

Die unbekannten Schattenseiten der Düfte

Wie die Omnipräsenz von Duftstoffen gesunde Atemluft verdrängt und Gesundheitsprobleme verursacht

von Heidi Wagner

Zusammenfassung

Viele Nutzer sind sich nicht bewusst, dass zahlreiche Duftinhaltsstoffe schädliche Substanzen darstellen, die verschiedene akute und chronische Gesundheitsauswirkungen verursachen und auch für Umweltorganismen schädlich sein können. Die eigene Duftstoff-Verwendung wird als „persönliche Entscheidung“ angesehen, obwohl sie auch die notwendige Atemluft anderer mit chemischen Einträgen belastet. Unmittelbare Auswirkungen erfahren Menschen mit einer Duftstoffintoleranz.

Eine aktuelle Studie verdeutlicht, wie massiv deren Gesundheit und Lebensqualität darunter leidet. Doch womöglich realisieren viele Menschen gar nicht, dass ihre Konzentrationsprobleme oder Ähnliches mit Duftstoffen in Verbindung stehen, wie dieses Zitat eines Umfrageteilnehmenden zeigt: „Ich war nie in der Lage zu arbeiten. Ich habe erst 16 Jahre später den Grund dafür herausgefunden.“

Abstract

The unknown dark side of fragrances Heidi Wagner

Many users are unaware that numerous fragrance ingredients are harmful substances that cause various acute and chronic health effects and can also be harmful to environmental organisms. The use of fragrances is considered a “personal choice,” even though it pollutes the air that others breathe with chemical emissions. People with fragrance intolerance experience immediate effects.

A recent study highlights how severely their health and quality of life suffer as a result. However, many people may not realize that their concentration problems or similar issues are related to fragrances, as this quote from a survey participant shows: “I was never able to work. It took me 16 years to find out why.”

Umwelt & Gesundheit 1 (2026) 6-11

Einleitung

Internationalen Studien zufolge erleben zwischen 20 und 35 % der erwachsenen Bevölkerung gesundheitliche Beschwerden bei Duftstoff-Kontakten. (Steinemann 2019, Steinemann und Klaschka 2019) In einer sechsmonatigen Online-Umfrage, ein Kooperationsprojekt von Prof. Dr. Ursula Klaschka (TH Ulm) und Heidi Wagner (MCS Rosenheim), sollte genauer ermittelt werden, wie sich eine Duftstoffintoleranz auf das Leben Betroffener auswirkt. Um die Zielgruppe zu erreichen, wurde der Link zur anonymen Umfrage (inter)national an diverse relevante Patientengruppen versandt, mit der Bitte um Verbreitung. Das Projekt wurde in Deutschland auch in einigen Printmedien sowie in der Endspurtphase durch Plakataushänge in Arztpraxen und Apotheken beworben. In der Eingangsfrage bestätigten alle Teilnehmenden zunächst, dass Duftstoffexpositionen bei ihnen Beschwerden auslösen, bevor der umfassende Fragebogen beantwortet werden konnte. Nach Abschluss der Umfrage, die dem Charakter einer retrospektiven Kohortenstudie entspricht, wurden 3.152 Fragebögen aus 48 Ländern ausgewertet (weitere, unvollständige Fragebögen blieben unberücksichtigt). Vertiefende Details zum Studiendesign entnehmen Sie bitte der unten verlinkten Studienpublikation. (Wagner und Klaschka 2026)

Die meisten Teilnehmenden stammen aus Deutschland (941), USA (928), Großbritannien (248), Spanien (219), Frankreich (207), Kanada (144), Italien (118) und Australien (88). Auch wenn es keine repräsentative Studie ist, sind die Ergebnisse und Ländervergleiche interessant. So wurden die drei häufigsten Berufssparten ermittelt, in denen die duftstoffsensiblen Personen dieser Umfrage tätig sind oder waren:

- Sozialarbeit, Erziehung, Unterricht;
- Bürokräft, Assistenz;
- Gesundheitswesen, Klinik, Physiotherapie.

Zirka ein Drittel der Teilnehmenden führt die entwickelte Duftstoffintoleranz auf Schadstoffbelastungen am Arbeitsplatz beziehungsweise in der Bildungseinrichtung zurück (zum Beispiel Luftbelastungen, Schimmel) und zwei Fünftel auf ihre Grunderkrankung. (Wagner und Klaschka 2026)



Abbildung 1: Duftsensible Menschen müssen sich schützen (Foto: © MCS Rosenheim)

Nachfolgend einige weitere Original-Zitate von Teilnehmenden („kursive Schrift“) sowie Highlights der Studie, zu der eine renommierte Wissenschaftlerin meint:

„Ich bin sehr beeindruckt von dem Artikel ‘Erzwungene Isolation durch unsichtbare Barrieren: Internationale Umfrage zu den Auswirkungen von Duftstoffen auf die Lebensqualität’. Dies ist wahrscheinlich die wichtigste Studie darüber, wie sich duftstoffhaltige Produkte nachteilig auf das Leben von Menschen und die Gesellschaft insgesamt auswirken, die ich je gesehen habe. Die Ergebnisse sind absolut überzeugend und ernüchternd. Es ist ein Weckruf, das Problem der Duftstoffbelastung ernst zu nehmen. Ein Dank an die Autorinnen und herzlichen Glückwunsch zu dieser bedeutsamen Studie.“

Prof. Dr. Anne Steinemann, Australien
(2026)

