

## Selbsthilfegruppe

# Histaminintoleranz

Bist du von Histaminintoleranz oder Mastzellaktivierungssyndrom (MCAS) betroffen? In einem wertschätzenden und vertrauensvollen Rahmen wollen wir uns über unsere Erfahrungen austauschen. Willkommen, bist du auch wenn du keine ärztliche Diagnose hast.

**Mögliche Diskussionsthemen:**

- Einfluss der Krankheit auf meine Lebensgestaltung
- Verschiedene Symptome und mögliche Bewältigungsstrategien
- Wie kann ich Disziplin bei der Ernährung halten und nicht in alte Muster zurückfallen?
- Das Thema Ernährung bei HIT im Allgemeinen
- Wie gehen ich und mein Umfeld mit den Einschränkungen um (Verständnis vom Partner, Kindern und Angehörigen)?
- Reaktionen auf Medikamente
- Wie gehe ich vor, damit ich kein Aussenseiter im Berufsalltag und im Privatleben werde (gemeinsames Mittagessen, Geschäftsessen, Einladungen)?
- Und viele andere Themen, immer wieder aktuell aus der Gruppe

**Ziel:**

Austausch unter Betroffenen, um sich gegenseitig zu unterstützen, motivieren und von den Erfahrungen der anderen zu profitieren

**Ort:**

Selbsthilfe Aargau, Rain 6, 5000 Aarau

**Kosten:**

Fr. 5.- für Raummiete pro Person und Anlass

**Auskunft und Anmeldung:**

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail: [info@selbsthilfe-ag.ch](mailto:info@selbsthilfe-ag.ch)