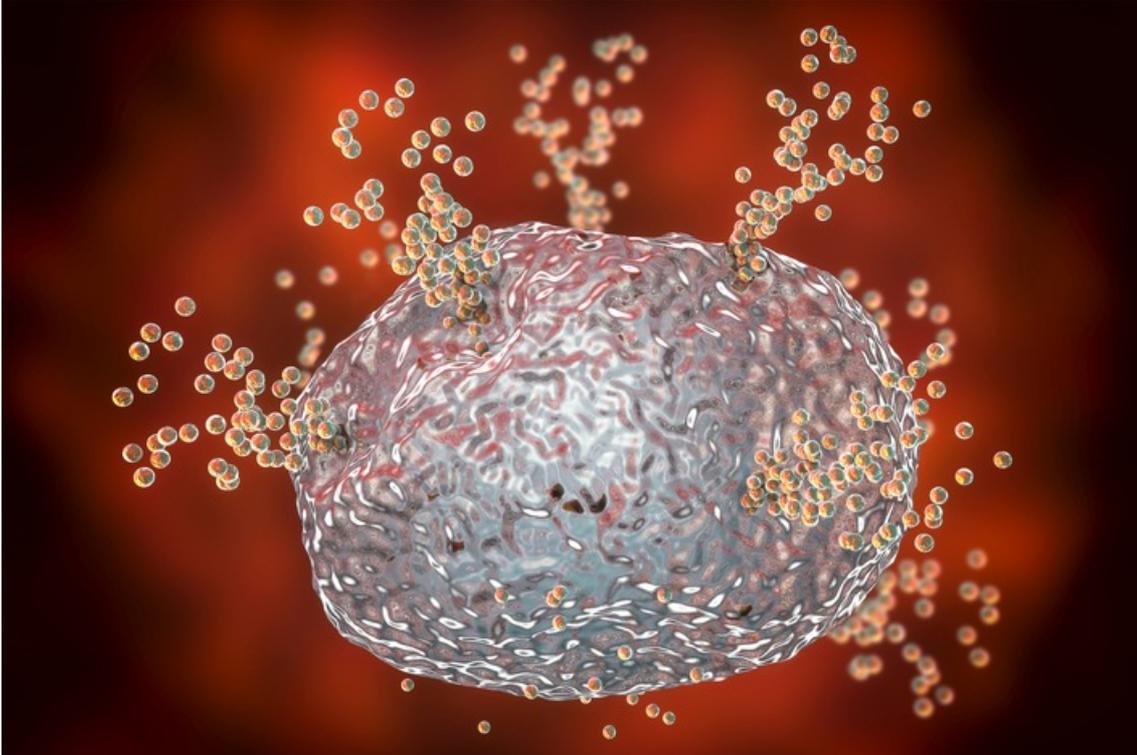


02.03.2023 - 10:01 Uhr

Das Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) - eine vielseitige und häufig unerkannte Krankheit, die jeden 6. betrifft



Heidesheim (ots) -

Viele Menschen leiden jahrelang unter scheinbar unerklärlichen gesundheitlichen Beschwerden. Wiederkehrende Verdauungsstörungen, Hautausschläge oder Kreislaufprobleme sind nur einige Beispiele einer langen Symptompalette. Kann keine organische Ursache gefunden werden, werden die Beschwerden von Außenstehenden und Ärzten gerne auf die Psyche geschoben. Dies belastet die Betroffenen zusätzlich. Wer unter solchen Beschwerden leidet, sollte die Möglichkeit eines Mastzellaktivierungssyndroms in Betracht ziehen, eine chronische Multisystemerkrankung mit entzündlichen und allergischen Komponenten, die jeden Sechsten betrifft. MCAS-Patienten werden in der Regel erst nach einer langen medizinischen Odyssee korrekt diagnostiziert.

Mastzellen und das Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS)

Mastzellen sind multifunktionale Immunzellen, die helfen eine Infektion oder Fremdstoffe (Toxine, Chemikalien, Allergene) zu bekämpfen, indem sie zahlreiche verschiedene chemischen Botenstoffe wie Entzündungsmediatoren, Zytokine und Histamin freisetzen. Beim Mastzellaktivierungssyndrom sind die Mastzellen "hyperaktiv". Sie reagieren auch auf Substanzen, die keine wirkliche Bedrohung darstellen. Es werden zu viel Histamin und andere Botenstoffe ausgeschüttet, was zu vielseitigen Symptomen in verschiedenen Organen und Systemen des Körpers führen kann. Mastzellen setzen Histamin und Entzündungsbotsstoffe schubweise frei, was den stark wechselhaften Verlauf der Erkrankung erklärt.

MCAS betrifft jeden 6. in Deutschland - bleibt aber meist unerkannt

MCAS ist eine - auch bei vielen Ärzten - kaum bekannte Krankheit. Erst 2016 wurde Mastzellaktivierungsstörungen ein internationaler Diagnosecode ICD-10 zugeordnet. In Deutschland existiert die offizielle Diagnose MCAS bisher nicht einmal. Eine deutsche Studie ergab jedoch, dass etwa 17 % der Bevölkerung betroffen sind (Molderings et al., 2013).

