

Was beim Mastzell-Aktivierungs-Syndrom (MCAS) hilft

Immunsystem grundlos im Daueralarm

Stuttgart – Mastzellen schütten normalerweise ausschließlich bei Bedrohung Botenstoffe aus, um unseren Körper vor Toxinen, Bakterien oder Viren zu warnen. Beim Mastzell-Aktivierungs-Syndrom MCAS spielen diese Wächter unseres Immunsystems verrückt: Ohne dass konkrete Eindringlinge zu bekämpfen sind, alarmieren sie die körpereigene Abwehr. Das führt zu Symptomen wie Bauchschmerzen, Atemnot, Kreislaufproblemen oder Nahrungsunverträglichkeiten. Nina Chen, selbst Betroffene, weiß, wie schwierig es ist, die richtige Diagnose und eine wirksame Therapie zu finden. In ihrem Ratgeber „MCAS – Mastzell-Aktivierungs-Syndrom“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023) zeigt sie, welche Strategien ihr geholfen haben.

„Ich habe revoltierende kleine Mastzellen. Sie werden durch Stress, negative Gedanken, durch eine für meinen Körper falsche Ernährung, durch Hitze, Kälte, Medikamente, industriell verarbeitete Nahrung oder chemische Substanzen gereizt. Dadurch setzen sie eine ganze Kaskade von Botenstoffen frei, welche unter normalen Umständen richtig und wichtig für den Körper sind“, erklärt Chen die Krankheit. In der Folge kommt es zu unterschiedlichsten Körperreaktionen wie Entzündungen, eine Verengung der Bronchen oder Durchfall, um die vermeintlichen Feinde zu bekämpfen.

Im Buch berichtet sie darüber, welche Strategie ihr geholfen hat. Sie stellt verschiedene Handlungsoptionen und praktische Tipps vor, die Beschwerden lindern und das Entzündungsgeschehen beruhigen. „Durch vergleichsweise einfache Lebensstilveränderungen haben wir riesengroßen Einfluss auf unsere Gesundheit“, erklärt sie. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Umstellung hin zu einer entzündungshemmenden, pflanzenbasierten Ernährung zusammen mit viel Bewegung und Stressmanagement meine Mastzellen nachhaltig entspannt hat.“ Die Ernährung dämmt die Entzündung ein, die MCAS im Körper auslöst. Sport und Entspannung reduzieren den Stress, der als Trigger für MCAS gilt.

„Ich möchte mit diesem Buch anderen Betroffenen Hoffnung geben, dass eine Besserung ihrer Beschwerden möglich ist“, so Chen. Jeder könne für sich viel tun, um sein Stress- und Entzündungslevel zu senken. Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf helfen ebenso wie eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Kräuter, Samen und guten Fette. „Damit hat man starke Waffen in der Hand, um die Mastzellen zu beruhigen“, ist die Autorin überzeugt.

Nina Chen

MCAS - Mastzell-Aktivierungs-Syndrom

Die überaktive Mastzelle beruhigen. Das praktische Mutmach-Buch einer Betroffenen

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2023

ISBN Buch: 9783432117478

ISBN: 9783432117485

Buch € 22,99 [D] € 23,70 [A]

EPUB € 22,99 [D] € 22,99 [A]

Die Autorin

Nina Chen hat vor 8 Jahren die Diagnose Mastzellaktivierungssyndrom, kurz MCAS, bekommen. Bis dahin war es ein langer Weg: Da die Erkrankung lange Zeit weitgehend unbekannt war, konnte sie ihre von Geburt an auftretenden Symptome erst sehr spät richtig deuten. Im Laufe der Zeit hat sie ein enormes Wissen gesammelt und lebt heute weitgehend beschwerdefrei. Die gebürtige Kölnerin arbeitet mit Leib und Seele als Illustratorin und lebt mit ihrer Familie in Norddeutschland.

Wissenswertes: So kannst Du als MCAS-Betroffener aktiv werden

- Meide deine persönlichen Auslöser.
- Beginne mit Darmpflege, um die Darmschleimhautbarriere zu stärken und die Vielfalt deiner Darmbakterien zu fördern.
- Unterstütze deine körpereigene Entgiftung und hemme Entzündungen, indem du nach und nach basische, antientzündliche, darmgesunde Lebensmittel in deinen Speiseplan integrierst und viel trinkst.
- Bewege dich mehr.
- Befolge ein gutes Stressmanagement und integriere Meditation oder Atemtechniken in deinen Alltag.