



Das englischsprachige Buch steht hier kostenlos zum Download zur Verfügung: <https://www.mcsresearch.net/take-action>
(-> Siehe auch Haftungsausschluss am Ende des Dokumentes)

Nachfolgend ein Buch-Auszug: **Einführungs-Kapitel**

„Cover Text“ und „Inhaltsverzeichnis und Vorwort“

Der rückseitige Cover-Text

Menschen mit MCS stehen dem Leben oft mit sehr wenig medizinischer, staatlicher, sozialer oder finanzieller Unterstützung gegenüber. Folglich kämpfen sie sehr oft allein, um die Rätsel und Probleme einer sich entwickelnden Erkrankung zu lösen. Dieses Buch soll ihnen dabei helfen und enthält Hinweise zum Verständnis der aktuellen Forschung, zum Bereinigen des Haushaltes, zu einer bewussten Ernährung, zur Auswahl von und zum Umgang mit medizinischen Behandlungen, zur Suche nach sozialer und organisatorischer Unterstützung und zur Suche nach Behindertenunterstützung. Diese zweite Auflage enthält überarbeitete und aktualisierte Informationen, die ihnen helfen, nicht nur zu überleben, sondern trotz ihrer Sensitivitäten glücklich zu leben.

„Wir brauchen dieses Buch zur Selbstverteidigung.“

Susan Molloy, M. A., MCS Disability Advocate

„Für Menschen mit MCS ist dieses Buch ein Überlebensratgeber, voller praktischer Ratschläge und Inspirationen. Für andere bietet es ein besseres Verständnis für MCS, indem es gekonnt die Wissenschaft mit der menschlichen Seite dieser komplexen und oft verwirrenden Krankheit verbindet.“

Ann McCampbell, M.D.

„Professor Gibson hat ein Buch von solider Wissenschaftlichkeit und mitfühlendem Verständnis über eine Krankheit geschrieben, die beides dringend braucht. Es ist ein sehr lesenswertes Werk, das denjenigen, die von diesem schwierigen und häufig missverstandenen modernen Gesundheitsproblem betroffen sind, Inspiration und eine Fülle von sachkundigen Ratschlägen bietet. Es ist eine bemerkenswerte Sache: Ein Buch über MCS von einer Psychologin, die weiß, dass die Krankheit nicht psychologisch ist.“

Lynn Lawson, M. A., Autor von "Staying Well in a Toxic World"

Pamela Reed Gibson, Ph. D., ist Psychologie-Professorin an der James-Madison-Universität (JMU) in Harrisonburg, Virginia, USA. Seit 1992 erforscht sie die Auswirkungen von Umweltsensitivitäten auf das Leben und hat zahlreiche Fachartikel und Vortragsunterlagen zu MCS und Umweltgesundheit verfasst. Sie lebt im Shenandoah Valley mit ihrem Mann und einer Reihe von geretteten Hunden und Kühen.



Inhaltsverzeichnis und Vorwort

EARTHRIVE BÜCHER

Anmerkung des Autors

Diese Publikation wurde entwickelt, um präzise und maßgebliche Informationen in Bezug auf das behandelte Thema zu liefern. Sie wird unter dem Vorbehalt verkauft, dass der Autor/Herausgeber keine medizinischen oder psychologischen Dienstleistungen verschreibt oder erbringt. Wenn medizinische oder psychologische Dienste erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an einen kompetenten professionellen Anbieter.

Copyright © 2006 von Pamela Reed Gibson Earthrive Books

P.O. Box 735 Churchville, VA 24421 www.earthrivebooks.com

Umschlaggestaltung und Fotos von Pamela Gibson

Library of Congress Katalogkartennummer: ISBN 0-9777097-0-1 Taschenbuch

Sie dürfen dieses Buch ausdrucken und weitergeben, solange Sie diese Quelle und den Autor nennen.

An meinen charmanten Ehemann und Freund, Royce Gibson.

An diejenigen, die mit kaum verstandenen Krankheiten zu kämpfen haben, und an alle, die versucht haben, zu helfen.

An die Umweltvisionäre, die den Grundstein für das Verständnis von Giftstoffen und Gesundheit gelegt haben.

