

PEPO Aktuell 08-2025

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

GBS-CIDP-PNP Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien



Kribbeline

Bericht vom GBS-CIDP-MMN-PNP Gesprächskreis des LV Sachsen am 11. April 2025 in Freiberg

Bericht und Bilder: Gert Grellert

Thema:

Was können wir tun, um unsere PNP – Symptome zu meistern und zu lindern

Erfahrungsbericht eines betroffenen Physiotherapeuten (Werner Jäger) im Ruhestand

Am 11.4.2025 trafen wir uns zu einem Gesprächskreis in der Begegnungsstätte des VDK Sachsen e.V., Schillerstraße 3 in Freiberg. Gert Grellert begrüßte die Teilnehmer und informierte über die weiteren Veranstaltungen in diesem Jahr. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung.

Ich habe einen Vortrag von Werner Jäger (ehemals Physiotherapeut, der auch von Polyneuropathie betroffen ist), in einer lockeren Art wiedergegeben. Werner Jäger hat seine Erfahrungen in einer Broschüre aufgeschrieben. Werner Jäger gibt Empfehlungen für Polyneuropathie aus seiner Sicht, die nicht immer auch für andere Betroffenen anwendbar sein müssen. Jeder Betroffene macht andere Erfahrungen. Die Teilnehmer haben sich intensiv über ihre Erfahrungen und Empfehlungen ausgetauscht.

Sachsen PEPO



Alles wurde sehr interessiert und kommentierend aufgenommen, jeder Anwesend gab andere Erfahrungen und Empfehlungen für den Alltag um mit seiner Erkrankung umzugehen.



Sachsen PEPO

In einen Punkt waren sich die Anwesenden Betroffenen einig: Bewegung und gesunde Ernährung ist unabdingbar und notwendig.

Auch die Hygiene und der geregelte Schlaf ist für von Polyneuropathie Betroffene als ein wichtiger Gesichtspunkt zu bewerten.

Die Ergo,- Elektro-, und Physiotherapie ist empfehlenswert. Ebenso kann Ausdauertraining helfen und sich positiv durch Kräftigung der Muskulatur auf das Wohlbefinden des betroffenen PNP-Erkrankten auswirken.



Es wurde sich auch ausgiebig zu einzelnen Medikament-Empfehlungen ausgetauscht, wobei unterschiedliche Meinungen aufgetreten sind, die sowohl das Medikament als auch die Dosis betrafen. Entscheidungen darüber sollten unbedingt mit dem jeweiligen Facharzt, Hausarzt, Apotheker besprochen werden.

Darüber hinaus kann man Vitamin Präparate, Nahrungsergänzungsmittel mit Ernährungsberater, Arzt und Physiotherapeuten besprechen und testen. Den in der Broschüre aufgeführten und empfohlenen

Sachsen PEPO

Saunabesuch haben die Anwesenden für nicht förderlich angesehen, eher noch als Verschlechterung der Erkrankung empfunden.

Diese Broschüre von Werner Jäger ist sehr gut geeignet für einen Gesprächskreis von PNP-Betroffenen, alle haben sich eingebracht und es wurde untereinander sehr viel Wissen vermittelt.

Auflistung von Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten, die unterstützen und helfen können:

Keltican forte Kapseln: Schmerzen (Rücken Bandscheiben Neuralgien und PNP)

Amitriptylin: Schmerzbehandlung, Antidepressivum

Nortriptylin: Antidepressivum

Capsaicin: Creme oder Gel bei Schmerzen

Lidocain: Lokales Betäubungsmittel, Schmerzlinderung

Metformin: Zuckererkrankung

Vitamine:

B1: Unterstützt Nervenfunktion

B6: Kann helfen Schmerzen krippeln

B12: unverzichtbar für Gesundheit und Nervenfunktion

Magnesium: gegen Muskelkrämpfe

Zink: kann Entzündungen hemmen

Selen: antioxidative Eigenschaften ; Stress reduzieren

Calcium: unterstützt allgemein Gesundheit

Coenzym Q10: unterstützt Energieproduktion

Carnitin: kann helfen Muskel- und Nervenfunktion zu verbessern

Mit Hausarzt oder Apotheker beraten und absprechen!

Immunglobuline (IVIG)

Plasmapherese (Blutwäsche)

Kortikosteroide: diese Medikamente haben entzündungshemmende Wirkung

Immunsuppressiva: Medikament wie Cyclosporin und Methotrexat

Wichtig: Diese Medikamente müssen Vom Arzt verschrieben und überwacht werden!

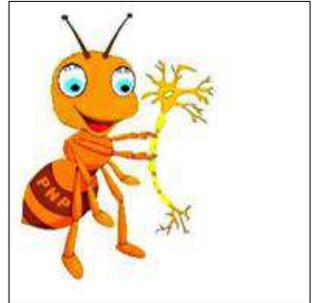
Sachsen PEPO

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen
GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen
Altchemnitzer Straße 27
09120 Chemnitz
Telefon: 0371 / 44458983
www.pnp-gbs-sachsen.de

PNP-Hauptverwaltung / Zentrale
Carl-Diem-Str. 108
41065 Mönchengladbach
Telefon: 02161 / 480499
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



Kribelline