

# Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)

## Infos & Tipps von Betroffenen für Betroffene

„Unter dem Begriff Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) wird eine Gruppe von Erkrankungen zusammengefasst, bei der Symptome durch eine übermäßige und unangemessene Freisetzung von zumeist pro-inflammatorischen Mastzellmediatoren ausgelöst werden. In Folge dessen können eine Reihe zum Teil sehr variabler Symptome auftreten, die multiple Organe betreffen können bis hin zur systemischen Anaphylaxie.“<sup>1</sup>

### Symptome von MCAS

Die Auflistung der hier genannten Symptome erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern beschreibt lediglich die häufigsten Symptome. Vorkommen, Art und Intensität der Symptome können von Betroffenenem zu Betroffenenem variieren.

|  |   |
|--|---|
| <p><b><u>Atmungssystem &amp; Ohren</u></b></p> <p>Verstopfte und/ oder juckende Nase und Ohren<br/>Niesen<br/>Atemnot<br/>Bronchospasmus<br/>Gereizte Schleimhäute, teilweise mit Aphten<br/>Zuschwellen des Halses oder Kloßgefühl<br/>Asthma, Kurzatmigkeit, Brennen in der Lunge<br/>Tinnitus, Ohrgeräusche, „verstopfte“ Ohren</p> | <p><b><u>Herz- und Kreislaufsystem</u></b></p> <p>Instabiler Blutdruck<br/>Synkopen und/oder Präsynkopen<br/>Herzrasen, Herzstolpern, Herzklopfen</p> |
| <p><b><u>Verdauungssystem</u></b></p> <p>Bauchschmerzen, Blähungen &amp; Blähbauch<br/>Erbrechen, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung<br/>Reflux/ Sodbrennen<br/>Magen-/Darmblutungen<br/>Gastritis, Gastroenteritis</p>  | <p><b><u>Haut und Schleimhaut</u></b></p> <p>Flush, Urtikaria/ Nesselsucht, Juckreiz, Hitzewallungen, Ödeme, Schwellungen</p>                         |
| <p><b><u>Knochen/Skelettsystem</u></b></p> <p>Muskelschmerzen und -brennen<br/>Verspannungen<br/>Gelenk- und Knochenschmerzen</p>  | <p><b><u>Augen</u></b></p> <p>Verschwommenes Sehen<br/>Juckende Augen</p>   |

<sup>1</sup> <https://www.imd-berlin.de/fachinformationen/diagnostikinformationen/300-399/360-labordiagnostik-bei-verdacht-auf-mastzellaktivierungssyndrom>

| <b>Allgemein</b>  | <b>Hormonsystem</b>    |
|---|------------------------|
| Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, „Brain-Fog“, depressive Verstimmung<br>schockähnliche Symptome bis hin zur Anaphylaxie<br>Restless Leg Syndrom, Tremor<br>grippeähnliches Gefühl<br>Müdigkeit und starke Erschöpfung | Menstruationsschmerzen |

---

## Mögliche Trigger bei MCAS

---

- Bestimmte Nahrungsmittel, bei ausgeprägtem Zustand nur noch wenige Lebensmittel möglich (klicke [hier](#))
- Bestimmte Medikamentenwirkstoffe, bei ausgeprägtem Zustand nur noch wenige Wirkstoffe möglich
- Zusatzstoffe, Emulgatoren und Farbstoffe in Nahrungsmitteln und Medikamenten
- Wetterwechsel
- Hormonelle Umstellungen
- Körperliche Anstrengung
- Geistige Anstrengung
- Stress (auch positiver Art!), Emotionen
- Duftstoffe und Gerüche (natürlich und chemisch)
- Mechanische Reize
- Längere Autofahrten
- ...und vieles mehr

---

## Tipps von Betroffenen für Betroffene

---

- Symptomtagebuch führen
- Ernährungstagebuch inkl. Getränke führen, um mögliche Trigger zu bemerken
- Eigene Lebensstilfaktoren überprüfen und Trigger finden; häufig ist emotionaler Stress ein großer Trigger
- Auf gesunde Ernährung achten (pro Woche alle Farben des Regenbogens essen)
- Ausreichend Wasser trinken, denn dies hilft Histamin abzubauen (1 Glas pro Stunde)

- Oft sind Medikamente Trigger; manchmal kann eine genetische Untersuchung auf Entgiftungsfähigkeit sinnvoll sein
- Positive Erlebnisse sind wichtig für die Gesundheit und für die Immunsteuerung; „Macht der Gedanken“
- Wichtig für das Immunsystem ist auch Bewegung; ggf. eigene Belastungsgrenze einhalten; bei Bettlägrigkeit schauen, ob leichte Dehnungen möglich sind; Tagebuch führen, um die eigene Belastungsgrenze nicht zu überschreiten
- Heilpraktiker/ ganzheitlicher Ansatz können was bringen, denn oft ist das Darmmikrobiom nicht ok und es fehlen Mikronährstoffe
- Vitamin D im Blut bestimmen lassen (sollte über 50 sein) und ggf. einnehmen
- Vitamin B6 hilft beim Abbau von Histamin
- Die Unikliniken Aachen und Bonn stehen für Rückfragen von Ärzten zur Verfügung

---

### Links zum Thema MCAS

---

- Mastozytose e. V. (klicke [hier](#))
- MCAS Hope e. V. (klicke [hier](#))
- IMD Berlin (klicke [hier](#) und [hier](#))
- Urtikariaverband (klicke [hier](#))

---

### Fachbuchempfehlungen zum Thema MCAS

---

- Die systemische Mastzellerkrankung  
MCAS und SM: Symptome einordnen, die Diagnose finden und die besten Therapien nutzen. Die wichtigsten Fragen und Antworten von Gerhard J. Molderings, Martin Mücke

<https://shop.thieme.de/Die-systemische-Mastzellerkrankung/9783432117645>

- Der Histamin-Irrtum: Weg von Radikaldiäten und Verbotslisten - die Formel für ein gesundes Leben MIT Histamin von Kyra Kauffmann (Autor), Sascha Kauffmann (Autor)

<https://www.amazon.de/Histamin-Irrtum-Radikaldiäten-Verbotslisten-gesundes-Histamin/dp/3867312389>