

EGGBI Bewertungen von Schadstoffen, Informationen und Prüfberichten zu Produkten/Produktgruppen, Bausystemen für den Einsatz in Gebäuden mit erhöhten Anforderungen an die „Wohngesundheit“ (Schulen, Kitas und Risikogruppen: Allergiker, Chemikaliensensitive, Schwangere, Kleinkinder...) Informationsstand: 03.08.2020

Sjögren-Syndrom

aus Sicht der Wohngesundheits

Ein Bevölkerungsanteil „Allergiker“ von bereits 30 % ergibt die Notwendigkeit, auch bei öffentlichen Gebäuden, vor allem Schulen, Kindergärten, Sportstätten nicht nur Fragen von „toxischen“, sondern auch „sensibilisierenden“ Stoffen zu berücksichtigen. [Link](#)

Inhalt

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Begriff | 3 |
| 2 | Ursachen | 3 |
| 3 | Innenraumhygiene – Wohngesundheit..... | 4 |
| 4 | Beschwerdelindernde Maßnahmen allgemein: | 4 |
| 5 | Prävention bei baulichen Maßnahmen | 4 |
| 6 | Allgemeine Infos | 5 |
| 7 | Allgemeiner Hinweis | 5 |

Bitte beachten Sie die in der PDF- Datei enthaltenen zahlreichen weiterführenden Links. Sollten Sie die Stellungnahme in Printform erhalten haben, können Sie gerne jederzeit die PDF- Datei (auch mit weiteren Fragen) bei beratung@eggbi.eu anfordern.

Für die Meldung nicht mehr "funktionierender Links" und inhaltlicher Fehler sind wir dankbar!

1 Begriff

Beim Sjögren Symptom handelt es sich um eine Erkrankung des Immunsystemes. ([Autoimmunkrankheit](#) – Abwehrzellen richten sich gegen den eigenen Körper). Oft wird die Krankheit lange nicht erkannt, da sich die Erst- Symptome (trockene Schleimhäute, Augen – kann sich später auch in rheumatischen Beschwerden wie Gelenk- und Muskelschmerzen äußern) nicht von denen zahlreicher anderer Krankheiten unterscheidet. (z.B. SBS [Sick building Syndrom](#))

Der große Schlaf, Fatigue beim Sjögren-Syndrom

"Bleierne Müdigkeit, ein Zustand, den die meisten Sjögren-Patienten nur zu gut kennen, war Thema dieses Vortrags. Statistisch gesehen gehört die Müdigkeit zu den am meisten belastenden Symptomen des Sjögren-Syndroms, sie wird häufig noch schwerwiegender als die Trockenheitssymptomatik bewertet, gerade weil sie weder durch Ruhe noch durch Schlaf beseitigt werden kann.

Momentan wird angenommen, dass zwei Faktoren dieses Beschwerdebild beeinflussen: das Einwandern von Entzündungszellen und zirkulierende Autoantikörper im Organismus.

*Auslöser sind vermutlich **Umweltgifte, Noxen oder Viren.***

Diese können Entzündungen auslösen, die unter Umständen am Entstehen eines Autoimmungeschehens beteiligt sind.

Untersuchungen zeigen, dass eine Verbesserung der Müdigkeitssymptomatik durch Reduzieren des Entzündungsgeschehens im Körper erreicht werden könnte. Ob die häufig parallel dazu bestehenden Depressionen ein Ausdruck des Sjögren- Syndroms sind oder der Fatigue, ist noch unklar.

Es gibt Hinweise darauf, dass eine immunsuppressive Therapie helfen könnte.

Ein weiterer Aspekt der ausgeprägten Müdigkeit ist ein schlechter Schlaf, verursacht durch die Trockenheit des Mund- und Rachenraums sowie der Atemwege oder mögliche Schwellungen der Speicheldrüsen. Es kann zu häufigen Schlafunterbrechungen oder sogar zur Schlafapnoe kommen, die einen erholsamen Schlaf verhindern. Es ist also durchaus angezeigt, die Schlafqualität durch einen HNO oder Lungenfacharzt überprüfen zu lassen. Eine Schlafmaske könnte hier eine wertvolle Hilfe sein." Zitat [Dr. Florian Kollert, 12. Deutscher Sjögren Tag, Freiburg](#)

2 Ursachen

Beim Sjögren-Syndrom spielen verschiedene Ursachen eine Rolle. Es gibt Hinweise auf eine

- erbliche Veranlagung.

Möglicherweise kommen auch

- hormonelle Einflüsse und
- **Umweltfaktoren** beim Sjögren-Syndrom als weitere Ursachen infrage.

Wie bei anderen Erkrankungen, bei denen sich das Abwehrsystem gegen körpereigenes Gewebe richtet (Autoimmunkrankheiten), sind jedoch die genauen Mechanismen, die beim Sjögren-Syndrom zur Fehlsteuerung des Immunsystems führen, unklar.

