

- 6 Herzlich Willkommen**
- 10 Meine persönliche Mastzellgeschichte**
- 15 Wissen, das du jetzt brauchst**
- 16 Was ist MCAS?**
- 17 Was sind Mastzellen?
 - 18 Symptome von MCAS
 - 23 Diagnose von MCAS
 - 26 Was unterscheidet MCAS von einer Histaminintoleranz
 - 27 Was unterscheidet MCAS von einer Mastozytose
 - 27 MCAS liebt Begleiterkrankungen
 - 28 Therapie von MCAS
- 31 Ran ans Gemüse, raus aus der Mastzellaktivierung**
- 31 Iss dich gesund – gilt das auch für unsere Mastzellen?
 - 35 Gesunder Darm, gesunder Mensch
- 45 Die drei wichtigsten Komponenten**
- 46 Eine Entzündung kommt selten allein**
- 47 Was ist eine Entzündung?
 - 49 Diese Faktoren fördern Entzündungen
 - 53 Entzündungen reduzieren ...
 - 57 Lebensmittel, die Entzündungen fördern
 - 61 Lebensmittel, die Entzündungen lindern
- 68 Entgiftung als dein neues Power-Tool**
- 71 Welche Gifte gibt es?
 - 73 Darum solltest du entgiften
 - 73 Deine körpereigene Müllabfuhr
 - 75 Wie funktioniert Entgiftung?
 - 76 Worauf du bei deiner Entgiftung achten solltest?
 - 78 Gifte meiden
 - 82 Entgiften durch reichhaltige Entgiftungskost
 - 83 Entgiften durch Nahrungsverzicht
 - 85 Ballaststoffe zur Entgiftung
 - 85 Kräuter zur Entgiftung
 - 86 Äußerliche Entgiftung
- 90 Basische Ernährung – meine grüne Welle**
- 92 Der pH-Wert
 - 93 Unsere körpereigenen Puffersysteme
 - 96 pH-Wert messen
 - 96 Welche Mineralien braucht dein Körper?
 - 97 Die Grundlagen der basischen Ernährung
- 101 MCAS durch Ernährung beeinflussen**
- 102 Meine »Big Six« – die Basis meiner Ernährung**
- 103 Big Six Nummer 1: Wasser
 - 105 Big Six Nummer 2: zuckerfrei
 - 107 Big Six Nummer 3: glutenfrei
 - 112 Big Six Nummer 4: milchfrei
 - 115 Big Six Nummer 5: grüner Saft
 - 122 Big Six Nummer 6: Tea-Tox durch Kräuter

- 128 **Nahrungsergänzungsmittel und Mastzell-Hacks**
- 128 Faktoren, die zu einem Nährstoffmangel führen können
- 130 Nährstoffräuber bei MCAS
- 133 Mastzell-Hack Nummer 1: Magnesium
- 136 Mastzell-Hack Nummer 2: Vitamin D
- 140 Mastzell-Hack Nummer 3: Omega-3-Fettsäuren
- 143 Natürliche Mastzellstabilisatoren
- 156 **Kräuterhexenwissen**
- 158 Entspannende und stressreduzierende Kräuter
- 160 Mastzellstabilisierende Kräuter
- 164 Antientzündliche Kräuter
- 166 Entgiftende und alkalisierende Kräuter
- 167 Verdauungsfördernde Kräuter
- 169 Antibakteriell und antiviral wirkende Kräuter
- 173 So packst du es an
- 174 **Einige Überlegungen vorab**
- 174 Histaminlisten & Co
- 176 Kann ich jemals wieder »normal« essen?
- 178 Deine Vorbereitung – ein guter Plan
- 179 Die drei Mastzell-Gebote
- 181 **So packst du es an – Ernährung**
- 181 Die wichtigsten Ernährungsregeln
- 188 **So packst du es an – Darmpflege**
- 188 Die wichtigsten Darmpflegeregeln
- 191 Darmsanierung – eine praktische Anleitung
- 194 **So packst du es an – Entgiftung**
- 194 Sorge für eine stabile Darmschleimhautbarriere
- 200 **So packst du es an – Mindset**
- 200 Motivation
- 200 Selbstmitgefühl!
- 203 Routinen & Motivation entwickeln
- 206 **So packst du es an – Bewegung & Entspannung**
- 206 Beruhige deine Mastzellen und bewege dich!
- 210 Entspannung
- 211 Mediation und Achtsamkeit
- 214 Resilienz und Hoffnung
- 218 **Rezepte**
- 224 **Stichwortverzeichnis**
- 224 Literatur
- 227 **Empfehlungen von Nina Chen**