

## Was ist MCAS?

Das Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) ist eine Erkrankung, bei der die Mastzellen im Körper überempfindlich reagieren und zu viele Entzündungs- und Botenstoffe freisetzen. Mastzellen sind eigentlich wichtig für unser Immunsystem, weil sie bei Infektionen oder Verletzungen helfen. Beim MCAS werden sie jedoch zu leicht oder ohne passenden Anlass aktiviert.

## Wie entsteht MCAS?

Die genaue Ursache ist noch nicht vollständig geklärt, aber man weiß Folgendes:

- Mastzellen reagieren überschießend auf Trigger wie Stress, Infekte, Hitze/Kälte, bestimmte Lebensmittel, Gerüche oder Medikamente.
- Dabei schütten sie Stoffe wie Histamin, Prostaglandine und Leukotriene aus – viel mehr als üblich.
- Diese Stoffe führen zu unterschiedlichsten Beschwerden in verschiedenen Organsystemen.
- MCAS kann alleine auftreten, aber auch im Zusammenhang mit Post-Covid, ME/CFS, POTS, Allergien oder anderen immunologischen Störungen.

## Welche Symptome können bei MCAS auftreten?

MCAS hat viele mögliche Symptome, weil Mastzellen im ganzen Körper vorkommen:

### Haut

- Rötungen
- Juckreiz
- Nesselsucht
- Wärmegefühl oder Flush

### Atemwege

- Kurzatmigkeit
- Verstopfte oder laufende Nase
- Asthmaähnliche Beschwerden

### Magen-Darm-Trakt

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Durchfall oder wechselnde Verdauungsbeschwerden
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten (v. a. Histamin)

### Neurologische & allgemeine Symptome

- Kopfschmerzen oder Migräne
- Konzentrationsprobleme („Brain Fog“)
- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Temperatur- und Geruchsempfindlichkeit

### Kreislauf

- Schwindel
- Herzrasen
- Blutdruckschwankungen
- Verstärkung von POTS-Symptomen

## Wie wird die Diagnose gestellt

Die Diagnose ist schwierig. Auch ist die Krankheit bisher in der Schweiz nicht flächendeckend anerkannt. Dies, da die Symptome sehr unspezifisch und Bluttests oft unauffällig sind, weil Mastzellbotenstoffe nur kurz im Blut nachweisbar sind. Die Diagnose wird am besten klinisch (anhand der Symptome) gestellt, im Zweifel lohnt sich ein ärztlich begleiteter Therapieversuch.

## Was kannst du tun

- Histaminarme Ernährung (z.B. gemäss SIGHI Liste)
- H1- und H2-Antihistaminika (nur auf ärztliche Verordnung)
- Mastzellstabilisierende Wirkstoffe (z. B. Cromoglicinsäure)
- Mastzellstabilisierende Nahrungsergänzungsmittel: Vitamin C, Zink, Quercetin
- Individuelle Trigger vermeiden: Stress, Hitze, Infekte, Duftstoffe, Alkohol
- Evt. Probiotika mit histaminsenkenden Bakterienstämmen

**Achtung: Dies ist keine individuelle Therapieempfehlung. Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sollten immer ärztlich begleitet und nach Nutzen/Risiko abgewogen werden – besonders bei Post-Covid oder ME/CFS, da Betroffene häufig sensibel auf kleine Dosierungen reagieren.**

Mit Verbesserung des Gesamtzustands bessert sich oft auch das MCAS und histaminhaltige Lebensmittel können schrittweise wieder eingeführt werden – dies braucht meist mehrere Monate. Umgekehrt verbessert sich der Gesamtzustand häufig, wenn MCAS gut behandelt wird.

Stress und eine Dysregulation des vegetativen Nervensystems können MCAS verstärken, während MCAS wiederum das Nervensystem dysregulieren kann.

**Deshalb ist eine Kombination aus MCAS-Behandlung und mentalen sowie körperbasierten Techniken zur Regulation des autonomen Nervensystems sinnvoll.** Für letzteres findest du in Kürze über meine Website das **Online Programm Mind Body Recover**, in dem du unter anderem solche Techniken erlernen kannst.