Textquelle: [Onmeda](#)

3 Innenraumhygiene – Wohngesundheit

Im Hinblick bereits auf den **möglichen** (Mit-)Faktor „Umweltbelastungen“ findet sich die Herausforderung bestätigt, vor allem den Hauptlebensbereich „Wohnraum“ möglichst frei von Umwelteinflüssen (Schadstoffe, Gerüche, Strahlenbelastungen) zu gestalten, gegebenenfalls vorhandene Belastungen durch bauliche Maßnahmen möglichst zu reduzieren, um diesen (eventuell auch „nur“ symptomverstärkenden) Faktor möglichst zu minimieren.

Eine qualitative Untersuchung des Wohnraumumfeldes incl. regelmäßiger Beobachtung/ gegebenenfalls „Regulierung“ der Luftfeuchtigkeit wird daher – unabhängig von den unverzichtbaren individuellen ärztlichen Empfehlungen **empfohlen**.

4 Beschwerdelindernde Maßnahmen allgemein:

(ersetzen keine ärztliche Behandlung!)

- Raumklima:
möglichst gleichbleibendes Raumklima mit ausreichender Raumfeuchte kann die Beschwerden wesentlich reduzieren.
- Reduktion von Schadstoffbelastungen

Ein richtiges Lüftungsverhalten sollte daneben streng beachtet werden.

5 Prävention bei baulichen Maßnahmen

Diffusionsoffene Bauweise mit „feuchtigkeitsregulierenden Baustoffen“. Kalk- oder Lehmputze, Dämmstoffe wie Holzweichfaser, Schafwolle, Hanf können ohne Verlust der Dämmfunktion maßgebliche erhöhte Feuchtigkeit aus der Raumluft aufnehmen und in trockenen Perioden wieder abgeben.

Dabei sollten ausschließlich streng schadstoffgeprüfte Produkte zum Einsatz kommen, Herstellerangaben allein dazu, diverse Gütezeichen ohne die entsprechenden Prüfberichte, (viele Gütezeichen prüfen beispielsweise nicht auf Flammschutzmittel, Weichmacher...), oft unvollständige Inhaltsdeklarationen (unter dem Begriff Additive, Trockner, Konservierungsstoffe etc. verbergen sich oft toxische oder auch „nur“ allergenisierende Stoffe) stellen keine ernsthafte Entscheidungshilfe dar.

Siehe dazu ["Bewertung" der Aussagekraft bezüglich Wohngesundheit von über 80 Gütezeichen für Bauprodukte und Gebäude](#)

Auf einen ausreichenden Luftwechsel muss bereits bei der Planung geachtet werden.

Weitere Quellenangaben:

<http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/56091/Risikogene-fuer-das-Sjoegren-Syndrom-gefunden>

<http://flexikon.doccheck.com/de/Sj%C3%B6gren-Syndrom>

http://www.apotheken-umschau.de/Medizin/Sjoegren-Syndrom-Therapie-173493_5.html

6 Allgemeine Infos

- [Gesundheitsrisiken in Gebäuden](#)
- [Rechtliche Grundlagen für "Wohngesundheit" und Definition](#)
- [Gütezeichen für Baustoffe aus "gesundheitlicher" Sicht](#)

7 Allgemeiner Hinweis

EGGBI berät daneben **vor allem** Allergiker, Chemikaliensensitive, Bauherren mit besonderen Ansprüchen an die Wohngesundheit sowie Schulen und Kitas und geht daher bekannter Weise von überdurchschnittlich hohen – präventiv geprägten - Ansprüchen an die Wohngesundheit aus.

EGGBI Definition "Wohngesundheit"

Wir befassen uns in der Zusammenarbeit mit einem umfangreichen internationalen Netzwerk von Instituten, Architekten, Baubiologen, Umweltmediziner, Selbsthilfegruppen und Interessensgemeinschaften ausschließlich mit gesundheitlich relevanten Fragen bei der Bewertung von Produkten, Systemen, Gebäuden und auch Gutachten – unabhängig von politischen Parteien, Baustoffherstellern, Händlern, „Bauausführenden“, Mietern, Vermietern und Interessensverbänden.

Sämtliche "allgemeinen" Beratungen der kostenfreien Informationsplattform erfolgen ehrenamtlich, und es sind daraus keinerlei Rechts- oder Haftungsansprüche abzuleiten. Etwaige sachlich begründete Korrekturwünsche zu Aussagen in unseren Publikationen werden kurzfristig bearbeitet. Für die Inhalte von „verlinkten“ Presseberichten, Homepages übernehmen wir keine Verantwortung.

Bitte beachten Sie die allgemeinen
[fachlichen und rechtlichen Hinweise zu EGGBI Empfehlungen und Stellungnahmen](#)

Für den Inhalt verantwortlich:

Josef Spritzendorfer

Mitglied im Deutschen Fachjournalistenverband DFJV

Gastdozent zu Schadstofffragen im Bauwesen

spritzendorfer@eggbi.eu

D 93326 Abensberg

Am Bahndamm 16

Tel: 0049 9443 700 169

Kostenlose [Beratungshotline](#)

Ich bemühe mich ständig, die Informationssammlungen zu aktualisieren. Die aktuelle Version finden Sie stets unter

[EGGBI Schriftenreihe](#) und
[EGGBI Downloads](#)