

## Raumbeduftung

Düfte begleiten den Menschen schon seit langer Zeit. Weihrauch beispielsweise war schon im alten Ägypten für kultische Zwecke oder als aromatisches, desinfizierendes Rauch- und Heilmittel in Verwendung. Um uns auf die Festtage einzustimmen und unsere Wohnräume heimelig zu gestalten sind Duftkerzen und Lämpchen bzw. Raumbedufter jetzt gefragter denn je.

### Raumbeduftung in Mode

Heute verwenden wir Düfte in vielfältiger Form in unseren Wohnungen: als Raumerfrischer oder sogenannte „Geruchsfresser“, Duftsprays, Duftkerzen und Duftlampen. Weichspüler oder sogar Wäscheparfums sollen angenehme Emotionen hervorrufen oder unangenehme Gerüche überdecken. Diese Duftmischungen belasten dabei auch die Raumluft.

Es handelt sich dabei fast nie um einen Duftstoff in Reinform, sondern um Mischungen verschiedener chemischer Stoffe. Etwa 3000 verschiedene Substanzen werden zur Parfümierung eingesetzt, oft in einer Kombination von bis zu 100 einzelnen Stoffen in unterschiedlichen Konzentrationen.

### Duftstoffallergien sind häufig

Fast jeder 10. Mensch reagiert auf einen oder mehrere Duftstoffe empfindlich. Bei Männern ist Duftstoffallergie die häufigste, bei Frauen die zweithäufigste Kontaktallergie. In der Kosmetikrichtlinie der Europäischen Kommission wurde schon im Jahr 2006 eine verpflichtende Angabe jener 26 Duftstoffe, die anerkanntermaßen allergieauslösend wirken auf Produkten vorgeschrieben. Das erleichtert betroffenen AllergikerInnen diese Produkte zu meiden.

### Gewöhnungseffekt beachten

Unsere Nase gewöhnt sich schnell an regelmäßigen Duftmitteleinsatz, sei es bei Parfums, Duftkerzen, Raumbedufter oder Duftlämpchen. Die Folge ist, dass wir die Dosis erhöhen um den Duft wieder wahrzunehmen. Damit steigt die Belastung der Raumluft. Dieses Zuviel kann Kopfschmerzen, Unwohlsein und Konzentrationsschwäche auslösen.

### Duftstoffe und Umwelt

Gerade durch Wasch- und Reinigungsmitteln gelangen Duftstoffe ins Abwasser. Es gibt Duftstoffe, die schwer biologisch abbaubar sind oder sich in Organismen anreichern können. Andere wiederum sind toxisch für Gewässerorganismen.

Achtung: auch natürliche Duftstoffe können Probleme bereiten. So ist beispielsweise Orangenöl schon in einer Konzentration unter 1 mg/l giftig für Wasserorganismen ist.

### Unser Tipp:

Wenn Sie trotzdem nicht auf Düfte verzichten möchten und um Gewöhnungseffekten vorzubeugen, setzen Sie Duft nur sparsam ein und Lüften Sie regelmäßig. Natürliche ätherische Öle für Duftlampen sind synthetischen auf jeden Fall vorzuziehen.

Legen Sie auch einmal einen „duft-freien“ Tag ein. Der weihnachtliche Wohlgeruch von Tannenzweigen und Weihnachtskekse wird Sie danach umso mehr erfreuen.

Achten Sie auch bei Wasch- und Putzmitteln auf duftstofffreie- bzw. reduzierte Produkte. Damit tun Sie auch der Umwelt Gutes.

### Links & Quellen:

Minimed: [Duftstoffallergie](#)

Europäische Kommission: [Gesundheit und Verbraucher](#)

Verbraucherservice Bayern: [Duftstoffe sparsam einsetzen](#)

Die UMWELTBERATUNG: [Düfte die unter die Haut gehen – Liste der allergene Duftstoffe mit Deklarierungspflicht](#)

WIR LEBEN  
*nachhaltig*



wir-leben-nachhaltig.at: [Waschmittel, Weichspüler, Tabs, Caps & Co](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Ätherische Öle einkaufen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Ätherische Öle anwenden](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Putzen kann Ihre Gesundheit gefährden](#)

[Zurück zur Übersicht](#)