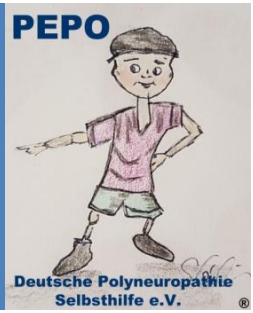
P E P O *AKTUELL*
Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
Regionalgruppe Sauerland Nord
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene



Bericht von Annette L.-K

Vortrag am 6. Mai 2026 in Letmathe-Stübbeken

Thema im Rahmen unseres Projektes:

„PNP in der Gemeinde“:

Referent: Jan Wrede, Facharzt für Neurologie aus Hagen.

Was ist Polyneuropathie?

Da Herr Wrede diesen Vortrag bereits 2025 in unseren Selbsthilfegruppen gehalten hatte, konnte er wegen der großen Nachfrage erneut angeboten werden. Der Vortrag war gut strukturiert und für alle Teilnehmer leicht verständlich.

Grundlagen

- Einführung in das Krankheitsbild der Polyneuropathie
- Aufbau und Aufgaben des Nervensystems
- Typische Beschwerden und Anzeichen
- Häufige Auslöser und Ursachen

Diagnose und Behandlung

- Diagnoseverfahren mit besonderem Augenmerk auf eine sorgfältige Anamnese
- Überblick über mögliche Behandlungen
- Therapieziele: Schmerzen lindern, Folgeschäden vermeiden und die Lebensqualität steigern

Alltag, Training und Unterstützung

- Bewegung und Training – auch zur Unterstützung der Gehirnleistung
- Gehen auf unterschiedlichen Untergründen
- Koordination verbessern und Schwindel sicher bewältigen
- Neurologische Wahrnehmung über Augen, Ohren und Nase
- Fußpflege im Alter
- Ernährungstipps, besonders zu B-Vitaminen
- Strategien zum Umgang mit Schmerzen
- Hilfsmittel für den Alltag, zum Beispiel Gehstock oder Rollator
- Psychische Stabilität und soziale Unterstützung
- Alltagstipps: soziale Kontakte pflegen und ausreichend schlafen
- Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen
- Arzttermine rechtzeitig wahrnehmen
- Motivation und Ausblick: Impulse für gute Selbstfürsorge

Im Anschluss stellten die Teilnehmer viele Fragen, die zufriedenstellend beantwortet wurden. Daraus entwickelten sich informative Gespräche, besonders über geeignete Medikamente und ihre jeweiligen Einsatzbereiche.

Herr Wrede wurde mit großer Anerkennung verabschiedet. Zugleich wurde der Wunsch geäußert, künftig weitere Vorträge von ihm zur Polyneuropathie zu hören.

PEPO *Aktuell*

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.
Regionalverband Sauerland Nord
Rosenstraße 38
58642 Iserlohn
Telefon: 0151 56535121
www.pepos-maerkischer-kreis.de