



SELBSTHILFEZÜRICH

HISTAMININTOLERANZ / MCAS

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR BETROFFENE

Histamin ist ein körpereigenes Hormon, welches unter anderem bei allergischen Reaktionen ausgeschüttet wird und körperfremde Stoffe abwehrt. Bei einer Intoleranz kann der Körper das Histamin nicht richtig abbauen und ein Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) hat unter anderem eine erhöhte Freisetzung von Histamin aus aktivierten Mastzellen zur Folge. Die Symptome beider Erkrankungen können ähnlich sein, da der Körper in beiden Fällen eine übermässige Belastung durch Histamin erfährt.

Diese Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen über die Erfahrungen und Strategien im Umgang mit der Histaminintoleranz und dem Mastzellaktivierungssyndrom auszutauschen. Zu erleben, mit der Situation nicht alleine zu sein, kann Entlastung bringen.

Wenn Sie sich der Selbsthilfegruppen anschliessen möchten oder Fragen haben, melden Sie sich bei Selbsthilfe Zürich.