
Merkblatt

Raumdüfte

Geruchsmuster

Jeder Raum hat seinen eigenen, individuellen Geruch. Für uns Menschen ist dies entscheidend für das Wohlbefinden und die Orientierung. Gerüche weisen zudem auf gute oder schlechte Raumluftqualität hin.

Raumdüfte unterstützen einerseits eine angenehme Wohnatmosphäre, können aber auch negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben. Neben Schadstoffen können auch allergene Substanzen in den Raumdüften enthalten sein, welche jedoch normalerweise auf der Flasche oder Verpackung deklariert sind.

Ausserdem reagieren wir verschieden auf Raumdüfte – ein Geruch kann für manche angenehm, für andere störend wirken.

Gerüche überdecken

Unangenehme Gerüche, die beispielsweise durch Feuchtigkeit oder Schimmelpilz entstehen, werden oftmals von synthetischen Duftquellen wie Lufterfrischer, Duftsprays und Ähnlichem überdeckt. Damit wird die Luft nicht «frischer» und die Schadstoffe bleiben im Raum. Es sollten nicht die Symptome, sondern die Ursachen des unangenehmen Geruchs beseitigt werden. Gutes Lüften hilft und genügt oftmals zur Beseitigung schlechter Gerüche.

Allergien

Unverträglichkeiten und Allergien gegen Duftstoffe haben in den letzten Jahren zugenommen. Ein Grund dafür dürfte das breite Vorkommen solcher Substanzen in Wasch-, Reinigungs- und Kosmetikprodukten sein.

Personen, die an Asthma leiden, und Allergiker reagieren besonders empfindlich auf Gerüche und Raumdüfte.

Bei Asthmatikern können Raumdüfte starke Reaktionen auslösen oder diese verstärken.

Gesundheitsprobleme

Kopfschmerzen, Schleimhautreizungen und Unwohlsein können Folgen von Einatmen von Duftstoffen sein. Duftstoffe, insbesondere jene mit Rauchproduktion, erhöhen das Risiko für chronische Atemwegsbeschwerden.

Ätherische Öle: Jasmin, Eukalyptus & Co.

Ätherische Öle werden aus stark duftenden Pflanzen natürlich gewonnen oder künstlich hergestellt. Für die Gesundheit spielt es keine Rolle, ob es sich um natürliche oder synthetische Stoffe handelt. Ätherische Öle belasten bei langfristigem Gebrauch die Luft, gewisse Essenzen sind zudem für die menschliche Gesundheit schädigend. Deshalb sollten ätherische Öle und Duftlampen nur selten, gezielt und kurz angewendet werden.

Duftkerzen und Räucherstäbchen

Der Rauch von Kerzen und Räucherstäbchen belastet die Luft mit feinsten Partikeln und anderen Schadstoffen wie Kohlenstoffmonoxid (CO), Feinstaub und anderen Substanzen. Deshalb sollten sie massvoll, selten, gezielt und kurz eingesetzt werden. Bei der Anwesenheit empfindlicher Personen, wie Asthmatikern und Allergikern, sollte darauf ganz verzichtet werden.

Duftstoffe ausser Reichweite von Kindern aufbewahren

Der starke, manchmal fruchtige Geschmack der Duftstoffe verleitet insbesondere Kinder, diese zu trinken. Sehr gefährlich wird es, wenn beim Erbrechen oder Schlucken der Substanzen ein Teil in die Lungen gelangt. Dies kann ernste, manchmal sogar tödliche Folgen haben.

Besteht der Verdacht, dass Duftöle getrunken wurden, sollte auf keinen Fall Erbrechen eingeleitet werden. Stattdessen muss sofort ein Arzt konsultiert oder das Toxikologische Informationszentrum in Zürich (Notfallnummer 145) angerufen werden. Halten Sie bei einem Anruf das zugenommene Produkt bereit, sodass Sie über den Namen sowie die Inhaltsstoffe Auskunft geben können. Damit ein Notfall gar nicht erst eintritt, sollten solche gefährliche Substanzen ausser Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.

Zusammengefasste Empfehlungen

- Unangenehme Gerüche nicht mit Duftstoffen überdecken, sondern der Ursache nachgehen und den Raum lüften.
- Ätherische Öle und Duftlampen nur selten, gezielt und kurz anwenden.
- Bei der Anwesenheit von Asthmatikern und Allergikern sollte ganz auf Duftstoffe verzichtet werden.
- Bei erhöhter Ozonbelastung im Sommer sollte ebenfalls vollständig auf Raumdüfte verzichtet werden.
- Flaschen und Verpackungen von Duftprodukten fern von Kindern aufbewahren.
- Nach dem Gebrauch von Duftstoffen die Räume gut lüften.