

# Herzlich Willkommen

Ich freue mich, dass dich dieses Buch gefunden hat!

Eines vorweg: Ich bin keine Ärztin, aber eine Kämpferin! Ich schreibe das alles als betroffene Mastzellpatientin. Und ich schreibe als hartnäckige Suchende im Mastzelllabyrinth. Mit diesem Buch teile ich einen kleinen Teil meiner Mastzellgeschichte. Wie in einem guten Märchen ging sie gut aus. Daher hoffe ich, dass meine guten Erfahrungen vielen Menschen Mut machen können. Ich hoffe, Inspiration schenken zu können, den eigenen Weg durch das undurchdringlich erscheinende Mastzelllabyrinth zu finden.

Eine Mastzellerkrankung ist zwar als unheilbar definiert, aber es sind die Symptome, die uns leiden lassen. Daher sage ich nicht, dass ich geheilt bin, sondern dass ich symptomfrei bin. Ich bin symptomfrei in dem Rahmen, den ich mir gesteckt habe, nach den Regeln, die mein Körper gut akzeptiert. Natürlich melden sich auch bei mir durch Stress und andere Trigger, die ich nicht immer beeinflussen kann, hin und wieder meine Mastzellen zurück. Aber ich habe meine eigene Strategie gefunden, das Symptomgeschehen zu kontrollieren und zu beruhigen.

Mein Weg muss nicht unbedingt zu 100% passend für dich sein. Aber die Regeln, denen ich folge, sind mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht und daher bestimmt eine vergleichbare Messlatte für dich. Ich möchte dich ermutigen, den Kopf

nicht hängen zu lassen. Komm in Kontakt mit dir selbst, probiere alles aus, sei mutig und selbstbewusst.

Dieses Buch ist für all diejenigen, die vielleicht schon eine Diagnose haben, aber nicht mehr weiterwissen, und für alle, die gerne ein wenig intensiver »graben« möchten. Dieses Buch soll dir Erklärungen liefern, um zu verstehen, warum bestimmte Symptome auftreten. Es soll dir eine Fülle von Handlungsoptionen und praktischen Tipps bieten, damit du nicht vor lauter Hilflosigkeit den Boden unter den Füßen verlierst. Meine große Hoffnung ist es, dass meine Erfahrung dich möglicherweise vor schwereren Rückschlägen schützen kann. Ich wünsche mir, dass du deinen Körper besser verstehen lernst und auch lernst, zuzuhören – nicht nur den lauten Symptomen, die dir dein Körper sendet, sondern auch den ganz leisen. Ich glaube ganz fest daran, dass alles einen Sinn hat. Nichts ist vergebens. Oder wie Mama H. es vortrefflicher nicht formulieren könnte: »Wer weiß, wozu es gut ist!«

Ich selbst startete von ganz unten. Denn meine Erkrankung brach vor acht Jahren mit größter Wucht über mich herein und kostete mich einige Male fast das Leben. Ich vertrug nur noch fünf Lebensmittel, stand kurz vor der künstlichen Ernährung und war lange Zeit nicht nur arbeitsunfähig, sondern musste mich komplett aus allem sozialen Leben zurückziehen. Zusätzlich zu meiner Mastzelldiagnose und mich stetig begleitenden schweren anaphylaktischen Schüben er-



hielt ich eine Krebsdiagnose. Es stand also einigermaßen ernst um mein Leben.

Begreifst du das erste Mal, dass du wirklich sterblich bist und dass es dieses Mal wirklich ernst sein könnte, bittest du inständig darum, eine zweite Chance zu bekommen. Ich bekam sie, wofür ich unendlich dankbar bin. Was sollte ich also tun? Ich entschied mich für das Naheliegendste: für das, was ich verändern konnte. Meine Ernährung war beispielsweise etwas, das ich beeinflussen konnte. Zumal mich auch die stetig wechselnden Nahrungsmittelunverträglichkeiten extrem nervten und mir teilweise lebensbedrohliche Symptome bescherten. Es gibt dagegen viele Dinge, auf die du keinen Einfluss hast, beispielsweise das Wetter oder deine Verwandtschaft, aber du hast sehr wohl viel Macht über deine Lebensweise und vor allem über das, was in deinen Mund gelangt.

Ich beschloss, dass ich ab jetzt viel zu lernen hatte, und begann, Bücher zum Thema Ernährung zu durchforsten. Die Neugier hatte mich gepackt. Dabei wurde mir klar, dass alle diese Bücher eines gemeinsam haben: Es geht darum, das ganze System »Körper« zu entstressen und ihn mit einer Art Nährstoffwelle zu überfluten. Dabei gilt es, alles wegzulassen, was der Entgiftung des Körpers im Weg steht und was deine Mastzellen ärgern könnte.