An Gruppen wie Greenpeace, Pesticide Action Network, Southern Environmental Law Center und den Natural Resources Defense Council, die sich täglich für den Schutz der Erde und ihrer Bewohner einsetzen.

An die MCS-Selbsthilfegruppen, die diejenigen aufklären und betreuen, die Gefahr laufen, durch die Maschen einer von Chemikalien abhängigen Gesellschaft zu fallen.

An alle, die ein breiteres Verständnis für die Erde haben als die westlichen Industriekulturen.

Anmerkungen zur zweiten Auflage

Mit der Hilfe meiner Studenten habe ich eine umfangreiche Datenbank mit relevanten Informationen von mehr als 1400 Menschen mit MCS gesammelt. Ich danke allen meinen Studenten für ihre fleißige Hilfe, insbesondere denjenigen, die über einen langen Zeitraum bei mir geblieben sind und zur MCS-Arbeit beigetragen haben, indem sie recherchiert, geschrieben und Vorträge gehalten haben. Zuletzt danke ich Meagan Brown, Amy Elms, Angie Fusco, Jennifer Lane, Amy Earehart Lovelace, Jessica Merkel, Sacha Ostroff-Brohimer, Yannos Mitsizis, Elizabeth Placek, Valerie Rice, Lisa Ruding, und Jennifer Rudy. Es war ein Privileg für mich, mit Ihnen allen zusammenzuarbeiten. Mein besonderer Dank gilt Meagan Brown, Jessica Merkel und Jennifer Rudy, die mir ein akademisches Jahr lang bei der Recherche und Bearbeitung dieser zweiten Auflage geholfen haben.

Susan Molloy stellte mir ihr Fachwissen und ihren umfangreichen Input zu elektrischen Sensitivitäten zur

Verfügung. Ich danke ihr für die zahlreichen Stunden, die sie großzügig damit verbracht hat, mir zu helfen, das Problem der EMF-Empfindlichkeit in dieses Buch zu integrieren. R. Bruce McCreary half mit spezifischen und technischen Vorschlägen zur Minimierung der EMF-Exposition und zur Verhinderung einer weiteren Sensibilisierung. Wir hoffen, dass dies eine gewisse Unterstützung für Personen mit diesem Problem bietet, bis wir über umfangreicheres Wissen und ein komplettes Buch über diesen schlecht verstandenen Aspekt von Sensibilitäten verfügen.

Ich bin auch den Herausgebern und Reviewern der Zeitschriften dankbar, die Interesse an meiner Arbeit oder der Arbeit anderer, die sich mit MCS beschäftigen, gezeigt haben - Environmental Health Perspectives, Feminism & Psychology, Health Care for Women International, The Journal of Clinical Nursing, Medical Anthropology Quarterly, Research in Nursing & Health, Qualitative Health Research und Women & Therapy.

Die Personen, die an meiner Forschung teilnahmen, wurden durch Anfragen im N.E.E.D.S.-Newsletter, durch das National Center for Environmental Health Strategies, durch Selbsthilfegruppen, durch Arztpraxen, durch Newsletter und durch eine Zufallsstichprobe der Mitglieder des Chemical Injury Information Network gewonnen. Ich danke Mary Lamielle, Lynn Lawson, Susan Molloy, Elaine Tomko, Cynthia Wilson, Barb Wilkie und all den anderen Selbsthilfegruppenleitern, Ärzten und Anwälten, die geholfen haben, meine Studie bekannt zu machen.

Besonders danke ich meinem charmanten Ehemann Royce Gibson für seine langjährige Unterstützung, die mir geholfen hat, mich sowohl persönlich als auch beruflich weiterzuentwickeln und meine Forschung und das Schreiben voranzutreiben. Er ist nicht nur ein hervorragender Ehepartner, sondern auch ein Resonanzboden für meine Artikel und Kapitel und ermöglicht mir eine Sammlung von tierischen Begleitern, die meinen Blutdruck senken, mich zu Pausen und Spaziergängen zwingen und unendlich für dringend benötigte Ablenkung und Humor sorgen.

