

Leseprobe aus: **MCAS – Die verborgene Krankheit** von Jeannette Grametzki/Dr. Katja Aschenbrenner.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> MCAS – Die verborgene Krankheit](#)

1000 Symptome – und keiner weiß, was du hast ...

Unser Darm ist das Organ, das die größte Kontaktfläche zur Umwelt hat. Wusstest du, dass ein guter Gesundheitszustand mit einer richtig funktionierenden Verdauung anfängt und dass eine gute Verdauung auf Enzymen in der richtigen Menge beruht?

Wie verändert sich das Leben, wenn man auf einmal an einer chronischen Erkrankung leidet? Über Darmprobleme spricht niemand gern. Es ist ein unangenehmes, für viele Betroffene sehr peinliches Thema. Man umhüllt sich lieber im Schweigen als ein Tabuthema aufzubrechen.

Mir selber ging es auch so. Viele Jahre war Schweigen meine Sicherheit; dass und diverse Durchfallmedikamente, Kohletabletten, ein ordentlicher Löffel purer Kakao, Cola und Salzstangen sowie sämtliche andere Hausmittel. Es gab nichts, was ich unversucht gelassen habe, immer in dem Gedanken, dass hoffentlich niemals jemand von meinem Problem erfährt.

Leider kannte ich zum damaligen Zeitpunkt und Beginn meiner Erkrankung die wunderbare und hervorragende Ärztin **Dr. Katja Aschenbrenner** noch nicht. Mit ihrer Unterstützung und Erfahrung wäre meine jahrelange Diagnosesuche wohl um ein Vielfaches einfacher gewesen.

Ihre klinischen Erfahrungen fließen in dieses Buch ein und ihr habt die Möglichkeit, eine Spezialistin im Bereich der Histaminintoleranz und des Mastzellaktivierungssyndroms kennenzulernen.

Weltweit sind Millionen Menschen von einer chronischen Darmerkrankung betroffen. Meistens handelt es sich dabei um Morbus Crohn oder Colitis Ulcerosa. Diese Erkrankungen verlaufen häufig in Schüben. Auf Phasen starker Entzündungen, die im gesamten Verdauungstrakt auftreten können, folgen auch wieder beschwerdefreie Zeiten.

Allerdings kann ich mich nicht daran erinnern, dass ich jemals wirklich beschwerdefrei war. Es gab vielleicht den einen oder anderen Tag, wo es mich nicht unkontrolliert überkam, jedoch waren diese Tage so selten, dass ich mich kaum daran erinnern kann.

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist zum Beispiel eine der häufigsten chronischen Erkrankungen des Darms und gehört damit zu den am meisten verbreiteten Krankheiten des Verdauungstraktes. Die genauen Ursachen sind zwar noch immer nicht bekannt, doch als Auslöser werden immer mehr bestimmte Immunzellen vermutet – die „Mastzellen“.

Eine Studie unter der Führung von Ärzten einer deutschen Universität fand bei vielen Patienten mit einer Reizdarm-Symptomatik deutliche Hinweise auf eine krankhafte Mastzell-Überaktivität. Dabei kommt es im Körper zu einer vermehrten Ausschüttung

von Mastzellmediatoren wie z.B. das Histamin. Zudem ist die Überempfindlichkeit des Magen-Darm-Kanals belegt. Bei Patienten mit einem Reizdarm ist also die Wahrnehmung normaler Verdauungsvorgänge schmerzhaft gesteigert.

Diese Krankheit ist nicht heilbar und beeinträchtigt Betroffene in jeder Minute ihres Alltags. Doch die Symptome lassen sich behandeln und lindern.

Die für mich schlimmsten Symptome meiner Erkrankung sind das Leben mit täglichen Bauchschmerzen und kurzen, immer wiederkehrenden heftigen Krämpfen, die mich immer und überall ereilen können.

