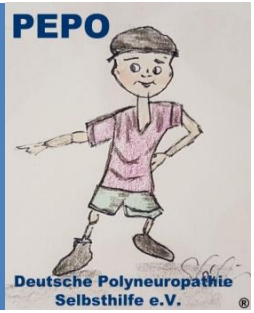
# P E P O *AKTUELL*

**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.**
**Regionalgruppe Sauerland Nord**

**Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene**


**Bericht und Fotos von Annette L.-K**

GK in Letmathe am 5.6.25; es hatten wieder viele Teilnehmer den Weg zur SHG nach Letmathe gefunden. Nach der Begrüßung bat Wolfgang die Anwesenden, sich kurz mit Vornamen, genauer Diagnose (sofern bekannt), individuellem Beschwerdebild und Medikamenteneinnahme bzw. sonstigen Therapieerfahrungen vorzustellen. Ziel war es, dass Teilnehmern mit ähnlichem Beschwerdebild in einer kurzen Pause Gelegenheit gegeben werden sollte, sowie auch in der Zukunft, sich zu finden um gezielter miteinander in einen Austausch treten zu können.

Diesem Vorschlag folgend, berichteten die Anwesenden von sich. Es kristallisierten sich einmal mehr die folgenden Beschwerdebilder heraus:

PNP in Zusammenhang mit Diabetes, - in Zusammenhang mit Chemo sowie unklare Ursachen.

Bezüglich der Beschwerdebilder wurde hauptsächlich von Kribbeln und/ oder Schmerzen in Füßen, Beinen und Händen berichtet, aber auch von Schwäche, Gefühlslosigkeit und Taubheit in den Beinen. Dies führt oftmals zu Gangstörungen bis hin zu Stürzen. Krämpfe in den Beinen, Ganzkörperschmerzen, Schlafstörungen und kognitive Beeinträchtigungen wurden ebenfalls mehrfach genannt.

In Bezug auf Medikamente und Therapien hatten die Teilnehmer unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Betont wurde hierbei die Bedeutung von Vitamin B6, B12, Vitamin D und Magnesium (gegen Krämpfe).

Gegen Ende der Veranstaltung berichtete Annette von ihrer Teilnahme an der jährlichen Tagung der Deutschen Fibromyalgie Vereinigung in Kassel. Ihre erworbenen Informationen, welche auch für PNP-Erkrankte hilfreich sind, werden regelmäßig in die GK der SHG´n eingebracht.

Bei der diesjährigen Tagung wurde u.a. in einem Schwerpunkt auf die Bedeutung der Ernährung hingewiesen und auf die Vermeidung bestimmter Nahrungsmittel zur Verringerung entzündlicher Prozesse und Schmerzen aufmerksam gemacht.
Einige Teilnehmer der SHG untermauerten Annettes Hinweis mit dem Verzicht auf Schokolade bei Verstärkung ihrer Beschwerden. Ergänzt wurden die Informationen durch den Hinweis eines Teilnehmers aus Iserlohn, der mit Begleitung einer Ernährungsberaterin eine Ernährungstherapie durchgeführt hatte. Bei entsprechenden Indikationen und ärztlicher Notwendigkeit können solche Therapien von den Krankenkassen bezuschusst bzw. komplett übernommen werden.
Ein weiterer Schwerpunkt der Tagung war das Thema Bewegung, bei dem besonders die sanften Bewegungsformen Pilates, Qigong und Tai-Chi Erwähnung fanden und teilweise ausprobiert werden konnte.

**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