

gefördert durch



Gruppentreffen

Wir sind Betroffene aus Berlin und Umgebung, die ihre Erfahrungen mit Diagnose- Therapiemöglichkeiten austauschen und sich gegenseitig bei den Herausforderungen im täglichen Leben mit HIT und MCAS unterstützen.

Wir treffen uns jeden Monat.

Genauere Infos zu den Treffen finden Sie auf unserer Homepage www.hit-sh-berlin.de



Unsere Erkrankung verbindet uns und unsere Gruppe macht uns stark.

Wir bieten

- > Selbsthilfetelefon
- > Austausch über Lebensmittel, Ärztinnen/Ärzte, Therapeutinnen/Therapeuten, Diagnosen usw.
- > Informationsmaterial
- > Leihbibliothek
- > Workshops und Projekte
- > Vorträge

Auf der Internetseite HIT-MCAS Selbsthilfe

finden Sie Infos, wertvolle Tipps, Neuigkeiten und Informationen rund um unsere Erkrankung und andere Gruppen in verschiedenen Städten Deutschlands, mit denen wir zusammenarbeiten.

Zusätzlich gibt es dort zwei Interviews mit Prof. Dr. Molderings, der seit vielen Jahren zu MCAS forscht und sich u. a. zu Impfungen bei MCAS äußert.



www.hit-mcas-selbsthilfe.de

Selbsthilfetelefon 0160-9178 00 27

Die HIT-MCAS Selbsthilfe bietet eine Telefonsprechstunde an.

Diese ist auch für die SH HIT Berlin offen.

Bitte informiert euch über die Sprechzeiten unter www.hit-mcas-selbsthilfe.de



Selbsthilfegruppen für
**Histamin-Intoleranz +
Mastzellaktivierungssyndrom**

Gruppentreffen
Symptome
Auslöser
Diagnose
Therapie

Ziele

Im Vordergrund unserer Gruppentreffen stehen der Umgang mit Histamin-Intoleranz (HIT) und Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) im Alltag. Uns beschäftigen die damit verbundenen Fragen:

„Was ist mit meinem Körper los?“

„Was kann ich überhaupt noch essen?“

„Wie schaffe ich meinen Alltag?“

„Wer oder was kann mir helfen?“

Wir treffen uns jeden Monat.

Bitte informiert euch über die genauen Termine auf unserer Homepage.

www.hit-sh-berlin.de

E-Mail: hit-sh-berlin@mail.de

Tel.: 030-55603584 AB



Symptome

HIT und MCAS sind Erkrankungen mit vielen Gesichtern.

Es gibt eine Vielzahl von Symptomen, die auftreten können:

- > Verdauungsprobleme
- > Hautprobleme
- > Entzündungen
- > Erschöpfung/Fatigue
- > depressive Episoden
- > Angststörungen
- > Schlafstörungen
- > allergische und pseudoallergische Reaktionen
- > Ganzkörperschmerzen (fibromyalgieähnlich)
- > Herz-Kreislauf-Probleme
- > anaphylaktischer Schock
- > Flush

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.hit-mcas-selbsthilfe.de.

Was sind HIT und MCAS?

Unter einer HIT versteht man ein Missverhältnis im Körper zwischen Histaminaufnahme und Histaminabbau. Die auftretenden Beschwerden kann man sehr häufig durch eine Ernährungsumstellung beseitigen.

Unter MCAS versteht man eine verstärkte Ausschüttung von Histamin und anderen Botenstoffen aus überaktiven Immunzellen im Körper, insbesondere den Mastzellen.

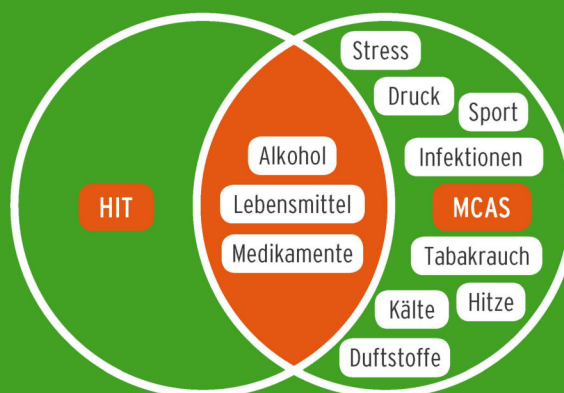
Beide Erkrankungen haben das Ziel an Histamin im Körper gemeinsam, was zu vielfältigen Symptomen führen kann.

Was ist Histamin?

Histamin ist ein Eiweißstoff (ein „biogenes Amin“), das in bestimmten Lebensmitteln vorkommt, aber auch von unserem Körper selbst gebildet wird.



Mögliche Auslöser für Symptome von HIT und MCAS



Diagnose und Therapie

Es gibt derzeit noch kein wissenschaftlich anerkanntes Diagnoseverfahren und Behandlungskonzept.

Wir haben aber inzwischen für uns gute Ansätze und Wege gefunden, die die Symptome lindern und die Lebensqualität zum Teil deutlich verbessern können.