

Nieuwsbrief 47 van Stichting MCS

September 2013

Geurverspreiding in openbare ruimtes

Geurzulen in openbare gebouwen, geurverspreiding op stations, in bussen, winkels en kroegen. Bij Stichting MCS zijn in de afgelopen jaren al heel wat van dit soort meldingen binnengekomen.

In veel gevallen hebben we hierop gereageerd met telefoontjes en/of brieven naar de betreffende instanties. Regelmatig hadden deze acties succes en werd de geurverspreiding gestaakt.

In de afgelopen maanden kwam bij Stichting MCS opnieuw een aantal meldingen binnen over geurverspreiding. Dit keer van verschillende MCS-patiënten die zich zorgen maakten over het inzetten van geuren in het Isala-ziekenhuis in Zwolle en in de liften van metrostations in de regio Rotterdam.

Een medisch secretaresse in het Isala-ziekenhuis kreeg het idee om de ziekenhuislucht te gaan camoufleren met geuren die volgens haar zuiverend en zelfs heilzaam kunnen werken. De secretaresse met een passie voor geuren was blij dat het haar lukte om, ondanks de strenge ziekenhuisregels, goedkeuring te krijgen voor het verdampen van geuren. "Vernevelen mag niet in een ziekenhuis", liet ze weten. "Verder moet de geurverspreiding subtiel zijn, mensen moeten zich op hun gemak voelen zonder dat de geur uitgesproken aanwezig is." Samen met anderen heeft ze er maanden over gedaan om "de juiste geuren" samen te stellen: sinaasappel, mandarijn en citroen. Ook lavendel: "Een probaat anti-stressmiddel. Deze geur maakt mensen minder angstig."

Een woordvoester van het ziekenhuis noemt het inzetten van deze geuren een "extra service voor de patiënten" en heeft het idee dat mensen hiermee op hun gemak gesteld worden.

Inmiddels hebben we het ziekenhuis aangeschreven en laten weten dat dit voor MCS-patiënten niet opgaat. Integendeel. We hebben uitgelegd wat MCS is en alle problemen genoemd waar MCS-patiënten mee te maken hebben. Ook hebben wij in onze brief aan de ziekenhuisdirectie aangegeven dat er in Nederland momenteel 1,6 miljoen mensen zijn met chronische luchtwegklachten. Volgens het Longfonds geldt ook voor veel van deze mensen dat inademing van bepaalde stoffen en luchtjes maar beter vermeden kan worden. We hebben de brief beëindigd met het vriendelijke verzoek om het verspreiden van geuren te staken, zodat het ziekenhuis ook voor mensen die sterk op geuren reageren zoveel mogelijk toegankelijk blijft.

Ook de RET (beheerder metrostations Rotterdam) hebben we aangeschreven en laten weten hoe belastend geuren kunnen zijn voor een steeds groter wordende groep mensen. Vanzelfsprekend hopen wij in beide gevallen op een positief resultaat.

Fruittelers massaal in de fout

Volgens de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) houdt een groot aantal fruittelers zich niet aan de regels die zijn opgesteld om hun gewassen te beschermen. De Voedsel- en Warenautoriteit heeft dit geconcludeerd na hun jaarlijkse controle bij 100 van de 3200 fruittelers.

Bij sommige bedrijven werden verboden pesticiden gebruikt, terwijl andere bedrijven vaker bestrijdingsmiddelen gebruikten dan toegestaan is.

Milieudefensie noemt het "ongehoord" dat een derde van alle fruittelers vergif gebruikt dat bij wet verboden is. Zij zeggen: "Blijkbaar is er meer maatschappelijke druk nodig om te

zorgen dat de telers zich aan de wet houden." Zolang dit nog niet het geval is raden we MCS-patiënten -meer dan ooit- aan om biologisch fruit te eten.

Radar 09-09-2013: <http://www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1364893>

Voedingscoach met aandacht voor gezondheidsklachten door chemie

De 37-jarige Ralph Moorman studeerde levensmiddelentechnologie aan de universiteit van Wageningen. Hij is nu lifestyle- en voedingscoach. Onlangs schreef hij het boek *De boodschappencoach* waarin hij onder andere duidelijk aangeeft dat verpakkingen van levensmiddelen giftige chemicaliën kunnen bevatten die vervolgens in de voeding of drank belanden. Zo noemt hij b.v. de coating van conservenblikken, die lang niet zo onschuldig is als de meeste mensen denken.