Am meisten danke ich den Studienteilnehmern, von denen viele mit den gedruckten Fragebögen zu kämpfen hatten, trotz unserer Bemühungen, sie so "sauber" wie möglich zu gestalten. Viele Menschen haben Stunden damit verbracht, mir Daten und detaillierte schriftliche Antworten auf offene Fragen zu liefern. Ihr Wunsch, Menschen ohne MCS zu helfen, die Krankheit zu verstehen, und Menschen mit MCS zu helfen, damit umzugehen, ist bewundernswert und ist die treibende Kraft meiner Arbeit.

INHALT

Einleitung

TEIL I: Was wir über MCS wissen

- | | |
|-----------|---|
| Kapitel 1 | Es kommt häufiger vor, als Sie denken.
Was ist MCS und wer erkrankt daran? |
| Kapitel 2 | Was verursacht MCS?
Physiologische und psychologische Hypothesen |
| Kapitel 3 | Wie das Leben durch MCS beeinflusst wird |

Teil II: Physikalische Aspekte

- | | |
|-----------|---|
| Kapitel 4 | Schaffen Sie sich eine sichere Umgebung |
| Kapitel 5 | Umgang mit Lebensmitteln
Ernährung und Diät |
| Kapitel 6 | Das Dilemma der medizinischen Hilfe
Wenn die Behandlung Sie nicht umbringt |
| Kapitel 7 | Alternative Therapien |

Teil III: Psychologisches und persönliches Wachstum

- | | |
|------------|--|
| Kapitel 8 | Mit chronischer Krankheit und Invalidität zurechtkommen |
| Kapitel 9 | Teilen Sie dieses Kapitel mit Ihrem Therapeuten
Wenn Sie nicht verrückt waren, bevor Sie MCS bekamen, "sind Sie es jetzt" |
| Kapitel 10 | Gegen alle Widrigkeiten
Identität, Verlust und Möglichkeiten des Wachstums |
| Kapitel 11 | Mobilisierung sozialer Unterstützung |
| Kapitel 12 | Verschiedene Wege
Sie stecken nie wirklich fest |

Teil IV: Behinderung und Politik

- | | |
|------------|--|
| Kapitel 13 | Fragen zu Behinderungen
Anpassungen am Arbeitsplatz und Beantragung von Behindertenleistungen |
| Kapitel 14 | Schlussbemerkungen
Die kulturelle Reaktion verstehen - Womit wir es zu tun haben |

Anhang A

Forschungsmethodik

Literaturhinweise

Stichwortverzeichnis

Einleitung

Seit 1992 beschäftige ich mich mit der Erforschung der Auswirkungen von Multipler Chemikalien-Sensitivität (MCS) und chemischen Verletzungen auf das tägliche Leben der Menschen. Infolgedessen verfüge ich über eine umfangreiche Datenbank mit sachdienlichen Informationen über MCS. Ich fühle mich verantwortlich, diese Forschung mit anderen Menschen zu teilen, die an MCS leiden, sowie mit denen, die ihnen helfen wollen, d.h. Familienmitglieder, Freunde und Fachleute.

Meine Studenten und ich haben inzwischen Daten von mehr als 1400 Menschen gesammelt, deren Leben durch MCS erheblich beeinträchtigt wurde. Die Forschung, sowohl quantitativ (Untersuchung von Durchschnittswerten) als auch qualitativ (eingehende Untersuchung individueller Antworten), ist vielleicht die umfassendste Arbeit, die bisher über die Auswirkungen von MCS gemacht wurde, obwohl es keine Möglichkeit gibt, zu beweisen, dass meine Forschungsteilnehmer repräsentativ für die gesamte MCS-Bevölkerung sind.