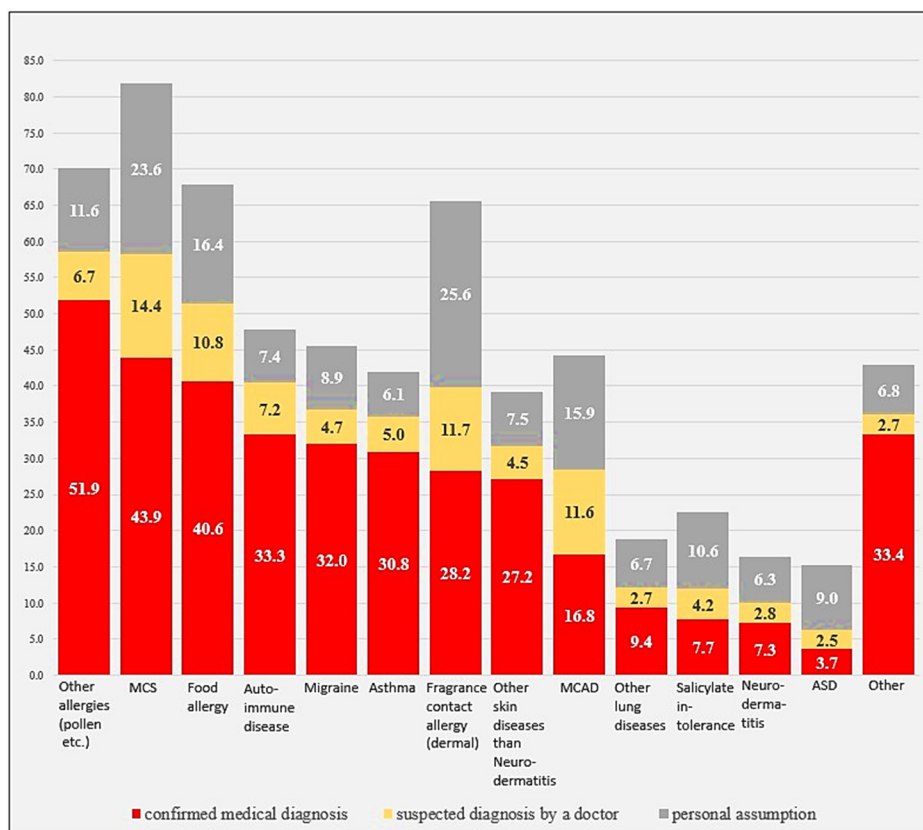


Abbildung 2: Von den Befragten ergänzten 3.129 ihre chronischen Grunderkrankungen, differenziert nach medizinischer (Verdachts-) Diagnose oder persönlicher Vermutung. Die Grafik zeigt die Ergebnisse in % (bezogen auf Antwortgruppe).

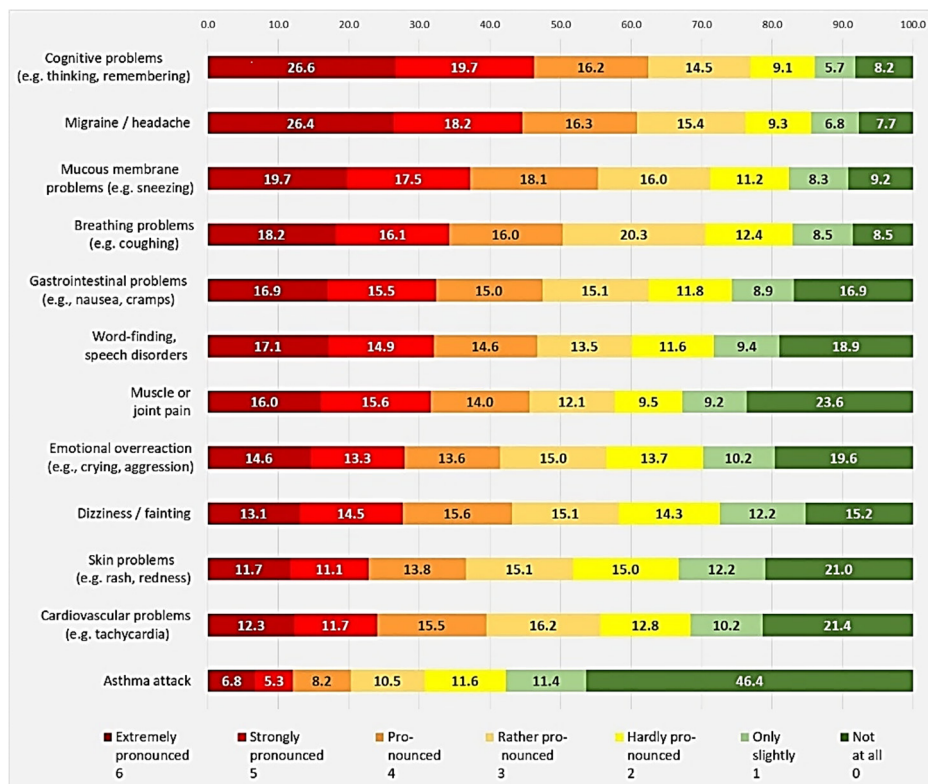


Abbildung 3: Die Teilnehmenden bewerteten, ob beziehungsweise wie schwer entsprechende Beschwerden bei ihnen in Verbindung mit Duftstoffen auftreten. Mehrfachnennungen waren möglich. Die Grafik zeigt die Ergebnisse in %.

Steigt mit der Zunahme chronischer Erkrankungen auch die Zahl duftstoffempfindlicher Menschen?