Ook kartonnen en plastic verpakkingen geven chemicaliën af aan de voeding en drank die erin zit. Verder schenkt hij in zijn boek aandacht aan smaakversterkers en andere chemische toevoegingen in voeding waardoor mensen allerlei gezondheidsklachten kunnen krijgen.

De meeste MCS-patiënten weten dit al wel, maar het zijn natuurlijk positieve ontwikkelingen dat deze informatie nu een steeds breder publiek gaat bereiken. Dat draagt ook weer bij aan meer begrip voor MCS-patiënten.

<http://www.ralphmoorman.nl/>

Suiker en gist

In het Algemeen Dagblad van 29 juni j.l. stond te lezen: "Suiker afzweren groeit uit tot een rage." Daarop reageerde een lezeres met een ingezonden brief waarin ze schreef: "Eindelijk een rage die goed is voor de gezondheid". Ze vermeldt in haar brief dat ze leed aan reumatische artritis en andere klachten die werden bestreden met prednison.

Toen ze een dieet ging volgen zonder suiker en gist was ze binnen drie maanden van alle klachten en van de prednison af.

Ook heel veel MCS-patiënten kunnen flink wat gezondheidswinst behalen als ze de suiker en alle suikerhoudende producten laten staan.

Een lezeres van onze nieuwsbrief, waarvan naam en adres bij de redactie bekend zijn, schrijft: "In het verleden ben ik min of meer verslaafd geweest aan suiker. Toen een therapeute mij aanraadde om geen suiker meer te gebruiken dacht ik dat ik dat nog geen dag vol zou kunnen houden. Maar ik probeerde het toch. Het viel me niet mee, maar na korte tijd merkte ik een spectaculaire verbetering van mijn gezondheid. Dat stimuleerde me enorm om door te gaan met mijn suikervrije dieet. Door schade en schande leerde ik in hoeveel kant- en klaarproducten suiker verwerkt is. Ham bijvoorbeeld, mayonaise, pakjes soep, veel blikgroenten en tal van andere producten bevatten suiker.

Telkens als ik per ongeluk suiker binnenkreeg omdat ik mij er niet van bewust was dat het verwerkt was in bepaalde producten die ik at, ging ik behoorlijk onderuit, om vervolgens weer op te knappen als ik alle suikerhoudende producten goed kon vermijden. Zo leerde ik hoe noodzakelijk het voor me was om alle ingrediëntenlijsten op de verpakkingen te lezen.

Ik vertelde over mijn ervaringen met suiker aan een vriendin van me die net als ik al jarenlang veel gezondheidsklachten had. Ze was vaak moe en voelde zich sloom en afwezig. Ook zij merkte na korte tijd een geweldige verbetering toen zij suikervrij ging eten. Op haar beurt vertelde zij het verhaal weer door aan haar moeder en zusjes die zich ook nooit fit en gezond voelden. Haar hele familie nam de proef op de som en ging op een suikervrij dieet. Het gevolg: geen vermoeidheid meer, geen hoofdpijn meer, geen concentratieproblemen en vergeetachtigheid meer."

Voor veel MCS-patiënten is het de moeite waard om op z'n minst eens uit te proberen of en hoe de klachten verminderen door een dieet zonder suiker. Een prettige bijkomstigheid is dat je er jonger uit blijft zien. Suiker draagt namelijk bij aan huidveroudering.

N.B.: Ga niet ter vervanging van suiker kunstmatige zoetstoffen gebruiken want die zijn zo mogelijk nog schadelijker dan de suiker zelf.

Risico's van isolatiematerialen

Bij Stichting MCS zijn er de afgelopen jaren verschillende meldingen binnengekomen van mensen bij wie de MCS-klachten begonnen na confrontaties met glas- en steenwol. Na de eerste ziekteverschijnselen, ontstaan door deze zgn. minerale wol, begonnen ze ook op andere materialen en geuren te reageren.

In het actualiteitenprogramma *Altijd Wat* werd op 3 september j.l. op de televisie aandacht besteed aan de gezondheidsrisico's van isolatiematerialen zoals glas- en steenwol.