In dieser zweiten Auflage habe ich versucht, Fragen im Zusammenhang mit elektromagnetischen Empfindlichkeiten (EMS) umfassender zu behandeln. Ein großer Teil meiner Forschung wurde durchgeführt, um speziell nach MCS zu fragen. Obwohl viele der Befragten beschrieben, auch elektromagnetische Empfindlichkeiten (EMS) zu haben, können wir nicht davon ausgehen, dass alle MCS-Daten automatisch auch für EMS gelten. Es ist jedoch sinnvoll anzunehmen, dass Menschen mit elektromagnetischen oder elektrischen Empfindlichkeiten dieselbe Isolation, den Mangel an Ressourcen, das Stigma, die Skepsis und die Notwendigkeit von manchmal extremen Lebensanpassungen erfahren, um damit zurechtzukommen. Darüber hinaus gibt es einzigartige Variablen in Bezug auf die elektromagnetischen Empfindlichkeiten, die in zukünftigen Forschungen und Schriften berücksichtigt werden sollten. Ich habe in diesem Buch versucht, elektromagnetische Empfindlichkeiten bis zu einem gewissen Grad einzubeziehen, in der Hoffnung, eine Diskussion zu eröffnen und Ressourcen zu diesem Problem bereitzustellen. Es wird versucht, EMS bei der Diskussion von Sicherheits-, Sozial- und Anpassungsfragen sowie bei der Bereitstellung von Informationen und Ressourcen einzubeziehen. Speziell zu MCS gesammelte Forschungsergebnisse werden in Bezug auf chemische Empfindlichkeiten diskutiert, wobei davon ausgegangen wird, dass einige Personen, die dieses Buch lesen, auch elektromagnetische Empfindlichkeiten haben. Bei der Diskussion von Themen, die sowohl für MCS als auch für EMS gelten, habe ich den Begriff Umweltsensitivitäten (ES) verwendet, da er beide einschließt.

Ich habe dieses Buch mit dem Ziel geschrieben, Menschen zu helfen, deren Leben von Umweltsensitivitäten betroffen ist - direkt oder indirekt -, Gesundheitsdienstleister aufzuklären und zu versuchen, einem "aufkommenden" Zustand eine gewisse Legitimität zu verleihen. Das Buch soll Menschen, die unter Umwelt-empfindlichkeiten leiden, auf praktische, körperliche, psychologische und hoffentlich auch spirituelle Weise helfen.

Fast alle Teilnehmer an meinen Studien sind in diesem Buch enthalten. Ich hoffe, dass ihre Geschichten Ihr Verständnis dafür erhöhen, was es bedeutet, wenn jemand chemisch sensibilisiert wird, und veranschaulichen, wie man sich mit chemischer Sensitivität auseinandersetzt und damit lebt.

Es war nicht immer einfach, hilfreiche, glaubwürdige Informationen über Menschen zu veröffentlichen, die mit MCS leben. Glücklicherweise hat sich seit der ersten Auflage ein gewisses Interesse an diesem Thema entwickelt, insbesondere in Bereichen außerhalb der Psychologie. Ich konnte in Fachzeitschriften aus den Bereichen Krankenpflege, Umweltgesundheit und jetzt auch in einer Zeitschrift für qualitative Gesundheitsforschung veröffentlichen. In Zeitschriften der medizinischen Anthropologie und der Frauengesundheitspflege wurden Artikel über MCS aus einer sympathischen Perspektive von anderen Autoren veröffentlicht.

Datenerhebung

Die Teilnehmer meiner Forschung gaben Auskunft darüber, wie sie chemisch sensibilisiert/verletzt wurden; welche medizinische Hilfe sie erhalten hatten; wie sie von Ärzten und Psychologen behandelt wurden; wer sie persönlich unterstützte; und was zu Hause, bei der Arbeit und mit ihren Finanzen geschah, nachdem sie MCS entwickelt hatten. Sie beantworteten meine Fragen dazu, ob sie Arbeitsunfähigkeits-Leistungen beantragt hatten und wie die Ergebnisse aussahen; wie sie das Gefühl hatten, dass sich ihr Selbstwertgefühl durch MCS verändert hatte; was ihrer Meinung nach getan werden müsste, um Menschen mit MCS zu helfen; in welcher Art von Aktivismus (wenn überhaupt) sie sich engagiert hatten; welche Behandlungen sie ausprobiert hatten; und welche Arbeitsanpassungen sie beantragt und/oder erhalten hatten. Für diejenigen unter Ihnen, die sich für die Methodik interessieren, finden Sie eine detailliertere Beschreibung der Methodik, der Ergebnisse und der daraus resultierenden Arbeiten in Anhang A. Neu in dieser Ausgabe ist Anhang E, der einen im September 2003 in Environmental Health Perspectives veröffentlichten Artikel enthält, der sich mit den von 917 Personen mit MCS ausprobierten Behandlungen befasst.