Fast alle Befragten (99 %) geben diagnostizierte chronische Erkrankungen an. (Abbildung 2) Berücksichtigt man auch gemeldete Verdachtsdiagnosen und persönliche Annahmen, wird im Schnitt von sechs Grunderkrankungen berichtet. Darunter sind Patientengruppen der Allergikerinnen und Allergiker (Pollen, Lebensmittel und so weiter), Multiplen Chemikalien-Sensitivität (MCS), Autoimmunerkrankungen, Asthma und Migräne in der Umfrage am stärksten vertreten. Zu den häufigsten genannten Grunderkrankungen zählt auch die Duftstoff-Kontaktallergie (66 %), trotzdem rangieren Hautreaktionen im Symptomranking lediglich an drittletzter Stelle. (Abbildung 3) Auffallend ist, dass die Anzahl **vermuteter** Kontaktallergien (zirka 37 % ärztlich oder persönlich), größer ist als die Zahl der Personen, die eine **bestätigte** medizinische Diagnose melden (28 %). Dies könnte unter anderem daran liegen, dass bei den Patch-Tests in der Regel standardisierte Duftstoffmischungen verwendet werden, während andere potenziell allergene Duftstoffverbindungen noch nicht berücksichtigt werden. Fast alle Teilnehmenden (90 %) mit einer ärztlich bestätigten oder vermuteten Kontaktallergie, berichten auch über Gesundheitsprobleme beim Einatmen von Duftstoffen. Wie 94 % aller Umfrageteilnehmenden.

„Das stresst mich extrem, die Leute glauben nicht, dass das ein Problem ist!“

Die Aufnahme über die Atemwege ist der wichtigste Expositionsweg. (Wagner und Klaschka 2026) Da der Geruchssinn immer aktiv und auch gegenüber sehr geringen Konzentrationen sensibel ist (LfU Bayern 2020), sind duftstoffempfindliche Menschen beschwerdeauslösenden Situationen regelrecht ausgeliefert. Doch zum Teil können dadurch sehr schwere Symptome ausgelöst werden.

„Ich bin [...] immer wieder zusammengebrochen und eines Tages kam es zum Herzstillstand.“

Die Aufnahme über die Atemwege kann eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen

Im Durchschnitt führt jeder Befragte fast zehn Symptome auf die Exposition mit

Schwerpunkt

Duftstoffen zurück. In dieser Umfrage wurden, basierend auf einer Auswahlliste von zwölf Beschwerdebereichen, am häufigsten genannt: kognitive Probleme, Migräne/Kopfschmerzen, Atemwegs- und Schleimhautprobleme, dicht gefolgt von Magen-Darm-Beschwerden und Wortfindungsstörungen. Dabei werden drei Viertel der Symptome als „ziemlich ausgeprägt“ bis „sehr stark“ bewertet. (Abbildung 3) Die unmittelbare oder zeitverzögert auftretenden Symptome und deren Schweregrad können von der Expositionsdauer, Konzentration oder Art des Duftstoffes abhängen. (Wagner und Klaschka 2026) So sind etliche Duftstoffe zum Beispiel als Neuromodulatoren oder neurotoxische Verbindungen bekannt. (Molot et al. 2021, Pinkas et al. 2017)

Viele Teilnehmende nennen weitere und sehr ernste Symptome in Verbindung mit Duftstoffen, wie zum Beispiel anaphylaktische/anaphylaktoide Reaktionen, unkontrollierbare Muskelkrämpfe, Parkinson- oder Schlaganfall-artige Symptome, Verlust des Sehvermögens (unter Umständen bis zur temporären Erblindung) und vieles mehr. Über ein Drittel berichtet von physischen Zusammenbrüchen. Bei lediglich knapp sechs Prozent beschränkt sich die Beschwerdedauer auf den unmittelbaren Duftstoffkontakt. Die Mehrheit der Befragten weist auf eine zu unterschiedliche Beschwerdedauer, um einen Durchschnittswert angeben zu können. Doch zirka ein Drittel meldet, dass die Symptome über einen Tag anhalten, etliche schreiben, in der Folge mindestens eine Woche bettlägerig zu sein.

„Reagiere mit Ganzkörperzittern, bin unfähig zu sprechen oder zu gehen und eine Woche oder länger ans Bett gefesselt.“

Von den Befragten geben 80 % an, dass sie über fünf Jahre an der Duftstoffsensitivität leiden, wobei sich diese bei den meisten sukzessive verschlechtert hat.

„Die Duftstoffallergie hat mein Leben ruiniert.“

Wenn Duftstoffe die Lebensqualität rauben

Im internationalen Durchschnitt sind zirka 65 % der Befragten der Meinung, dass die Duftstoff-Verwendung zugenommen hat. Mit 74 % wird die Situation in Deutschland deutlich kritischer bewertet. (Wagner und Klaschka 2026)

Tatsächlich wuchs hier der Duftstoffmarkt 2018 bis 2023 jährlich um durchschnittlich 15,3 %. (IKW 2023)

„Wir können nirgendwo anders hingehen und niemanden in unser Haus lassen.“

Viele Befragte melden aufgrund der Duftstoffintoleranz den Verlust von Beziehungen wie Freundschaften (59 %), Kollegen (43 %), Familienmitglieder (36 %) oder Lebenspartner (17 %). Über 90 % bestätigen, sich aufgrund der allgegenwärtigen Duftstoffe in unterschiedlichem Maße aus dem sozialen Leben zurückziehen zu müssen. Bei über zwei Drittel trifft dies aussagegemäß sehr stark beziehungsweise fast vollständig zu. Zirka 63 % melden, dass sie sehr stark, wenn nicht sogar vollständig in eine zunehmende Isolation gezwungen werden. Leider ist auch das Zuhause für 80 % der Befragten kein sicherer Rückzugsort. Eindringende Gerüche aus der Nachbarschaft (zum Teil trotz geschlossener Fenster) erfordern manchmal sogar eine Wohnungsflucht. Da nur vier Prozent der Betroffenen Hotels nutzen können, müssen sie die Nacht notfalls anderweitig verbringen, wie zum Beispiel im Auto, unter Brücken, im Büro, auf dem Friedhof.