Leider ist die Diagnose MCAS aufgrund der vielfältigen, unspezifischen Symptome, die scheinbar keinen Zusammenhang haben, äußerst schwierig. Zudem ist die Verbreitung und Bedeutung von MCAS in der Bevölkerung vielen Ärzten nicht bekannt. MCAS bleibt bei den Betroffenen daher meist über einen sehr langen Zeitraum, wenn nicht sogar ein Leben lang unentdeckt. Da MCAS auch schwere psychische Probleme auslösen kann, werden die Beschwerden oft auf psychische Ursachen geschoben.

MCAS-Symptome: vielseitig und unspezifisch

Die Symptome von MCAS sind unspezifisch, sehr vielseitig und oft allergieähnlich. Sie betreffen vor allem die Haut, den Magen-Darm-Trakt, das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und das Nervensystem.

Histamin führt vor allem zu Wasseransammlungen (Ödemen). Diese können auf den Darm beschränkt sein und zu einer gelähmten Darmbewegung mit Blähbauch und Verstopfung führen oder als Angioödem (Unterhaut-Schwellung) auch im ganzen Körper sichtbar werden. Weitere häufige MCAS-Symptome sind Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe, Übelkeit, vorübergehender schneller Puls (Tachykardie) und/oder Bluthochdruck, Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen, Hautrötung, Hautausschlag, Juckreiz, Nesselsucht (Urtikaria), verstopfte oder "laufende" Nase, Kurzatmigkeit, Kopfschmerzen, Migräne, "Gehirnnebel", Allergien, Asthma, leichte Blutergüsse und eine schlechte Wundheilung. Auch psychische Beschwerden wie Ängste, Unruhe, Zwangsgedanken, grundlose Sorgen und Grübeln, starke Müdigkeit und Unkonzentriertheit sind verbreitet.

Meist ist eine Kombination verschiedener Symptome vorhanden. Die Symptome treten gewöhnlich in Schüben auf, die mit der Zeit stärker werden. Auslöser können zum Beispiel Mahlzeiten oder bestimmte Nahrungsmittel sein, aber auch Medikamente, Stress, körperliche Anstrengung, Infektionen, Hitze, Kälte, Wetterwechsel und Schlafmangel.

Welcher Zusammenhang besteht zwischen MCAS und einer Histaminintoleranz?

Ein Mastzell-Aktivierungssyndrom (MCAS) geht in der Regel mit einer Histaminintoleranz (HIT) einher. Durch die Mastzellen wird bereits so viel Histamin freigesetzt, dass zusätzliches Histamin, das über die Nahrung aufgenommen oder freigesetzt wird, sehr problematisch sein kann. Bestimmte Lebensmittel können bereits vorhandene Symptome verstärken oder aber das Fass zum Überlaufen bringen. Durch eine histaminarme Ernährung können die MCAS-Symptome oft gelindert werden.

Diagnose von MCAS: Symptome im Vordergrund

Für MCAS gibt es keine eindeutige Diagnostik. Im Vordergrund der Diagnose stehen Symptome, die auf eine Mastzellaktivierung hindeuten und mindestens zwei Organsysteme betreffen. Wichtig ist dabei der Ausschluss einer anderen erklärenden Erkrankung (Afrin et al., 2017).

Daneben können Biopsien verschiedener Organe auf Mastzellen untersucht und eine begrenzte Zahl an Laborparametern (vor allem Histamin im Blut sowie Histamin-Abbauprodukte im Urin, z.B. Methylhistamin) bestimmt werden (Afrin et al., 2020). Mastzellen schütten ihre Botenstoffe jedoch nicht ständig, sondern in Schüben aus. Die Laborparameter sind meist nur innerhalb von vier Stunden nach einem Schub erhöht. Fehlende Auffälligkeiten bei Laborwerten und Biopsien sollten daher nicht zum Ausschluss der Diagnose führen.

Die Ursache der Mastzellaktivierung liegt oft im Darm

Eine der häufigsten Ursachen der Mastzellaktivierung ist eine Dysbiose im Darm, ein Ungleichgewicht der Darmflora. Durch den Verzehr unverträglicher Lebensmittel sowie häufig ungesundes Essen (u.a. zu viele tierische und stark verarbeitete Lebensmittel) ist der Darm gereizt und die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. Schädliche Darmbakterien überwiegen und produzieren zum einen selbst Histamin. Zum anderen setzen sie Stoffe und Antigene frei, die die Mastzellen zusätzlich stimulieren, Histamin auszuschütten. Der chronisch-entzündliche Prozess, schädliche Bakterien sowie die ausgeprägten Blähungen greifen die Darmschleimhaut und deren Funktionen an und führen zum Leaky Gut. Über die geschädigte Darmschleimhaut können Antigene von schädlichen Bakterien oder Nahrungsmitteln in den Blutkreislauf gelangen und an den verschiedensten Stellen im Körper Mastzell- und Entzündungsreaktionen auslösen, welche das so vielschichtige Beschwerdebild von MCAS verursachen.