Wie Sie dieses Buch verwenden

Teil I des Buches, "Was wir über MCS wissen", bietet einen grundlegenden Überblick. Kapitel eins beschreibt, was MCS ist, deren Symptome und wer am anfälligsten ist. In Kapitel zwei habe ich versucht, einen benutzerfreundlichen Überblick über die wichtigsten physiologischen und psychologischen Theorien über die Ursachen dieser speziellen Krankheit/Behinderung zu geben. Teil I endet mit Kapitel drei, das einen Überblick darüber gibt, wie das Leben oft durch MCS beeinflusst wird, einschließlich Finanzen, Wohnen, Karriere, Familienbeziehungen und anderen Fragen der Lebensqualität.

Praktische Fragen, Forschung und persönliche Erfahrungsberichte

Teil II, "Körperliche Fragen" (Kapitel vier bis sieben), behandelt physiologische und lebenspraktische Fragen, einschließlich der Schaffung eines sicheren Zuhauses, einer ausgewogenen Ernährung und des Umgangs mit medizinischen Behandlungen. Wenn Sie derzeit in großer Not sind, sollten Sie vielleicht zuerst Kapitel vier lesen. Es ist ein Crashkurs darüber, wie Sie Ihr Umfeld aufräumen können, damit Sie klarer denken und Ihren Körper zur Heilung anregen können. Es enthält konkrete Vorschläge, wie Sie Ihre unmittelbare Umgebung gesünder, sicherer und angenehmer gestalten können. Diät und Ernährung werden in Kapitel fünf behandelt, das eine Zusammenfassung einer Reihe von speziellen Diäten sowie Richtlinien zur Vermeidung von Giftstoffen in der Nahrung enthält. Kapitel sechs befasst sich mit medizinischer Hilfe, einschließlich der Frage, wer MCS behandelt und wie. Alternative Behandlungsmethoden werden in Kapitel sieben erforscht.

In Teil III, "Psychologisches und persönliches Wachstum" (Kapitel acht bis zwölf), werden psychologische Themen und persönliches Wachstum erörtert, wobei praktische Fragen mit Forschungsergebnissen und persönlichen Erfahrungen verwoben werden. Enthalten sind Abschnitte über das Leben mit chronischer Krankheit, Identitätsverlust, fehlende soziale Unterstützung, psychologische Themen und verschiedene Vorschläge für persönliches Wachstum.

Kapitel acht wird Ihnen helfen, einige der Schwierigkeiten des Lebens mit einer chronischen Krankheit zu verstehen und zu normalisieren. Es beschreibt die häufigen Störungen - wie veränderte Beziehungen und verminderte körperliche Fähigkeiten -, die mit einer chronischen Erkrankung einhergehen. Kapitel neun konzentriert sich auf die Rolle der psychologischen Fachleute und diskutiert die MCS-Kontroverse, die oft innerhalb der psychologischen Gemeinschaft anzutreffen ist. Das heißt, einige Leute glauben, dass MCS psychosomatisch ist. Infolgedessen sind die von ihnen vorgeschlagenen Heilmethoden häufig unangemessen und unwirksam. Wenn Sie einen Therapeuten haben, können Sie dieses Kapitel mit ihm oder ihr teilen, besonders den Abschnitt mit dem Titel "Vorschläge für die Behandlung von Klienten mit MCS." In Kapitel zehn werden Identität und Wachstum in Bezug auf den Umbruch, der in Ihrem Leben stattfinden mag, besprochen. Das Kapitel gibt einen Überblick über einige der persönlichen und emotionalen Schwierigkeiten,

die von Menschen mit Umweltsensitivitäten erlebt werden, und veranschaulicht, wie manche Menschen in der Lage sind, über die oft isolierenden und verheerenden Erfahrungen zu triumphieren, die durch diese Krankheit verursacht werden. In Kapitel elf wird die Problematik der sozialen Unterstützung weiter erörtert und es werden einige Vorschläge zur Bewertung und Stärkung des eigenen Unterstützungsnetzes gemacht. Kapitel zwölf bietet kreative und unterstützende Techniken an, um psychisch gesund zu bleiben, einige davon sind Vorschläge von Personen, die derzeit mit einer Umweltsensitivität leben.

