

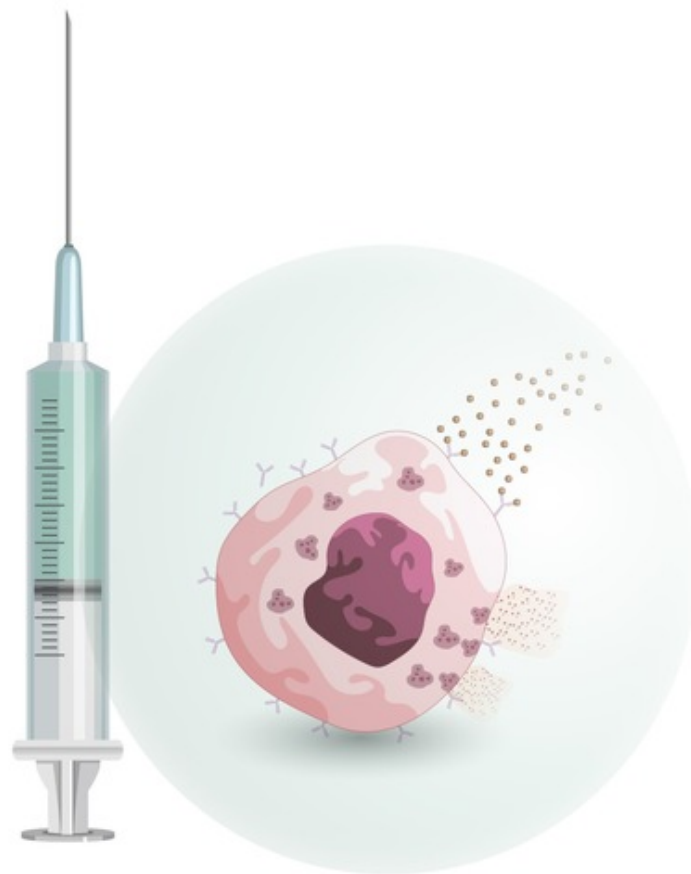
# Die besondere Rolle der Mastzellen bei COVID-19-Impfreaktionen / Impfbeschwerden gezielt vorbeugen und lindern

[www.presseportal.de](http://www.presseportal.de)

24.03.2022 – 12:45

[Dr. Jacobs Institut](#)

## Die besondere Rolle der Mastzellen bei COVID-19-Impfreaktionen Impfbeschwerden gezielt vorbeugen und lindern



[Gratis-Buch Impfreaktionen](#)

*Ingelheim (ots)*

Die Fallberichte über starke und nicht selten anhaltende Impfreaktionen nach COVID-Impfungen häufen sich. Zwar sind schwere Impfreaktionen prozentual selten, doch aufgrund der schieren Anzahl an Geimpften ist die Zahl der Betroffenen beachtlich. Die Angst vor Impfreaktionen hält zudem viele davon ab, sich impfen zu lassen. Dabei gibt es

gute Möglichkeiten sich zu schützen und das Risiko für Impfreaktionen erheblich zu senken.

Impfreaktionen beruhen ebenso wie schwere COVID-Verläufe oft auf einem Mastzellaktivierungssyndrom. Wer mit starken Nebenwirkungen auf eine Impfung reagiert, dürfte im Falle einer Erkrankung an COVID-19 einen entsprechend schweren Krankheitsverlauf erleiden. Mit den richtigen Maßnahmen können die Mastzellen in Schach gehalten und die Impfnebenwirkungen deutlich reduziert werden.

### **Leichte Impfreaktionen sind normal**

Eine Impfung ist wie eine kleine, kontrollierte Infektion für den Körper. Impfreaktionen sind Anzeichen der (gewünschten) Immunreaktion auf die Impfung. Ein gewisses Maß an Impfreaktionen ist daher normal. Dabei handelt es sich nicht um Symptome, die das Virus bei einer Infektion verursacht (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, etc.), sondern um Symptome, die aufgrund der körpereigenen Abwehrreaktion entstehen. Milde Impfreaktionen nach Covid-Impfungen sind häufig und betreffen über 90 % der Geimpften. In der Regel treten diese Beschwerden innerhalb eines Tages nach der Impfung auf und verschwinden nach 1-2 Tagen. Bei einigen Betroffenen können Impfreaktionen jedoch sehr heftig ausfallen und auch länger andauern (BMG, 2022).