Begleitsymptome wie Entzündungen im Mund (Aphten), Fieber, Erschöpfung, ein stark aufgeblähter Bauch, Sodbrennen, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, Herzrhythmusstörungen, eine verstopfte Nase, innere Unruhe, Juckreiz und ein allgemeines Krankheitsgefühl, bestimmen mein Leben ebenso wie Durchfälle und Krämpfe. Nur benötigt man für diese Begleitsymptome keine unmittelbar in der Nähe stehende Toilette.

Auch Stress ist als Auslöser für chronische Darmerkrankungen bekannt. Hierbei spielt es in meinem Fall zum Beispiel keine Rolle, ob es sich um negativen oder positiven Stress handelt. So geht es mir auch mit den Begleitsymptomen meiner Urtikaria – eine feuerrote brennende und juckende Haut, Quaddeln am ganzen Körper und Ödeme, die mein Gesicht anschwellen und mich binnen kürzester Zeit wie ein Ungeheuer wirken lassen. Ebenso unangenehm wie Durchfälle, aber ich benötige immerhin keine Toilette. Dies alles sind Begleiterscheinungen, die mein Leben ebenso wie die Diarrhoe beeinträchtigen, allerdings um ein Vielfaches einfacher auszuhalten sind.

Dann gibt es noch den Reizmagen – eine Funktionsstörung des Magens. Diese kann zusammen mit dem Reizdarmsyndrom auftreten. Auch hier sind die Ursachen bis heute nicht eindeutig geklärt. Die mit dem Reizmagen verbundenen Symptome können sich einzeln oder kombiniert, ernährungsabhängig bemerkbar machen. Typisch hierfür sind u.a. Magenschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit sowie wiederkehrendes Aufstoßen.

Angefangen bei dem Verdacht auf Morbus Crohn über die Diagnose Reizdarm, einer Weizensensitivität bis hin zum Reizmagen und diversen Intoleranzen wurde ich auf alles immer und immer wieder getestet. Jeder Arzt hat es auf seiner eigenen Weise wieder neu untersucht. Das Schlimmste daran: Ist der Arzt am Ende seines Lateins und findet nichts, wird der Patient zum Seelendoktor geschickt, der es dann richten soll.

Wie gern hätte ich zum damaligen Zeitpunkt von Dr. Katja Aschenbrenner gewusst und ihre Praxis aufgesucht. Dr. Katja Aschenbrenner behandelt in ihrer Berliner Praxis für ganzheitliche Medizin viele Patienten mit einer Histaminintoleranz oder dem Mastzellaktivierungssyndrom. Dabei praktiziert sie im Zusammenspiel und mit den

Schwerpunkten von Homöopathie, Ayurveda, Naturheilkunde, Allgemeinmedizin, Ernährungsberatung, Funktioneller Medizin und Psychotherapie. Die Kombination von fundiertem schulmedizinischem und alternativmedizinischem Wissen versetzt sie in die Lage, Ihren Patienten und Patientinnen eine optimierte ganzheitliche medizinische Behandlung anbieten zu können.

Mit der Empfehlung und das Aufsuchen eines Seelendoktors wollte ich mich damals nicht abfinden, und so bin ich im Sommer 2020 nach etlichen Jahren der Eigeninitiative endlich auf die richtige Diagnose gestoßen.

Laut Arztbrief habe ich ein extrem stark hochreguliertes und überaktives Mastzellsystem, welches dieselben Beschwerden eines Reizdarms auslöst.

Mastzellen gehören zu den Immunzellen in unserem Körper und helfen uns dabei, Krankheitserreger abzuwehren. Sie befinden sich im Knochenmark, in der Haut und in den Schleimhäuten. So auch in der Darmschleimhaut. Mastzellen empfinden bestimmte Reizstoffe wie u.a. Nahrungsmittel, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Aromastoffe, Gewürze, Alkohol, Gerüche und Medikamente als Eindringlinge. Dadurch werden sie aktiviert und lösen sie ein Alarmsystem in unserem Körper aus. Es kommt zu einer enormen Ausschüttung von Mediatoren wie das Histamin und damit verbundene allergische Prozesse.