„Ich lebe seit 3,5 Jahren in einem Wohnmobil.“

Auch eingebrachte Düfte, die Produkten und Kleidung anhaften, belasten das Raumklima. Diese Second-Hand-Düfte lassen sich Meldungen zufolge (40 %) oft trotz wiederholten Waschens nicht aus der Kleidung entfernen, so dass diese dann für duftstoffempfindliche Menschen nicht mehr tragbar ist. Sogar Lebensmittel sind häufig durch übertragene Düfte (zum Beispiel ausgasendes Warensortiment, parfümierte Verkäuferinnen und Verkäufer) kontaminiert, ebenso eigentlich duftstofffreie Produkte. Daher bewerten 71 % der Befragten deren Nutzbarkeit als unzureichend oder schlecht. Genau wie deren Angebot (51 %), Kennzeichnung (57 %) und deutlicher Hinweise im Falle geänderter Inhaltsstoffe (74 %). (Wagner und Klaschka 2026)

Die fehlende Barrierefreiheit beeinträchtigt auch die medizinische Versorgung

Die Omnipräsenz der stärker werdenden Duftstoffe, die in vielen Alltagsprodukten (Körperpflege-, Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Kerzen, Papierprodukten und vielem mehr) enthalten sind,

aber auch zur Raumbelüftung verwendet werden, schränken den barrierefreien Zugang und damit auch die Teilhabe duftstoffempfindlicher Menschen am gesellschaftlichen Leben stark ein. Zwischen 40 und 60 % der Befragten berichten aufgrund ihrer Duftstoffintoleranz von generellen Problemen in Alltagssituationen, wie zum Beispiel Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, Einkäufe oder Arztbesuche. Überall stoßen sie auf beschwerdeauslösende Duftstoffexpositionen. Die Mehrheit kennt in ihrer Region keine duftstofffreien Regelungen für öffentliche Gebäude, Bildungseinrichtungen oder Arbeitsplätze. Über die Hälfte der Befragten musste nach eigenen Angaben den Arbeitsplatz wegen der Duftstoffbelastungen wechseln, jeder Zweite hat dadurch den Arbeitsplatz sogar verloren.

Duftstoffe aus toxikologischer Sicht

In Duftstoffen ist der ganze Zoo der Chemie zu finden, wie zum Beispiel Alkohole, Ester, Ketone. Wir wissen im Grunde gar nicht, um welchen Cocktail es sich da im Einzelnen handelt. Einerseits wäre es schon wichtig, die jeweiligen Inhaltsstoffe zu kennen. Andererseits hätten wir dann aber immer noch das Problem der Risikobewertung, weil das ein Mix von so zahlreichen Verbindungen ist, der natürlich auch auf vielfältige Art und Weise zusammenwirkt und diese Kombinationseffekte kaum mehr zu beurteilen sind.

Duftstoffe können gesundheitsschädliche Auswirkungen haben, so klagen diesbezüglich auch immer mehr Menschen über Kopfschmerzen, Konzentrationschwäche, Magen-Darm-Beschwerden und so weiter.

Duftstoffe stehen nach Nickel gleich an zweiter Stelle des Allergiegeschehens, sie zählen also zu den stark allergisierenden Stoffen. Das heißt, im Falle eines Hautkontaktes können sie eben bei sehr vielen Menschen auch eine Allergie hervorrufen und zwar übelster Art. Wir müssen uns schon Gedanken machen, ob nicht Deklarationspflichten deutlich erweitert werden, oder aber, was sogar zu bevorzugen wäre, wir verzichten auf diese Stoffe. Duftstoffe haben aus toxikologischer Sicht in der Innenraumluft, in der Umgebung von Menschen, nichts zu suchen.

Dr. rer. nat. Hermann Kruse
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Schwerpunkt

„Ich musste in Frührente gehen, weil ich nicht darum bitten durfte, dass die Schüler auf Duftstoffe verzichten.“

Diese fehlende Barrierefreiheit beeinträchtigt auch die medizinische Versorgung: Fast 50 % der Befragten (bezogen auf Arztpraxen, beziehungsweise Kliniken) bewerten dies mit „generell/überwiegend“ und weitere 38, beziehungsweise 30 %, mit „teilweise“. Kanada hebt sich hier mit duftstofffreien Regelungen positiv ab. Bei der häuslichen Pflege fühlen sich 58 % derjenigen, die darauf angewiesen sind, von den Duftstoffverwendungen der Pflegekräfte generell/überwiegend und weitere 33 % zum Teil beeinträchtigt. Zwei Drittel der Teilnehmenden beklagen, sogar im medizinischen Bereich kein Verständnis für ihre Duftstoffintoleranz zu finden. Vielmehr sind über zehn Prozent davon überzeugt, hier vorsätzlich Duftstoffen ausgesetzt worden zu sein. (Wagner und Klaschka 2026)

„Die Patientenbetreuung der Klinik sagte mir, das sei kein Krankheitsbild, sondern eine Geschmacksache.“

Die Amerikanische Ärztekammer erkennt an, dass bestimmte Umweltbelastungen das Potenzial haben, wichtige Lebensaktivitäten von Menschen mit einer Duftstoffintoleranz und damit verbundenen Gesundheitsstörungen erheblich einzuschränken. Sie appelliert an Gesundheitseinrichtungen, Behörden und Organisationen, Regelungen zur Duftstofffreiheit einzuführen, zu fördern und die Verwendung duftstofffreier Produkte zu unterstützen. (AMA 2025)

