedsat immunsystem

Symptomerne er varslere om, at noget ikke er, som det bør være. Hvis man ikke gør noget, kan det over tid føre til alvorlige sygdomme.

### Frankrig går foran

I Frankrig blev et mobilselskab for nylig dømt til at flytte en mobilmast og betale erstatning til familierne for de mulige skader, de var blevet påført de par år, masten havde stået der. Målinger fra England har påvist et strålingsniveau tre gange højere i et klasseværelse med trådløst netværk end 80 meter fra en af de største mobilmaster. Franske myndigheder har afsat 172 millioner euro til at erstatte trådløst internet i klasseværelser med kabling. I Norge er grænseværdierne for, hvad der regnes for skadelig stråling, sat så højt, at man skal stå få meter fra en mobilbasestation for at opnå så høje værdier. Med en pc med trådløs router er det ligesom at sidde med en mobiltelefon på skødet. De største bekymringer gælder stråling på kønsorganerne, som er meget sårbare over for elektromagnetisk stråling.

### Tiltag der hjælper

Sissel har nogle konkrete råd til at mindske strålebelastningen i hverdagen:

- Udskift det trådløse net med kabling.
- Hvis du har trådløst net, så slå det fra, når du ikke bruger det, især om natten.
- Undgå brug af trådløse telefoner, baseenheden stråler hele tiden, også når telefonen ikke er i brug.
- Brug mobiltelefon mindst muligt, send SMS, sluk den om natten (*vækkeuret fungerer alligevel*).
- Børn under 18 samt gravide bør i det hele taget ikke bruge mobiltelefon.
- Hvis du bruger Babycall, så vælg en type, der ikke stråler hele tiden, brug den kun efter behov, og hold den ellers slukket.
- Undgå at sidde med en trådløst forbundet laptop i skødet.
- Stråling fra mobilmaster og naboens trådløse net kan delvist afskærmes ved at bruge skærmende maling på vægge og særlige tekstiler til gardinerne.

Sissel Halmøy kan kontaktes på mail: [sisselh@me.com](mailto:sisselh@me.com).

*Kilde: Jannike Østervold, Den Almennyttige Andelskasse Merkurs nyhedsmagasin Pengevirke nr. 0210*

# Christmas



## Juletips

*v/formand Susanne Hemdorff*

MCSinfos tidligere redaktør Joan Grønning udgiver i starten af 2011 "Bogen om Allergi", og vi har fået lov til at bringe nogle juletips fra bogen. Man kan tilmelde sig Joans nyhedsbrev på <http://www.forlaget-tekstxpressen.dk/nyhedsbrev-kontakt/> og få information, når udgivelsen nærmer sig.

### Julelys

Levende lys oser og irriterer slimhinderne hos særligt følsomme mennesker. Alle lys soder, uanset om de er lavet af stearin, paraffin, voks eller andet – og uanset prisen. Hvis du alligevel gerne vil hygge med levende lys og mindst mulig os, så husk:

- Hold vægen kort.
- Sluk lyset med en klemme/klemme-lignende genstand – og luft ud bagefter.
- Vælg evt. et tyndt kalenderlys, der ikke skal brænde så længe, før dagens dato er brændt væk.
- Fyrfadslys soder mindre end almindelige lys.
- Undgå gelé- eller duftlys, guld-, sølv- og bronzelys samt lys med glimmer og tryk, der alle soder meget.
- Elektriske lys, lyskæder og batteridrevne lys kan være et alternativ til levende lys.
- Lav evt. et kalenderlys af marzipan, hvis familien kan tåle det.

## Juletræer og pyntegran

Reagerer du eller dit barn med hoste eller løbende næse på juletræer eller pyntegran, er årsagen formentlig skimmelsvampe på træet eller harpiks fra træet – det sidste giver også den velkendte granduft.

- Undgå længerevarende kontakt med juletræer og pyntegrønt.
- Skyl træet eller pyntegran, og lad begge dele ligge nogle dage i en opvarmet garage, bryggers eller lignende, før du bringer dem indenfor. Der er ikke forskel på rødgran og ædelgran mht. skimmelsvampe eller duftstoffer.
- Har du kontaktallergi over for kolofonium, der findes i harpiks, så undgå at røre ved træ eller grene.

Giver juletræet stadig problemer, så...

- Overvej kun at have juletræet inde i stuen juleaftensdag.
- Vælg et kunstigt juletræ – og husk at bruse det over med vand både før og efter brug, så støv og skimmelsvampe fra gammelt julepynt ikke generer.
- Opbevar det kunstige juletræ støvfrit – fx i en pose eller kasse, og brus det over igen til næste år inden pyntning.

## Adventskrans

Brug 4 batterilys, eller tag 4 små lyskæder med ca. 10 lys, og sæt dem sammen i fire 'klynger' på adventskransen. For hver søndag i advent sætter du et stik i en forlængerledning med plads til 4 stk. Stiller du kransen i et fad eller i en dyb tallerken, kan du nemt camouflere ledningerne med fx granstumper. Øverst kan du lægge ekstra pynt som fx sløjfer, tørrede frugter, agern, kogler, nisser mv.