Bei einem Mastzellaktivierungssyndrom, kurz MCAS, werden unsere Mastzellen allerdings nicht mehr nur bei Immunreaktionen oder allergischen Reaktionen aktiviert, sondern sie sind daueraktiv.

Bei dem Mastzellaktivierungssyndrom handelt es, wie Dr. Katja Aschenbrenner bestätigt, fast immer um eine sekundäre Erkrankung, die darauf hinweist, dass in unserem Körper etwas vor sich geht und es dadurch vermehrt zur Histamin-Ausschüttung kommt. Die Ärztin konnte bei ihren Patienten beobachten, dass es sich hierbei oft um Reaktionen auf Toxin, (Viruserkrankungen, seelische Belastungen, Stress, Traumata, hormonelle Störungen, durch Zeckenbisse übertragene Erkrankungen, und Schimmelbelastung handelt.

Dr. Katja Aschenbrenner meint: „Wenn wir diese Auslöser herausfinden und behandeln, kann es zur Beruhigung des Mastzellaktivierungssyndroms kommen. Die Ursachensuche gestaltet sich jedoch als äußerst schwierig. Tests, die uns dabei helfen könnten, die Auslöser des Mastzellaktivierungssyndroms herauszufinden, sind oftmals noch nicht flächendeckend vorhanden oder noch unzureichend in ihrer Qualität.“

In einem meiner Krankenhausbefunde heißt es: Die Mastzellen in meiner Darmschleimhaut seien deutlich übernormal, das heißt, mein Körper produziert unkontrolliert viel zu viel von diesen Zellen und ist somit immer in Alarmbereitschaft.

Ein ganzes Leben mit einem hochregulierten Mastzellsystem bestreiten? Eine Diagnose, mit der nicht nur kaum ein Arzt etwas anfangen kann, sondern auch eine Diagnose, welche im Studium der Medizin nur sehr vage bis gar nicht durchgenommen wird. Damit soll ich mich zufriedengeben?

Eine weitere Blutuntersuchung ergab, einen stark erhöhten Histamin-Gehalt bei gleichzeitig verminderter DAO-Aktivität. DAO ist die Abkürzung für das entscheidende Histamin abbauende Schutzenzym Diaminoxidase. Enzyme sind für uns kleine Verdauungshelfer, die dem Körper helfen, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlehydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen.

Bei einem Enzymmangel kann unser Körper die Nahrung nicht mehr vollständig aufnehmen. Sie gelangt unverdaut in unseren Darm und es kann zu extremen Durchfällen kommen. Unser Körper benötigt Enzyme, um richtig zu funktionieren, denn wir brauchen diese nicht nur für eine gesunde Verdauung, sondern für sämtliche Stoffwechselforgänge. Ohne diese Enzyme wären wir nicht in der Lage zu leben, denn sie bringen unseren ganzen Organismus in Schwung.

Verdauung kostet unseren Körper Kraft. Durch einen auf Dauer gestörten Enzymhaushalt entsteht eine Erkrankung. Besonders wichtig sind hierbei unsere Verdauungsenzyme. Ohne sie können Vitamine, Mineralstoffe und Hormone ihre wichtigen Aufgaben nicht erfüllen. Das heißt allerdings auch: Fehlt dem Körper ein bestimmtes Enzym (von Geburt an -primär- oder im Laufe des Lebens erworben - sekundär-), kann dies zu vielen gesundheitlichen Problemen führen.

Auslöser eines erworbenen Enzymmangels können zum Beispiel eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse sein, bei der nicht mehr genügend Verdauungsenzyme gebildet werden. Aber auch chronische Verdauungsprobleme können zu einem Enzymmangel führen.