„Obwohl ich im Krankenhaus arbeite, verwenden meine Kollegen Parfüm. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich dort nicht mehr bleiben kann.“

Das unterschätzte Problem der Duftstoffexpositionen

Schon vor Jahren wies das Umweltbundesamt darauf hin, dass Duftstoffe nicht für einen Einsatz im öffentlichen Raum geeignet sind. Den ohnehin vorhandenen Luftverunreinigungen werden so weitere Stoffe hinzugefügt und die Luftqualität beeinträchtigt. (Nagorka et al. 2016, UBA 2009) Diese Umfragedaten verdeutlichen, wie sehr die massiven Duftstoff-Belastungen das Leben duftstoffsensibler Menschen einschränken. Sie zeigen auch, wie sehr das Ausmaß des Problems von Außenstehenden unterschätzt wird. Am ehesten erfahren

Betroffene bei Familie und Freunden Verständnis, während sie bezogen auf den Arbeitsplatz häufig von Mobbing berichten. Doch ein verantwortungsvoller Umgang mit Duftstoffen dient nicht nur dem Schutz gefährdeter Einzelpersonen, sondern auch der Allgemeinbevölkerung und der Umwelt. Die Aufgabe besteht darin, die Gesamtbelastung durch gesundheitsschädliche Duftstoffe (einschließlich solcher, die bedenkliche Reaktionsprodukte verursachen) in Innenräumen zu reduzieren. Projekte mit Raumluftmessungen haben nachgewiesen, dass VOC-Konzentrationen (flüchtige organische Verbindungen) durch einen Verzicht auf Duftstoffe um zirka 70 bis 80 % reduziert werden konnten. (Wagner und Klaschka 2026)

In vielen Produkten sind Duftstoffe überflüssig und belasten unnötig Gesundheit und Umwelt, weswegen duftstofffreie Produkte die bessere Wahl darstellen.

Das Versäumnis fehlender Aufklärung und fehlender Unterstützung

Treten in Verbindung mit Duftstoffen sichtbare Hautreaktionen auf, die auf eine Kontaktallergie hindeuten, wird dies von Dermatologen üblicherweise mittels eines Epikutantests (Patch-Test) untersucht. (DAAB 2026a)

Parfüms können hochtoxisch wirken

Parfüms werden aus Dutzenden verschiedener Düfte komponiert, die wiederum aus Hunderten von Einzelstoffen bestehen, deren Auswirkungen auf den Menschen komplex und vielfältig sind. Mittels eines neuen Testverfahrens (**planares Bioassay-Profilings**) untersuchten wir zirka 50 Parfüms (Zufallsprinzip) auf schädliche Wirkungen (Morlock und Heil 2022, Schmidtman et al. 2026) und konnten mutagene, genotoxische, zytotoxische, antibakterielle, endokrin wirksame und neurotoxische oder neuromodulierende Schadstoffe nachweisen. Es gab Unterschiede in der Schadstoffbelastung der Parfüms; tatsächlich war aber kein einziges Parfüm schadstofffrei.

Die Ergebnisse sind ein wichtiger Schritt zum Verständnis der potenziellen Schädwirkungen von Parfüms und Duftstoffen, die nicht so sicher sind, wie behauptet wird. Lifestyle-Produkte können Eintrittswege für gefährliche Verbindungen in den menschlichen Körper sein. (Morlock und Zoller 2025) **So kann schon ein 100-µL-Sprühstoß des Lieblingsduftes auf die Haut eine toxische Wirkung haben.** In unserer Studie überschritt dieser den ED₅₀-Wert für Genotoxizität um das 77-Fache und den IC₅₀-Wert für Aromatasehemmung um das 9.090-Fache.

Genotoxische Stoffe schädigen die DNA. Aromatase ist ein wichtiges Enzym, das aus Testosteron das Estradiol bildet. Die beobachtete starke antibakterielle, neurotoxische und zytotoxische Wirkung der Einzelstoffe kann das Mikrobiom der Haut empfindlich stören. Mutagene, die wir in den Parfüms ebenfalls gefunden haben, können die DNA verändern. Eine messbare schädliche Wirkung eines Parfüms beziehungsweise Duftstoffes ist nicht zwangsläufig mit gesundheitsschädlichen Auswirkungen verbunden, deren multifaktorielle Manifestation (spezifischer genetischer Hintergrund, Wirkmechanismus, Lebensphase, Effektaggregation und so weiter) unmöglich zu berechnen ist. Insbesondere auf täglicher Basis ist jedoch von sogar geringen Expositionen gegenüber potenziell schädlichen Stoffen, wie eben auch Duftstoffen, abzuraten.

Nicht nur synthetische, erdöl-be beziehungsweise petroleumbasierte Duftstoffe, sondern auch natürliche ätherische Öle sind nicht unbedingt frei von Toxizität. Untersuchungen haben gezeigt, dass Duftmoleküle trotz täglichen Duschens wochenlang auf der Haut verbleiben können. Das ständige Streben nach noch mehr und intensiveren Düften überschreitet eine gesundheitsverträgliche Grenze, insbesondere für empfindliche Menschen, auf die Rücksicht genommen werden sollte. Aber auch unter den Aspekten eines allgemeinen Gesundheits- und Umweltschutzes ist eine Reduzierung duftstoffhaltiger Produkte sehr empfehlenswert. Schadstofffreie Produkte wären ein interessanter Zukunftsmarkt. Mittels des neuen kostengünstigen Testverfahrens kann man auf die Abwesenheit von Schadstoffen, auch bisher unbekannter Schadstoffe, prüfen und dies verifizieren.

