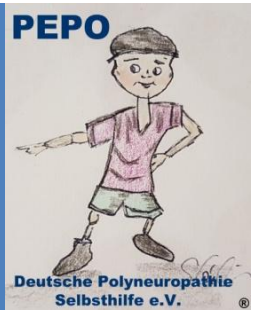
P E P O *AKTUELL*

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Sauerland Nord

Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene



Bericht von Wolfgang W.

GK am 2. April 2026

Am 2. April 2026 fand der Gesprächskreis der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie statt. Trotz des Beginns der Osterferien nahmen viele betroffene Personen an der Veranstaltung teil.

Schilderungen der Teilnehmer

Im Mittelpunkt des Gesprächskreises standen die individuellen Beschwerden der Teilnehmer, die sich vor allem auf die unteren Extremitäten konzentrierten. Viele berichteten von Schmerzen und spürbaren Einschränkungen in den Beinen, insbesondere bei jenen, die bereits eine Fußhebeschwäche aufwiesen oder erste Anzeichen davon zeigten. Diese Symptome erschwerten den Alltag erheblich. Zusätzlich schilderten einige Mitglieder, dass nach längeren Ruhephasen steife Finger auftreten, was die Bewältigung alltäglicher Aufgaben zusätzlich beeinträchtigt.

Empfohlene Maßnahmen

Um eine Linderung der Symptome zu erreichen, wurden verschiedene Ansätze diskutiert. Neben der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten empfahlen einige Teilnehmer bewährte physiotherapeutische Maßnahmen, die zur Verbesserung der Beweglichkeit beitragen können. Ein weiterer Tipp, der innerhalb der Gruppe positiv aufgenommen wurde, ist das Tragen von Barfußschuhen im häuslichen Bereich. Viele Betroffene empfanden diese Schuhe als schmerzlindernd und angenehm.

Für Aktivitäten außerhalb der eigenen vier Wände, etwa beim Wandern oder Spazierengehen, bevorzugten einige Mitglieder Schuhe mit hohem Schaft, wie sie für Wanderungen typisch sind. Diese bieten nicht nur mehr Stabilität, sondern erhöhen auch die Trittsicherheit und ermöglichen dadurch ein sichereres Gehen.

Weitere empfohlene Maßnahmen und Trends

Im weiteren Verlauf des Gesprächskreises wurde mehrfach auf die positiven Effekte der Kneippschen Anwendungen hingewiesen. Viele

Teilnehmer berichteten, dass diese Methoden eine nachhaltige Linderung der Schmerzen bewirken und häufig als ergänzende Maßnahme zur medikamentösen Behandlung eingesetzt werden.
Ein allgemeiner Trend innerhalb der Selbsthilfegruppe ist der Wunsch, den Medikamentenkonsum möglichst gering zu halten und stattdessen auf Bewegung zu setzen. Die Teilnehmer betonten, wie wichtig regelmäßige Aktivität und gezielte Bewegung für das Wohlbefinden sind und wie diese Maßnahmen häufig auch die Beschwerden positiv beeinflussen. Darüber hinaus wurde die Bedeutung eines individuell angepassten Muskel- und Belastungstrainings hervorgehoben. Durch solche Trainingsmaßnahmen lässt sich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch das Risiko für Stürze effektiv reduzieren. Die Sturzprophylaxe nimmt somit einen zentralen Stellenwert im Alltag vieler Betroffener ein und trägt maßgeblich zur Lebensqualität bei.

Hinweise und Termine

Im Verlauf der Veranstaltung empfahl ein Teilnehmer das Buch mit dem Titel *Hilfe, meine Beine werden taub*. Die Empfehlung wurde von den Anwesenden interessiert aufgenommen, da das Buch hilfreiche Informationen und Erfahrungen rund um die Problematik der Polyneuropathie bietet.

Im Rahmen des Gesprächskreises wurden außerdem wichtige Termine vorgestellt, die für die Mitglieder von besonderem Interesse sind.

- **Polyneuropathie-Symposium in Bochum:** Bei diesem Symposium erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich über aktuelle Entwicklungen und Behandlungsmöglichkeiten zu informieren und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

- **Jahreshauptversammlung in Mönchengladbach:** Hier steht der persönliche Austausch innerhalb der Selbsthilfegruppe im Mittelpunkt. Die Versammlung bietet Gelegenheit, gemeinsame Ziele zu besprechen und das Gruppenzusammenleben weiter zu stärken.

Die Zeit während des Gesprächskreises verging sehr schnell und die Teilnehmer äußerten sich durchweg zufrieden über den Verlauf der Veranstaltung. Das positive Feedback unterstreicht die Bedeutung des Austauschs innerhalb der Selbsthilfegrupperuppen.

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
PNP-Hauptverwaltung / Zentrale
Carl-Diem-Str. 108
41065 Mönchengladbach
Telefon: NEU: 02161 / 9886196
www.polyneuro.de

PNP-Geschäftsstelle Bundesverband
Im AWO-ECK
Brandenberger Str. 3 – 5
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 8277990
www.polyneuro.de

PNP-Geschäftsstelle Landesverband NRW
(Nordrhein-Westfalen)
Speicker Str. 2
41061 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 8207042
www.selbsthilfe-pnp.de

Regionalverband Sauerland Nord
Rosenstraße 38
58642 Iserlohn
Telefon: 0151 56535121
www.pepos-maerkischer-kreis.de

PNP-Geschäftsstelle Landesverband SACHSEN
GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen
Altchemnitzer Str. 27
09120 Chemnitz
Telefon: 0371 / 44458983
www.pnp-gbs-sachsen.de

PNP-Landesverband HESSEN
Karl-Marx-Str. 12
64625 Bensheim
https://pnp-hessen.de

PLASMA spenden rettet Leben