

- 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 Meditation und Achtsamkeit

214 Resilienz und Hoffnung

218 **Rezepte**

224 **Stichwortverzeichnis**

224 **Literatur**

227 **Empfehlungen von Nina Chen**