Mein Ziel war nun, meine ganze Aufmerksamkeit auf das zu richten, was ich konsumierte: Welche Nahrungsmittel vertrage ich? Welche Gedanken mache ich mir – sind es positive oder negative? Welche Art von Bewegung tut mir sehr gut, und vor allem, welches Maß an Bewegung? Ich besuchte einen Kurs von Prof. Tobias Esch zum Thema »Chronische Krankheit und Stress« und

lernte viel über die Kraft der Meditation und der Gedankenbeeinflussung.

Zunächst begann mein Plan ganz unspektakulär, nämlich mit dem, was ich noch essen konnte. Das war nicht wirklich viel, denn meine beiden einzigen verträglichen Lebensmittel waren Reis und Möhrchen, dazu noch etwas Olivenöl. Das war's. »Oha! Das kenne ich«, sagst du nun vielleicht. Und du hast leider recht, denn es passiert häufig unter Mastzellpatienten, dass die Mastzellen immer mehr verrücktspielen und sich das ganze Geschehen aufschaukelt. Der Körper gerät in einen riesigen Abwärtsstrudel. Das kenne ich und man muss ihn stoppen! Das Zauberwort hierzu ist wieder: Entstressen!

Diese Abwärtsspirale funktioniert bei mir folgendermaßen: Ich habe revoltierende kleine Mastzellen, die durch Stress, durch die Arbeit, die Familie, negative Gedanken, durch eine für meinen Körper falsche Ernährung, durch Hitze, Kälte, Medikamente, industriell verarbeitete Nahrung, chemische Substanzen (die Liste ist endlos lang) gereizt werden. Sie degranulieren, das heißt »platzen« recht schnell unter dem Druck und setzen eine ganze Kaskade von Botenstoffen frei, welche unter normalen Umständen richtig und wichtig für den Körper sind, um beispielsweise Eindringlinge wie Bakterien zu bekämpfen.

Zu viel »Mastzellinhalt« fördert aber leider auch Entzündungen und so beginnt die Abwärtsspirale der Mastzellaktivierung. Hören dann die Trigger (deine persönlichen Stressoren) nicht auf, sondern reizen ständig und stetig deine sehr empfindlichen Mastzellen, entstehen immer mehr Baustellen in deinem Körper und dein Körper gerät unter chronischem Stress. Dieser chronische Stress tut

deinem Immunsystem nicht gut und es gerät aus der Balance. Ein aus dem Ruder gelaufenes Immunsystem sorgt wiederum für die nächsten Baustellen.

Nach und nach entwickelten sich bei mir auf diese Weise immer mehr Nahrungsmittelintoleranzen und immer heftiger werdende Symptome und ich wurde immer schwächer, kränker und immer erschöpfter.

Mehr aus Protest als durch kluge strategische Überlegungen, da ich die vorgeschlagenen Mastzellmedikamente nicht vertrug, entschied ich mich, einen anderen Weg zu gehen. Ich wollte nicht abwarten und nicht vom ärztlichen Rat in ferner Zukunft abhängig sein. Ich wollte selbst aktiv werden.

Ich würde kämpfen, für mich und mein gesundes Leben! Ich würde zur Detektivin werden und herausfinden, wie ich die Puzzlesteine meiner Gesundheit zusammenfügen musste. Nach und nach integrierte ich neue kleine Rituale und viel, viel grünes Gemüse in meinen Alltag. Im Selbstversuch testete ich unendliche viele Nahrungsergänzungsmittel und fand einige wenige von ihnen am Schluss nützlich. Ich lernte, dass meine Ausreden dürftig waren und mir vor allem keine Besserung brachten – im Gegenteil: Ich wurde immer schwächer. Daher schrieb ich mir einen Trainings- und Meditationsplan und verpflichtete mich selbst, ihn einzuhalten. Ich tastete mich an einige

Sportarten und vor allem an mein gesundes Maß an Bewegung heran und landete schließlich bei regelmäßigen Spaziergängen, ein wenig Kraftsport in der Physiotherapie und Schwimmen. Letztendlich fand ich meinen Weg aus der Abwärtsspirale der Mastzellaktivierung.

Mein Weg raus aus der Mastzellaktivierung ist so simpel wie wunderbar: pflanzenbasiert, entzündungshemmend und basisch. Meine Basis sind einfache, naturgesunde Nahrungsmittel und einfach umsetzbare, erlernbare und kostenlose Life-Hacks.

Seit ich meine Ernährung, mein Maß an Bewegung und meine Anschauung geändert habe, entwickelt sich vieles zum Besseren. Ich fühle mich wohl in meiner Haut, energiegeladen und selbstbestimmt. Genau das wünsche ich auch dir. Warte nicht, bis dich ein Medikament wie durch Zauberhand heilt, sondern lege noch heute selbstbestimmt los! Denn du bist der Mensch, der deinen Körper am längsten und besten kennt.

Dieses Buch soll ein MUT-MACH-BUCH sein! Ich möchte Mut machen, dass ein Leben ohne schwere Symptome möglich ist, dass ein hohes Energielevel möglich ist und dass ein eigener Weg möglich ist.

Alles Liebe und ruhige Mastzellen  
Eure Nina