### **Ursachen von Impfreaktionen**

Vorübergehende stärkere Impfreaktionen beruhen meist auf einer Überreaktion der Mastzellen. Mastzellen sind verantwortlich für alle allergischen (z. B. Heuschnupfen, Asthma) und die häufigen pseudo-allergischen Reaktionen (z. B. Histaminintoleranz).

Die Viruspartikel von SARS-CoV-2 lösen **Entzündungsreaktionen mit Überaktivierung der Mastzellen** und vermehrter Zytokin- und Histaminausschüttung aus (Tan *et al.*, 2021). Personen mit einem Mastzell-Aktivierungssyndrom sind hierbei besonders betroffen. Aufgrund der vergleichsweise geringen Menge wird das Spike Protein der Impfung innerhalb von einigen Wochen ganz abgebaut. Die normalen Beschwerden verschwinden bereits nach wenigen Tagen. Kommt es jedoch zu einer Mastzellaktivierung, so kann sich diese im Sinne einer Autoimmunreaktion verselbstständigen, so dass die Beschwerden anhalten.

Bei länger anhaltenden Impfnebenwirkungen ist es ebenso wie bei Long Covid möglich, dass aufgrund der (vorübergehenden) Schwächung des Immunsystems durch die Impfung **latente Infektionen** (z.B. mit Epstein-Barr-Virus, Herpes-Zoster-Viren oder Borrelien) **reaktiviert werden** und Symptome wie beispielsweise chronische Müdigkeit verursachen (Gold *et al.*, 2021; Su *et al.*, 2022).

In jedem Fall ist es sinnvoll, vor einer Impfung das Immunsystem zu verbessern und präventive Maßnahmen anzuwenden, die eine überschießende Entzündungsreaktion lindern.

## **Die zentrale Rolle der Mastzellaktivierung (MCAS) bei COVID-19 und Impfreaktionen**

Eine übermäßige Aktivierung der Mastzellen spielt sowohl bei COVID 19 als auch bei Impfreaktionen nach einer COVID-Impfung eine zentrale Rolle. Die multifunktionalen Immunzellen helfen eine Infektion zu bekämpfen, indem sie zahlreiche verschiedene Stoffe wie Entzündungsmediatoren, Zytokine und Histamin freisetzen und die Immunabwehr koordinieren. Das echte SARS-CoV-2-Virus kann schwerste Mastzellreaktionen auslösen, da es aktiv vermehrt wird. Bei Impfreaktionen laufen die gleichen Mechanismen als Immunantwort auf das körperfremde Spike Protein ab. Die Reaktion ist aber vergleichsweise milder und extrem selten tödlich.

Beim **Mastzell-Aktivierungssyndrom (MCAS)** sind die Mastzellen "hyperaktiv" und schütten zu viel Histamin und andere Botenstoffe aus. MCAS ist eine chronische Multisystemerkrankung mit entzündlichen und allergischen Komponenten, die in Deutschland bei 17 % der Bevölkerung verbreitet ist (Molderings *et al.*, 2013). In der Allgemeinbevölkerung - außerhalb von Studien - wird MCAS aber meist nicht diagnostiziert, was vor allem auf der schwierigen und teils restriktiven Diagnose beruht. Mastzellausschüttungen verlaufen nicht gleichbleibend, sondern in Schüben. Laboruntersuchen werden sehr selten und meist zu einem falschen Zeitpunkt durchgeführt. Erfolgreich ist die Untersuchung nur, wenn die Mastzellen gerade einen Schub auslösen (Kacar *at al.*, 2018). Mastzellen richten sich aber nicht nach Arztterminen. Zudem ist die Verbreitung und Bedeutung von MCAS in der Bevölkerung auch vielen Ärzten kaum bekannt.

## **Erhöhtes Risiko für Impfreaktionen bei MCAS**

Personen, die eine erhöhte Mastzellaktivierung (Allergien, Unverträglichkeiten, Autoimmun-erkrankungen) oder Histaminintoleranz haben, müssen generell mit einem schwereren COVID-19-Krankheitsverlauf und auch heftigeren Reaktionen nach der Impfung rechnen.