Die bei HIT/MCAS häufig auftretende Verstopfung verschlimmert die Dysbiose zunehmend, so dass sich die Darmbakterien bis in den Dünndarm hinein ausbreiten können (SIBO: *Small Intestinal Bacterial Overgrowth*).

Bei vielen Patienten mit MCAS wird die Diagnose Reizdarmsyndrom gestellt, die mit Symptomen wie Bauchschmerzen, Blähbauch, Durchfall und Verstopfung einhergeht. Der Unterschied zwischen Reizdarm und MCAS ist das Vorhandensein von Symptomen in weiteren Organsystemen als dem Verdauungstrakt.

Überempfindliches Nervensystem und Stress fördern MCAS

Mastzellen stehen in einer sehr engen Verbindung mit dem zentralen (Gehirn) und peripheren Nervensystem. Hier besteht eine intensive Wechselwirkung: Mastzellen beeinflussen die Psyche und Nerven, diese prägen die Mastzellaktivität.

Ein überempfindliches Nervensystem legt meist die Grundlage für überempfindliche Mastzellen und die Entwicklung von MCAS. Akuter Stress ist daher oft ein Haupttrigger von Mastzellschüben.

Häufig findet sich in der Vorgeschichte eine längere Periode starker psychischer und/oder physischer Überforderung und MCAS-Betroffene sind meist besonders empfindsame Menschen. Bei MCAS ist es daher wichtig, das unbewusste "autonome" Nervensystem zu normalisieren und auszugleichen.

Behandlung von MCAS: Darm im Fokus

MCAS kann deutlich verbessert und die Symptome gelindert werden. Das Beseitigen der Auslöser - von Viren, Bakterien, Stress, bestimmten Nahrungsmitteln bis hin zu Hitze- oder Kältereizen - ist der erste Schritt. Zusätzlich geschieht dies vor allem durch eine Verringerung der Mastzellaktivität (Mastzellstabilisatoren) und die Hemmung der Histaminwirkung (Antihistaminika). Zu den natürlichen Mastzellstabilisatoren gehören z.B. Vitamin C, Schwarzkümmelextrakt und Quercetin(-Phospholipid). Auch entzündliche Pflanzenstoffe wie Boswellia und Curcumin sind empfehlenswert.

Eine nachhaltige Darmsanierung bildet jedoch die ursächliche und wirkungsvollste Therapie von MCAS. Diese beinhaltet sowohl die Beseitigung der Darmdysbiose und das Aufbauen einer gesunden Darmflora als auch die Verbesserung der Verdauungsleistung und der Darmperistaltik.

Mit einer gezielten Entlastungsdiät und Darmkur (mit Probiotika, Oregano-Öl und Ballaststoffen) können Darm und Verdauung wieder ins Gleichgewicht gebracht und durch bewusstes Essen unverträgliche Lebensmittel identifiziert werden. Anschließend ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung sinnvoll, um den Darm langfristig gesund zu halten.

Die nachhaltige Behandlung von MCAS ist ein tiefgreifender und längerer Prozess, bei dem der Betroffene neben dem Darm auch an chronischen viralen oder bakteriellen Infektionen sowie an den Ursachen im dysbalancierten, überempfindlichen Nervensystem ansetzen muss. Die Vagusstimulation scheint hierbei eine besonders hilfreiche Methode zu sein.

Einen ausführlichen Artikel zum Thema Histaminintoleranz und MCAS mit Literaturangaben finden Sie unter www.drjacobsweg.eu/hit-mcas.

Unterstützen Sie die Petition zur Anerkennung des internationalen ICD-10 Codes für das systemische Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) in Deutschland auf change.org.

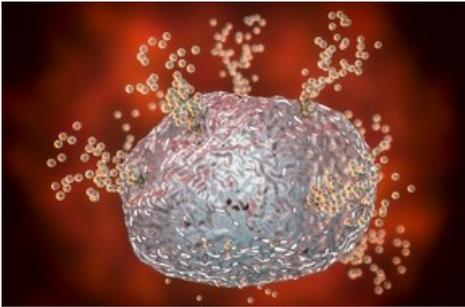
Dr. Jacobs Institut

Das Dr. Jacobs Institut für komplementär-medizinische Forschung hat sich zum Ziel gesetzt, ganzheitliche Zusammenhänge in der Ernährungswissenschaft, Naturheilkunde und Erfahrungsheilkunde wissenschaftlich aufzuklären und wirkungsvolle Therapien zu verbessern.

Pressekontakt:

Dr. Jacobs Institut
Dr. rer. nat. Susanne Cichon
Egstedterstraße 46
55262 Ingelheim

Medieninhalte



Mastzelldegranulation - Bei MCAS stoßen Mastzellen vermehrt Histamin und andere entzündliche Botenstoffe aus / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/113214 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100080021/100903702> abgerufen werden.