## Forbrugerkemi.dk

---

Informationscenter for Miljø & Sundhed (IMS) lancerede i september en ny hjemmeside, forbrugerkemi.dk. Her kan man bl.a. finde svar på, hvad man skal tænke på, når man sætter boligen i stand og gerne vil tage hensyn til miljø og sundhed, og hvordan man undgår hormonforstyrrende stoffer, når man skal købe udstyr og plejeprodukter til sit lille barn.

### Fostre optager kemikalier fra husstøv

Moderkagen beskytter fostret imod visse påvirkninger, men ny dansk forskning har vist, at mange kemiske stoffer alligevel overføres fra moren til barnet. Faktisk fungerer moderkagen som et lager, hvor stofferne ophobes.

Danske forskere fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet står bag den ny undersøgelse, som har set på transporten af bromerede flammehæmmere fra mor til barn. De har fundet en sammenhæng mellem mængden af flammehæmmere i morens blod og i barnets navlestreng.

Forskerne undersøgte også støvprøver fra mødrene huse. Det viste sig, at mængden af flammehæmmere i støvet hang sammen med, hvor meget af stofferne der var i mor og barn.

Kilde: [www.forbrugerkemi.dk](http://www.forbrugerkemi.dk)

# Velkommen

## Vi byder hjertlig velkommen i MCS Foreningen til nye medlemmer

---

Af formand Susanne Hemdorff

Siden sidste blad har

Asger og Janne, Bente, Berit, Birgit, Gitte, Hanne, Ida Malene, Ingermaig,  
Lisbeth, Poul, Solvejg og Ulla

*meldt sig ind i MCS Foreningen, og I kommer fra*

Broby, Charlottenlund, Esbjerg, Horbelev, Hørsholm, København,  
Næstved, Odense, Ringsted, Stoholm, Vejle og Århus

### HAR DU...

- Gode idéer til medlemstiltag eller forslag til indsatsområde?
- Tips og gode råd om f.eks. MCS-venlige produkter?

#### **Så kontakt formanden**

på 70 20 10 37 eller  
[formand@mcsforeningen.dk](mailto:formand@mcsforeningen.dk)

### MANGLER DU...

- Pjecen "Kender du en MCS'er" til at dele ud til f.eks. familie eller venner og på din arbejdsplads?
- Pjecen "At leve med kemisk intolerans", en vejledning til bl.a. plejepersonale?
- Folderen "Syg eller utilpas" til at sætte frem i venteværelser, på biblioteker, apoteker osv.?

#### **Så kontakt kassereren**

på 44 91 90 09 eller  
[kasserer@mcsforeningen.dk](mailto:kasserer@mcsforeningen.dk)

### VIL DU...

- Fortælle om din hverdag med MCS ?
- Fortælle om (u)lykkelige/sjove/groteske... oplevelser i forbindelse med din MCS?
- Melde dig til vores pressedatabase, som vi bruger, når journalister og journalist-studerende henvender sig til os for at få kontakt til folk med MCS?

#### **Så kontakt redaktøren**

på 70 20 10 37 eller  
[redaktion@mcsforeningen.dk](mailto:redaktion@mcsforeningen.dk)



## Lokalgrupper

MCS Foreningen har en række lokalgrupper, som mødes efter behov og helbred

*Læs mere om MCS Foreningens lokalgrupper  
- eller start din egen!*

- Ønsker du kontakt til MCS'ere i dit nærområde, så kontakt den nærmeste gruppe.
- Vil du selv starte en lokalgruppe, så kontakt MCS Foreningen på 70 20 10 37.

### NORDJYLLAND

Inga Hansen  
Pandrup  
20 68 07 04  
ih\_pehh@stofanet.dk

### SØNDERJYLLAND

Anne-Louise Lund Jensen  
Sønderborg  
74 43 78 70  
anneloui@c.dk

### FYN

Interesseret i sociale MCS-arrangementer i Odense og omegn?

Kristine Halgaard  
Odense  
75 72 34 42  
kristine.halgaard@gmail.com

### BORNHOLM

Vi mødes en gang om måneden – helst ude i vores dejlige natur, hvor vi går ture og indtager vores medbragte 'godter' på udsøgte pladser. Vi byder alle bornholmere med MCS meget velkomne i den bornholmske gruppe.

Marianne Kristoffersen  
Aakirkeby  
22 39 50 14  
mariannekristoffersen@mail.dk

### VESTSJÆLLAND

Birgit Hentze  
Slagelse  
88 97 04 80  
birgithentze@hotmail.com

### NORDSJÆLLAND

Bente Ninna Jensen  
Værløse  
44 98 67 24  
t.falck@mail.dk

### GRØNLAND

Rikke Østergaard  
Nuuk  
+299 25 16 10  
rikkeoest@hotmail.com

# Rådgivning

## Telefonrådgivning



VIDENCENTER FOR DUFT- OG KEMIKALIE  
**OVERFØLSOMHED**

Anne Marie Topp sidder klar på  
39 97 84 55 alle tirsdage kl. 9-14.