Da es sich aber um eine spezifische Reaktion der Mastzellen auf das Spike Protein handelt, ist die individuelle Reaktion auf eine Impfung oder auf COVID-19 schwer voraussagbar. So vertragen viele Allergiker die Impfung gut, während bei Personen, die bisher kaum MCAS-Symptome hatten, durch das Spike Protein erstmals eine Mastzellaktivierung ausgelöst wird. (Diese würde allerdings auch bei einer echten Erkrankung erfolgen.) Daher sind grundsätzlich vorbeugende Maßnahmen empfehlenswert.

Eines der Hauptsymptome der Mastzellaktivierung ist Urtikaria (Nesselsucht), eine krankhafte Reaktion der Haut mit Rötungen, Quaddeln und Juckreiz. Eine Umfrage unter 351 Betroffenen ergab, dass die Urtikaria bei vielen erst nach der Covid-Impfung das erste Mal auftrat bzw. sich diese nach der Impfung verschlimmerte. Die Häufigkeit der Symptome nahm mit der Anzahl der Impfungen deutlich zu. Während auf die 1. Impfung nur 20,4 % mit Urtikaria reagierten, waren es bei der 2. Impfung 42,2 % und nach der 3. Impfung sogar 88,7 % (Urtikariaverband, 2022). (Das Ergebnis ist nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung, sondern stellt eine gewisse Selektion dar.)

### **Vorbeugung und Behandlung der Mastzellaktivierung bei Impfreaktionen**

Schwere COVID 19 Krankheitsverläufe, Long Covid und Impfreaktionen beruhen vor allem auf einer Überreaktion der Mastzellen. Die Hemmung der Freisetzung von Mastzellmediatoren ist entscheidend für die richtige Behandlung von Impfreaktionen. Der Fokus sollte daher darin liegen, die Mastzellen zu stabilisieren. In diesem Zusammenhang sind insbesondere **Vitamin D3** (ggf. mit Vitamin K2), **Quercetin**(-Phospholipid) und **Vitamin C** sinnvoll, da sie alle Mastzell-stabilisierende Effekte haben und somit antihistamin wirken. Daneben sind entzündliche Pflanzenstoffe wie **Boswellia** und **Curcumin** empfehlenswert, weil sie die von Mastzellen angestoßene Entzündungskaskade hemmen.

Mastzellreaktionen zu kontrollieren, ist sehr schwierig. Neben den genannten Vitalstoffen verspricht der zusätzliche Einsatz von **Antihistaminika** Linderung bei Impfreaktionen.

Insbesondere vor der zweiten Impfung mit einem mRNA-Impfstoff sind Antihistaminika vorbeugend sinnvoll, weil sie die Impfreaktion abmildern können. Besonders empfehlenswert und gut verträglich sind Rupatadin/Desloratadin (H1-Rezeptor-Antagonisten) in Kombination mit Famotidin (H2-Rezeptor-Antagonist). Desloratadin oder Rupatadin helfen zusätzlich, Mastzellen zu stabilisieren. Andere, nebenwirkungsreichere Impfstoffe sollte man besser meiden oder schon bei der ersten Impfung Mastzell-stabilisierend begleiten.

Ein Mastzell-Aktivierungssyndrom 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. Im Gegenzug können Symptome durch eine **histaminarme Ernährung** oft gelindert werden.

Nicht zu vergessen ist die Stärkung der allgemeinen Gesundheit durch reichliches Trinken (mindestens 2 Liter täglich), gesunde Ernährung, tägliche Bewegung, Stressreduktion und ausreichend Schlaf.

## **NEU: E-Book "Die Rolle der Mastzellen bei Impfreaktionen - Impfbeschwerden gezielt lindern "**

Der neue Ratgeber von Dr. med. L.M. Jacob gibt Hintergrundinformationen zu Impfreaktionen, beschreibt Ursachen und Symptome und geht dem Zusammenhang von Impfreaktionen und Mastzellen tiefer auf den Grund. Mit ausführlichen Informationen zu Prävention und Behandlung von Impfreaktionen bietet der Ratgeber zudem praktische Hilfe für Impfzögerer und Betroffene.

### **Sie wollen mehr wissen?**

Das [PDF des Buches](#) inkl. aller Literaturangaben steht einen Monat lang als kostenloser Download zur Verfügung unter: [www.drjacobsweg.eu](http://www.drjacobsweg.eu)

### **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

Original-Content von: Dr. Jacobs Institut, übermittelt durch news aktuell