Prof. Dr. rer. nat. habil. Gertrud Morlock
Justus-Liebig-Universität Gießen

Viele Duftstoffe sind Gefahrstoffe

Natürliche Gerüche, zum Beispiel Blütendüfte, bestehen aus einer großen Zahl verschiedener chemischer Substanzen, die in der spezifischen Mischung zur charakteristischen Duftwahrnehmung führen. In bedufteten Produkten setzt man Parfümzubereitungen ein, die ebenso aus einer Vielzahl einzelner Duftstoffe bestehen und weitere Zusatzstoffe enthalten, zum Beispiel UV-Filter, Konservierungs-, Fixier- oder Lösungsmittel. Die physikalisch-chemischen Eigenschaften eines Duftstoffs, Molekülgröße und -form, Löslichkeit, Polarität, logPow-Wert, Reaktionsfähigkeit und so weiter bestimmen sein Verhalten, nicht nur seine Bindungsfähigkeit an Geruchsrezeptoren. Viele Duftstoffe sind zum Beispiel stabil und verteilen sich in der Umwelt, so dass einige inzwischen sogar in entlegenen Gebieten nachgewiesen werden können. (Vecchiato 2024)

Die meisten der häufig eingesetzten Duftstoffe sind aufgrund ihrer Wirkungen auf Mensch und Umwelt offiziell als Gefahrstoffe eingestuft und gekennzeichnet (entsprechend der EU-Verordnung zur Einstufung und Kennzeichnung. (C&L-Inventary, ECHA 2026) Ein Vorteil dieses Verzeichnisses ist, dass es offiziell die international gültigen Gefahrstoffeigenschaften auflistet, ein Nachteil ist, dass es häufig aktualisiert wird. Es gibt Duftstoffe, wie L-Limonene oder Alpha-Pinene, die mit H304 (*kann bei Verschlucken und Eindringen in die Atemwege tödlich sein*) eingestuft werden. Ein Duftstoff, der schwere Augenreizungen verursacht (H319) ist zum Beispiel Methyl-Ionone. Stoffe, die allergische Hautreaktionen verursachen können (H317) sind zum Beispiel D-Limonene, Isoeugenol oder Linalool. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass auch viele Duftstoffe natürlichen Ursprungs Gefahrstoffe sind. (Klaschka 2015) Auch die meisten der oben genannten Parfümzusatzstoffe sind umwelt- und/oder gesundheitsschädlich. Einige besonders problematischen Stoffe sind in der EU in Körperpflegemitteln reguliert.

Die gesundheitlichen Auswirkungen ergeben sich aus den Wirkungen der chemischen Stoffe aus allen Quellen in einem Raum und von außerhalb, was zu Gesamtkonzentrationen verschiedener Verbindungen führt. Diese Mischungen können schädlicher sein als die Exposition mit einer Einzelsubstanz. (Weck und Olsson 2018) Für einen besseren Umwelt- und Gesundheitsschutz muss die Gesamtexposition von nicht-essentiellen Gefahrstoffen minimiert werden. (EC 2024) In einem ersten sehr dringenden Schritt sollten mit Rücksicht auf die (inter-) national große Zahl duftstoffempfindlicher Personen (Wagner und Klaschka 2026, Steinemann 2019b, Lin et al. 2025) möglichst umgehend Maßnahmen zur Reduktion der Duftstoffexposition ergriffen werden, zum Beispiel mit duftstofffreien Regelungen für wichtige Lebensbereiche, so dass Betroffene barrierefreien Zugang dazu erhalten und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Prof. Dr. rer. nat. Ursula Klaschka
Technische Hochschule Ulm

Verursachen luftgetragene Duftstoffe systemische Beschwerden, die mehrere Organsysteme betreffen und ohne Beteiligung des Immunsystems ablaufen (keine allergische Reaktion), handelt es sich um eine so genannte Duftstoffunverträglichkeit. (DAAB 2026b) Hierfür gibt es kein standardisiertes Diagnoseverfahren. Aus diversen Studien sind jedoch bestimmte Patientengruppen bekannt, die besonders anfällig dafür sind, eine Duftstoffunverträglichkeit zu entwickeln, wie zum Beispiel Menschen mit Allergien (Pleschka 2022), Asthma, Autismus, Multipler Chemikalien-Sensitivität <MCS> (Steinemann 2019b) oder Migräne. (Steinemann und Nematollahi 2020)

Leider werden Duftstoffe sowohl von Patienten als auch Ärzten häufig nicht als mögliche Beschwerdeauslöser in Betracht gezogen. Das verdeutlicht, dass viel zu wenig über deren möglichen Schattenseiten bekannt ist. Nicht selten werden Symptombeschichte in Verbindung mit luftgetragenen Duftstoffen einfach als Aversion betrachtet. Dabei weisen immer mehr wissenschaftliche Publikationen auf potenziell gesundheitsschädliche Inhaltsstoffe von Duftstoffen hin. (Steinemann und Klaschka 2019, Molot et al 2021, Pinkas et al. 2017, Ashcroft et al. 2024, Morlock und Heil 2025, Kazemi et al. 2022) Doch vereinzelte Berichte darüber gehen in den Mainstream-Medien unter in den Fluten immenser Marketing-Kampagnen, die sämtliche Arten von Duft-

produkten bewerben. Für einen besseren Verbraucherschutz wären zum Beispiel dringend mehr Aufklärungskampagnen über mögliche Gesundheitsrisiken erforderlich, sowie Warnhinweise im Falle umgesetzter Raumbeduftungen. In Zeiten des Fachkräftemangels sollte die Chance genutzt werden, mittels simpler Arbeitsplatzlösungen die Arbeits- und Leistungsfähigkeit von allen, auch duftstoffempfindlichen, Angestellten zu erhalten. Für mehr Patienten- und Mitarbeitersicherheit empfiehlt sich die Umsetzung von Regelungen zur Duftstofffreiheit in medizinischen Einrichtungen. (Flegel und Martin 2015, Schwarz 2010, Schulte-Uebbing et al. 2018-2019) Doch bislang fanden solche Hinweise und Forderungen leider kein Gehör bei den verantwortlichen Institutionen. (GENUK 2020, Patientenvertretungen 2023, MCS SHG RO 2023) Die Daten dieser Umfrage (Wagner und Klaschka 2026) verdeutlichen hoffentlich die Dimension der Problematik, so dass endlich ein Umdenken erfolgt.