Den Uvildige  
Konsulentordning  
på Handicapområdet

Jupitervej 1  
6000 Kolding  
76 30 19 30

mail@dukh.dk  
www.dukh.dk

## MCS-linjen 70 26 15 77

MCS'ere med mange års erfaring og en stor faglig viden på området svarer på skift på dette telefonnummer mandage-torsdage kl. 11-16.



Bente Fuglsang

## Medlemmer med overskud til social snak

Disse medlemmer har et ekstra overskud til at tale om stort og småt – både på en god dag og på en dag, som er træls at komme igennem!

Alice Hansen, Gedser.....	57 61 62 20
Anne, Aalborg .....	98 31 02 25
Anne Henriksen, Sorø .....	57 82 25 55
Birgit Steen, Taastrup .....	43 71 40 92
Bodil Thøger Nielsen, Frederiksværk.....	47 72 28 23
Jytte Schwarz, Greve .....	43 61 16 01
Merete Sørensen, Hedehusene .....	46 56 14 46
Mette Langmann, Frederiksberg.....	38 88 02 03
Ole Nørholm, Østbirk .....	75 78 22 87



# Mere information

## Folder, pjecer og visitkort

### Syg eller utilpas

– præsentationsfolder til uddeling på relevante steder. GRATIS.

### Kender du en MCS'er?

– til f.eks. familie og venner. GRATIS.

### At leve med kemisk intolerans

– til f.eks. kolleger og behandlere. GRATIS.

### Visitkort

– for et duftfrit offentligt rum. GRATIS.

### Tidligere numre af MCSinfo

– Medlemmer betaler forsendelse, ikke-medlemmer betaler 50 kr. pr. blad + forsendelse.

### Badges

Jeg tåler ikke dufte (rød, 5,5 cm) – 10 kr. pr. stk. + forsendelse.

MCS Foreningen (lys, 3 cm) – 5 kr. pr. stk. + forsendelse.

### Andre materialer

Plakat A3-format, postkort og streamer 69,5 x 10 cm til bilbagrunder. GRATIS.

Bestil på 44 91 90 09 eller [kasserer@mcsforeningen.dk](mailto:kasserer@mcsforeningen.dk)



## TJEK internettet

- [www.mcsforeningen.dk](http://www.mcsforeningen.dk)
- [www.mcsvidencenter.dk](http://www.mcsvidencenter.dk)
- [www.luften.dk](http://www.luften.dk)
- [www.mcsrr.org](http://www.mcsrr.org)
- [www.ciin.org](http://www.ciin.org)
- [www.mcshealthenviron.org](http://www.mcshealthenviron.org)
- [www.fpinva.org](http://www.fpinva.org)
- <http://ehnca.org/>
- [www.ehcd.com](http://www.ehcd.com)
- [www.mcs-global.org](http://www.mcs-global.org)
- <http://www.princessstigerlily.com/mcs/index.html>
- <http://www.holistichelp.net/blog/mcs-awareness-month/>
- [www2.mst.dk/common/Udgivramme/Frame.asp?http://www2.mst.dk/Udgiv/publikationer/2002/87-7972-382-9/html/default.htm](http://www2.mst.dk/common/Udgivramme/Frame.asp?http://www2.mst.dk/Udgiv/publikationer/2002/87-7972-382-9/html/default.htm)
- [www.facebook.com/group.php?sid=a07c8a632e53bacf5e72729a75d48b61&gid=29920788660&ref=search](http://www.facebook.com/group.php?sid=a07c8a632e53bacf5e72729a75d48b61&gid=29920788660&ref=search)
- [www.mcs-liga.ch](http://www.mcs-liga.ch)
- [www.herc.org/articles.htm](http://www.herc.org/articles.htm)
- [www.ehcd.com/websteen/seagoville.htm](http://www.ehcd.com/websteen/seagoville.htm)
- [www.health.gov/environment/mcs/index.htm](http://www.health.gov/environment/mcs/index.htm)
- [www.csn-deutschland.de/home.htm](http://www.csn-deutschland.de/home.htm)
- <http://www.drrapp.com/whyruill.htm>
- [www.eiwellspring.org](http://www.eiwellspring.org)
- [www.chemicalsensitivityfoundation.org](http://www.chemicalsensitivityfoundation.org)
- <http://www.asehaql.org.au/>
- <http://www.nettally.com/prusty/mcs.htm>

Returadresse:  
MCS Foreningen  
Hjortespringparken 34  
2730 Herlev

Returneres ved varig adresseændring



## Bestyrelsen

---



*Formand*  
Susanne Hemdorff  
Kildevej 33  
8870 Langå

*formand@mcsforeningen.dk*



*Næstformand*  
Bente Fuglsang Michelsen  
Kilen 6  
6520 Toftlund

*naestformand@mcsforeningen.dk*



*Kasserer*  
Anita Bondy  
Hjortespringparken 34  
2730 Herlev  
44 91 90 09

*kasserer@mcsforeningen.dk*



*Bestyrelsesmedlem*  
Villy Sørensen  
Kildevej 33  
8870 Langå



P.t. ikke besat