Zu den Aufgaben der Verdauungsenzyme gehört es, Nahrungsmittel in ihre Einzelteile zu zerlegen und zu verhindern, dass wir Nahrungsbestandteile zu uns nehmen, die uns nicht guttun.

Zu diesen Schutzenzymen gehört das sogenannte DAO-Enzym. Es wird hauptsächlich von den Darmschleimhautzellen produziert. Bei einer reduzierten Aktivität reichert sich Histamin auch im Blut an, was auf die Beschwerden außerhalb der Diarrhoe zurückzuführen ist. (z.B. Urtikaria, verstopfte Nase, Juckreiz)

Mir wurde eine genetische Untersuchung empfohlen. Auch diese ließ ich durchführen, um endlich eine genaue Diagnose zu benennen und Sicherheit darüber zu bekommen, was mir fehlt. Das Ergebnis war eindeutig. Ein Gendefekt! Primäre Histaminintoleranz!

Mein Körper produziert ununterbrochen hohe Mengen an Histamin und ihm fehlt im Gegenzug das Histamin abbauende Enzym DAO (Diaminoxidase), welches mein Körper hingegen in viel zu kleinen Mengen produziert.

Viele Patienten sind wegen einer dieser beiden Erkrankungen bei Dr. Katja Aschenbrenner in Behandlung, und es nimmt immer mehr zu. „Derzeit ist es wirklich extrem zu beobachten, wie viele Menschen davon betroffen sind. Es handelt sich definitiv um Erkrankungen unserer Zeit und unserer Lebensweise. Ein stressiger Lebensstil, Umwelteinflüsse, toxische Komponenten sind oftmals der Auslöser.“

Auch in Zeiten des Internets gibt es sehr viele Patienten, die noch völlig uninformiert in die Sprechstunde von Dr. Katja Aschenbrenner kommen und überrascht sind, was der Auslöser ihrer Beschwerden ist.

Patienten, die von einer Histaminintoleranz oder dem Mastzellaktivierungssyndrom betroffen sind, und zuvor noch nie davon gehört haben. „Diese sind nach Bestätigung durch die Laborwerte dann ganz überrascht.“ Dann gibt es wiederum Patienten, die bereits sehr gut informiert sind und sich durchaus schon in diversen Foren belesen haben. Das Krankheitsbild der Histaminintoleranz ist definiert durch das Überschreiten der individuellen Histamin-Toleranzgrenze. Hierbei wird wie zuvor bereits erwähnt, zwischen einem primär und sekundär verursachten DAO-Mangel differenziert.

Zahlreiche Patientinnen und Patienten sind an einer sekundären, das heißt möglicherweise auch reversiblen Form der Histaminintoleranz oder des MCAS erkrankt. Deutlich weniger Patienten weisen eine primäre, angeborene und genetische Form der Histaminintoleranz auf. Diese Variante ist laut Dr. Katja Aschenbrenner eindeutiger in der Diagnose. Gerade aufgrund der niedrigen DAO- Aktivität und der erhöhten Histamin Werte. „Die genetische Prädisposition lässt sich zwar nicht verändern, jedoch kann auch hier eine starke Linderung durch Ernährung, Lebensstilveränderungen, Supplemente und Medikamente erreicht werden.“

Histamin-Rezeptoren befinden sich hingegen in nahezu allen Organsystemen unseres Körpers. Um unnötige lebenslange Diäten zu vermeiden, sollte daher geklärt werden, ob es sich, wie in meinem Fall, um einen primären genetisch bedingten oder um einen sekundär verursachten DAO-Mangel handelt. Das Ergebnis hat therapeutische Konsequenzen und ist unterschiedlich behandelbar.

MCAS ist für viele noch die Nadel im Heuhaufen, welche nun gefunden werden muss – mit diesem Buch helfe ich dir auf deinem Weg, die richtigen Fragen zu stellen, um die richtigen Untersuchungen zu kommen, und mit den richtigen Maßnahmen ein gutes Leben zu führen.