Die Unterstützung der wegen einer Duftstoffunverträglichkeit konsultierten Ärzte beurteilt jeder Zweite in der Umfrage als unzureichend bis schlecht. Die wenigen guten Bewertungen konzentrieren sich diesbezüglich auf Selbsthilfe- und Social-Media-Gruppen. Hier kann allerdings nur ein Erfahrungsaustausch erfolgen. Viele Umfrageteilnehmende melden, dass sie keine geeigneten offiziellen Stellen kennen, an die sie sich mit ihren Anliegen wenden könnten und die ihre Probleme ernst nehmen. (Wagner und Klaschka 2026) Doch es wäre offenkundig mehr Unterstützung erforderlich bezüglich Aufklärung, Gesundheitsschutz, Patientensicherheit und Barrierefreiheit, auch für duftstoffsensible Menschen.

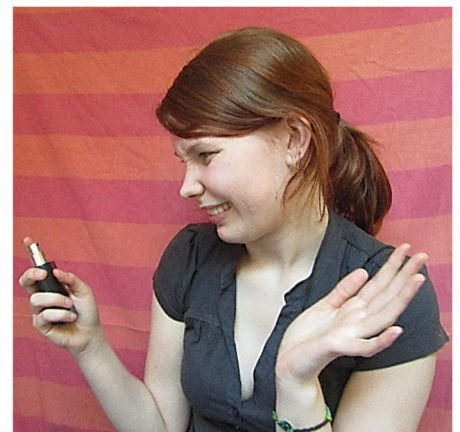


Abbildung 4: Düfte sind nicht für jede(n) „dufte“. (Foto © A. Steneberg)

Weiterführende Informationen zur Studie und dem Thema Duftstoffe:

Studienpublikation (inkl. Deutsch-Version unter „Additional file 8“):

Wagner H, Klaschka U: Forced isolation by invisible barriers: international survey on the effects of fragrances on the quality of life. *Environ Sci Eur* 38 (2026) 2. <https://doi.org/10.1186/s12302-025-01259-7>

YouTube-Kanal Umweltsensibilitaet: <https://www.youtube.com/@umweltsensibilitaet>

Steneberg A, Diel E, Diel F: Bereichern Duftstoffe unser Leben oder sind sie ein Risiko für unsere Gesundheit? *UMWELT & GESUNDHEIT* 23 1 (2012) 6-15

Heidi Wagner

www.mcs-rosenheim.de

Email: shg@mcs-rosenheim.de

Quellenverzeichnis:

AMA (American Medical Association): Fragrance Regulation H-135.902 (2025). <https://policysearch.ama-assn.org/policyfinder/detail/fragrance?uri=%2FAMADoc%2FHOD.xml-H-135.902.xml>

Ashcroft S, Dosoky NS, Setzer WN, Satyal P: Synthetic endocrine disruptors in fragranced products. *Endocrines* 53 3 (2024) 366-81. <https://doi.org/10.3390/endocrines5030027>

DAAB (Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.): Duftstoffe als Kontaktallergene. <https://www.daab.de/haut/kontaktallergie/hauptausloeser/duftstoffe>, abgerufen am 19. Februar 2026a

DAAB: Duftstoffe als Auslöser. <https://www.daab.de/atemwege/duftstoffe-als-ausloeser>, abgerufen am 19. Februar 2026b

EC (European Commission): Guiding criteria and principles for the essential use concept in EU legislation dealing with chemicals. C/2024/2894. <http://data.europa.eu/eli/C/2024/2894/oj>

ECHA: Classification and Labelling Inventory (2026). <https://echa.europa.eu/de/information-on-chemicals/cl-inventory-database>

Flegel K, Martin JG: Artificial scents have no place in our hospitals. *CMAJ* 187 16 (2015) <https://doi.org/10.1503/cmaj.151097>

GENUK e.V.: Wie steht es um die Patientensicherheit für Menschen mit Multipler Chemikalien-Sensitivität (MCS)? Aktionsinfo vom 17. September 2020

IKW (Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel e. V.): Schönheits- und Haushaltspflegemittelmarkt Deutschland. <https://www.ikw.org/jahresbericht/2023-2024/wirtschaft>

Kazemi Z, Aboutaleb E, Shahsavani A et al.: Evaluation of pollutants in perfumes, colognes and health effects on the consumer: a systematic review. *J Environ Health Sci Eng* 20 1 (2022) 589-98. <https://doi.org/10.1007/s40201-021-00783-x>

Klaschka U: Naturally toxic: natural substances used in personal care products. *Environ Sci Eur* 27 (2015) 1. <https://doi.org/10.1186/s12302-014-0033-2>

Klaschka U: Email an die Autorin, 19. Februar 2026

Kruse H: Email an die Autorin, 05. Februar 2026

LFU (Bayer. Landesamt für Umwelt. Gerüche u Geruchsbelästigung) https://www.lfu.bayern.de/buerger/doc/uw_23_geruchsbelastigungen.pdf, Überarbeitung 2020)