Teil IV (Kapitel dreizehn bis fünfzehn) trägt den Titel "Behinderung, Politik und Aktivismus". Anpassungen am Arbeitsplatz sind ein Schwerpunkt von Kapitel dreizehn, in dem auch besprochen wird, wie man sich für Behindertenleistungen qualifiziert und diese beantragt, einschließlich persönlicher Beispiele von Personen, die diesen Prozess durchlaufen haben. Aktivismus, Bildung und politische Arbeit werden in Kapitel vierzehn diskutiert, einschließlich Vorschlägen, wie Sie Ihre Fachkenntnisse in dieser Hinsicht finden und weitergeben können. Kapitel fünfzehn, das letzte Kapitel des Buches, stellt Befindlichkeiten in den größeren Kontext von Umwelt und Industrie.

Weitere Ressourcen

Um erfolgreich mit MCS/EMS zu leben und nicht der Verzweiflung zu erliegen, ist es am besten, sich über neue Forschungsergebnisse, Behandlungsmöglichkeiten, sichere Produkte und verfügbare organisatorische Unterstützung auf dem Laufenden zu halten. Die Anhänge sollen Ihnen dabei helfen. Anhang A beschreibt meine Forschungsmethodik, liefert einige tabellarische Ergebnisse und listet Zeitschriften- und Konferenzbeiträge aus meiner zwölfjährigen Forschungstätigkeit zu Empfindlichkeiten auf. Anhang B ist eine umfangreiche Liste kapitelspezifischer Produkte für Umweltempfindliche. Anhang C enthält Ressourcen des Kapitels und Vorschläge für weiterführende Literatur. Anhang D enthält eine Liste mit hilfreichen Organisationen. Anhang E ist ein Nachdruck einer Studie, die meine Studenten und ich in Environmental Health Perspectives über MCS-Behandlungen veröffentlicht haben.

Auf den folgenden Seiten habe ich versucht, vieles von dem, was medizinisch und psychologisch über Umweltsensibilitäten bekannt ist, in einen Selbsthilfekontext zu bringen. Daher dient dieses Buch sowohl als Selbsthilfe-Ratgeber als auch als Bericht über den aktuellen Forschungsstand, der Menschen mit Sensibilitäten eine Stimme gibt. Ich hoffe, dass Sie es sowohl als hilfreiches Werkzeug als auch als informatives Buch empfinden werden, das Sie mit anderen teilen können.

Anmerkungen des Übersetzers

Abkürzungsverzeichnis

EMF	Elektromagnetische Felder
EMS	Elektromagnetische Sensitivität
ES	Umweltsensitivität (Environmental Sensitivity)
MCS	Multiple Chemikalien Sensitivität

Rechtliche Hinweise der Autorin und der Übersetzerin

Dieses Buch bzw. das jeweilige Kapitel soll maßgebliche und hilfreiche Informationen zum behandelten Thema liefern. Der Wissensstand entspricht dem Zeitpunkt der Buch-Auflage. Diese Publikation wird unter der Voraussetzung zur Verfügung gestellt, dass die Autorin/der Herausgeber/die Übersetzerin KEINE medizinischen bzw. psychologischen Dienstleistungen verschreibt oder erbringt. Wenn medizinische oder psychologische Dienstleistungen erforderlich sind, wenden Sie sich bitte an einen kompetenten professionellen Anbieter.

Die vorstehenden Übersetzungen können nur unverbindlich zur Verfügung gestellt werden und ersetzen nicht das englische Original. Es handelt sich um eine PC-gestützte (kostenlose Version von DeepL), keine professionelle Übersetzung. Weder DeepL GmbH noch die Autorin oder Übersetzerin übernehmen eine Haftung für die Genauigkeit, Vollständigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der hier angebotenen Übersetzungen. Die hier abgebildeten unverbindlichen Informationen werden kostenlos zur Verfügung gestellt und dürfen gerne kostenlos weitergegeben werden. (Eine entgeltliche Weitergabe dieses Dokumentes an/durch Dritte ist untersagt.)