Juist omdat vanuit de overheid gestimuleerd wordt om woningen goed te isoleren, wordt er de laatste jaren veel glas- en steenwol verwerkt in onze huizen.

Volgens de brancheorganisatie levert dit geen enkel gevaar op voor de volksgezondheid. De brancheorganisatie brengt het gebruik van minerale wol dan ook niet in verband met ziektes zoals longfibrose en COPD.

Maar volgens de longarts, de chemicus en de toxicoloog die in het programma aan het woord kwamen, zijn die verbanden er wel degelijk en zij luiden dan ook de noodklok over dit soort isolatiematerialen. Zij zeggen: "Al sinds de jaren negentig weten we dat glas- en steenwol erg schadelijk zijn voor de longen en gezien de grote risico's die het gebruik van deze materialen met zich mee brengen moet er gezocht worden naar andere oplossingen voor de isolatie van woningen."

Door een van de deskundigen werd een vergelijking gemaakt met asbest. Dat werd in de jaren negentig verboden, terwijl men toen al tientallen jaren wist hoe schadelijk asbest is. Glas- en steenwol veroorzaken weliswaar geen kanker, zoals asbest, maar ze kunnen wel de slopende ziektes longfibrose en COPD veroorzaken. De vezels maken de longweefsels kapot en dat leidt tot ernstige beschadigingen, waardoor men benauwd wordt en zelfs kan komen te overlijden.

In het televisieprogramma kwamen ook verschillende patiënten aan het woord. Zij vertelden over de beperkingen die ze hadden opgelopen door het gebruik van glas- en steenwol. Op het moment dat zij deze isolatiematerialen gebruikten, waren ze volkomen onwetend over de risico's. Op de verpakking wordt nauwelijks gewaarschuwd. De patiënten gaven aan dat ze de gevaren hadden willen kennen. Dat ze hadden willen weten dat het zagen, knippen en verwerken van deze stoffen zonder beschermende materialen risicovol is. Zelfs veel mensen die beroepsmatig met het spul werken, hebben geen idee van de gevaren, maar veel van hun collega's zijn al arbeidsongeschikt geworden vanwege ernstige longbeschadigingen.

De deskundigen in het programma *Altijd Wat* pleiten voor betere waarschuwingen voor de schadelijke gevolgen van minerale wol.

Er is een brandbrief naar de minister gestuurd om hier aandacht voor te vragen. De brief was ondertekend door zeven professoren en artsen en door de directeur van het Longfonds.

Minister Blok (wonen) heeft inmiddels laten weten het signaal uiterst serieus te nemen en in gesprek te willen gaan met de deskundigen.

Ook MCS-patiënten die schade hebben ondervonden van gevaarlijke stoffen, thuis of op de werkvloer, kunnen dit melden op de website

<http://altijdwatmonitor.ncrv.nl/>

<http://altijdwat.ncrv.nl/ncrvgemist/3-9-2013/altijd-wat-3-september-2013> (v.a. 8.20 min)

Tip

In plaats van Glassex kunnen ruitendoekjes van Blokker gebruikt worden. Volgens de tipgeefster zijn ze fijn in gebruik en kosten ze € 1,99. Je moet ze nat maken, raam mee

reinigen, wassen en opnieuw gebruiken. Ook microvezeldoekjes doen het goed om ramen en spiegels mee schoon te maken.

Betalingen

Willen de mensen die nog geen bijdrage voor de nieuwsbrieven voor 2013 naar ons overgemaakt hebben hier nog even aan denken?

€12,50 naar bankrekeningnummer 5298041 t.n.v. Stichting MCS, Herenstraat 86, 3911 JG Rhenen. O.v.v. de naam van de MCS-patiënt. Alvast bedankt. (Mensen die niet zeker weten of ze al betaald hebben, mogen daar even over bellen, dan wordt het nagekeken. Tel: 0317-612410)

Bijeenkomsten

Iedereen die binnenkort een bijeenkomst bij wil wonen kan bellen met een van de onderstaande personen. Bij voldoende belangstelling wordt dan in overleg een datum geprikt.

Rhenen	Geerteke de Haas	0317-612410
Vlaardingen	Trudy Hoogland	06-50456429
Harderwijk	Lène van Haaren	0341-426641
Veendam	Erica Bakker	0598-626479