Lin MMH, Weng CK, Sugumaran S et al. Awareness and attitudes towards fragrance products and its associated health symptoms among Malaysian adults - A cross sectional study", *Mal J Med Health Sci* 21 6 (2025) 1-11. [doi:10.47836/mjmh.v21.i6.1383](https://doi.org/10.47836/mjmh.v21.i6.1383)

MCS SHG RO: Green Hospital Plus-Initiative. Schreiben an Klinikum, Bayer. Gesundheits-/ Umweltminister. (Juni 2023)

Molot J, Sears M, Marshall LM, Bray RI: Neurological susceptibility to environmental exposures: pathophysiological mechanisms in neurodegeneration and multiple chemical sensitivity. *Rev Environ Health* 37 4 (2021) 509-30. [doi: 10.1515/revheh-2021-0043](https://doi.org/10.1515/revheh-2021-0043)

Morlock GE, Zoller L: Fast unmasking toxicity of safe personal care products" *J Chromatogr A* 1752 (2025) 465886. <https://doi.org/10.1016/j.chroma.2025.465886>

Morlock GE: Email an die Autorin, 05. Februar 2026

Morlock GE, Heil J: Fast unmasking hazards of safe perfumes. *J Chromatogr A* 1754 (2025) 465959. <https://doi.org/10.1016/j.chroma.2025.465959>

Nagorka R, Straff W, Wolter E: Duftstoffe - chemische Begleiter des Alltags. Umweltbundesamt (2016) <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/duftstoffe-chemische-begleiter-des-alltags>

Patientenvertretungen: Briefaktion betr. Patienten mit Duftstoffintoleranz zum Tag der Patientensicherheit (17. September 2023)

Pinkas A, Gonçalves CL, Aschner M: Neurotoxicity of fragrance compounds: A review. *Environ Res*

158 (2017) 342-9, ISSN 0013-9351, <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.035>

Pleschka S: Gefährdende Duftstoffe als unsichtbare Barrieren? Interview UMG 35 4 (2022) 38-42

Schmidtman K, Kayser AC, Morlock GE: High-throughput testing for unknown mutagens and cytotoxicity via duplex planar Ames-cytotoxicity bioassay including metabolic S9 activation. *Anal Chem* 98 (2026) in print

Schulte-Uebbing C, Ionescu J et al: Parfümfreie Praxis – Warum ? Teil 1: Co.med (Dezember 2018) 70-2, Teil 2: (Januar 2019) 47-8, Teil 3: (Februar 2019) 64-5

Schwarz E: Duft Luft – Kontra. *ArztRaum* 4 (2010)

Steinemann A: International prevalence of chemical sensitivity, co-prevalences with asthma and autism, and effects from fragranced consumer products. *Air Qual Atmos Health* 12 (2019a) 519-27. <https://doi.org/10.1007/s11869-019-00672-1>

Steinemann A, Nematollahi N: Migraine headaches and fragranced consumer products: an international population-based study. *Air Qual Atmos Health* 13 (2020) 387-90 (2020) <https://doi.org/10.1007/s11869-020-00807-9>

Steinemann A: International prevalence of fragrance sensitivity. *Air Qual Atmos Health* 12 (2019b) 891-7 <https://doi.org/10.1007/s11869-019-00699-4>

Steinemann A, Klaschka U: Exposures and effects from fragranced consumer products in Germany. *Air Qual Atmos Health* 12 (2019) 1399-404. <https://doi.org/10.1007/s11869-019-00770-0>

Steinemann A: Email an die Autorin, 03. Februar 2026

UBA (Umweltbundesamt): Duftstoffe - wie riecht gesunde Raumluft? Einsatz von Chemikalien im öffentlichen und privaten Bereich. *Umwelt und Gesundheit* 6 (2009) 37-9

Vecchiato M: Fragrances in remote areas. In: Ratola N, Homem V (eds): *Fragrances in the Environment*. Springer International (Cham/CH2024) vol 128, pp 191-218

Wagner H, Klaschka U: Forced isolation by invisible barriers: international survey on the effects of fragrances on the quality of life. *Environ Sci Eur* 38 2 (2026). <https://doi.org/10.1186/s12302-025-01259-7> (Studienauszüge gemäß CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Wieck S, Olsson O, Kümmerer K, Klaschka U: Fragrance allergens in household detergents. *Regul Toxicol Pharmacol* 97 (2018) 163-9. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2018.06.015>

Anzeige



30 JAHRE
greenya
DAS GRÜNE BRANCHENBUCH

jetzt NEU:
greenya NordWest
FÜR NRW, Bremen & Niedersachsen

JUBILÄUMSAUSGABE
WIR PRÄSENTIEREN GRÜNE ADRESSEN VON A-Z UND 48 ERFOLGSGESCHICHTEN UNSERER ÖKO-PIONIERS
greenya.de

Nachhaltig, fair & verantwortungsvoll.

Wir sind die Ökopioniere seit 1989 mit dem Einkaufsführer für nachhaltigen Konsum und gutes Leben.

GUTSCHEIN

Bitte gewünschte Ausgabe(n) ankreuzen, Ihre Adresse und € 2,70 Porto in Briefmarken an uns senden. Um den Gutschein per E-Mail einzulösen, mailen Sie an info@greenya.de

☐ Nord-Ost (MV, BB, HH, SH) ☐ Nord-West Jubiläumsausgabe

Weitere Ausgaben sind in Vorbereitung.

greenya Verlag OHG | Lasbeker Str. 9 | 22967 Tremsbüttel
Fon +49 (0) 4532 - 21402 | Fax +49 (0) 4532 - 22077
info@greenya.de | www.greenya.de

greenya f. Allergie-Verein e. V. 30.10.19