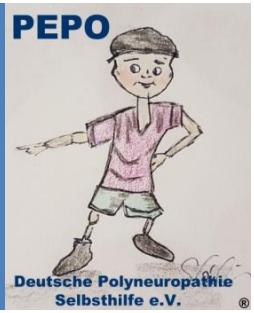
P E P O *AKTUELL*

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Sauerland Nord

Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene



5.11.25, Bericht von Hans-Hermann H und Wolfgang W.

Der Neurologe Jan Wrede informierte die Selbsthilfegruppen des Regionalverbandes Sauerland Nord, im Rahmen des Projekts „Polyneuropathie in der Gemeinde“, in der Kreuzkapelle Stübbeken-Letmathe über Polyneuropathie. Das Projekt, unterstützt vom Verband der Ersatzkassen NRW, weckte großes Interesse bei den Teilnehmenden.

Es wurden die bekanntesten Ursachen erörtert.
Diabetes kann Nervenschäden verursachen, besonders wenn der Langzeitblutzuckerwert über 120 liegt. Für die Diagnose werden verschiedene Methoden wie das Erfassen der Krankengeschichte, Nervenleitmessungen, Blut- und Entzündungswerte eingesetzt.
Typische Beschwerden sind Taubheitsgefühle an den Beinen und Verdauungsprobleme.
Herkömmliche Schmerzmittel bringen meist keine Linderung; stattdessen wird auf individuell angepasste Physiotherapie, Muskelaufbau und sorgfältige Beobachtung der Wundheilung gesetzt.

Ernährungsempfehlungen:
Bio-Lebensmittel gelten als vorteilhafter als industriell verarbeitete Produkte. Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, eventuelle Mängel auszugleichen.
Unterstützende Maßnahmen:
Eine positive Einstellung, Achtsamkeit sowie ein strukturierter Tagesablauf können helfen, mit Schmerzen besser umzugehen. Nordic Walking, die Förderung der psychischen Gesundheit, das offene Ansprechen eigener Befindlichkeiten und Unterstützung durch Familie oder Freunde spielen ebenfalls eine wichtige Rolle.

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