

PEPO Aktuell 14-2025

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
GBS-CIDP-PNP Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien

Kribbeline



Bericht von der 3. Mitteldeutschen Selbsthilfekonzferenz in Leipzig am 17.05.2025

Bericht und Bilder: Gert Grellert



Um es vorweg zu sagen es war eine interessante, wissenswerte und vor allem waren wichtige Ansprechpartner zugegen, die man auch persönlich kontaktieren konnte, und sich den Fragen und Problemen annahm, u.a. Frau Evelin Wiesner für Sachsen (Ansprechpartnerin für Fördermöglichkeiten).

Der Landesgeschäftsführer des Paritätischen Sachsen, Michael Richter und Heiko Kotte von der AOK Plus, eröffneten pünktlich die Veranstaltung.

Anschließend sendete der Ministerpräsident von Sachsen Michael Kretschmer das Grußwort per Videokonferenz an die Teilnehmenden. Danach ging es in die vorher angemeldeten einzelnen Gesprächsforen.

Ich habe mich zum Gesprächsforum :

Sich selbst & die eigenen Interessen vertreten: Gemeinsam gegen Widerstände angemeldet.

Sachsen PEPO



Thema : Empowerment Referentin: Ina Rogisch

Es ging nicht um die Schwächen und Ängsten der Personen, sondern deren Stärken und Fähigkeiten hervorzuheben und zu nutzen. Also das Selbstwertgefühl zu stärken, damit die betreffende Person auch

selbstbestimmt und ohne Vorurteil am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann.

Wichtige Eckpfeiler dabei sind:

- Widerstandsfähigkeit
- Ressourcen (was ist verfügbar)
- Gemeinschaft, (Familie, Sport, Vereine usw.)

Dies kann auch mithelfen den einzelnen Menschen zu aktivieren, sich arrangieren bei der Mitarbeit in den Vereinen.

Das 2 Thema nach dem Mittag war:

Sachsen PEPO

Wie ich durch bewusstes Ernährung meine körperliche und mentale
Gesundheit stärken kann

Referentin: Dr. Silvia Steiner

Essen ist nicht gleich essen gemeint sind die Fertiggerichte im Handel gegenüber selbst gefertigten Essen . Vorzüge und Nachteile, hier vor allen die aufgeführten Zusatzstoffe in Fertiggerichten.

Interessant hierzu der Verbrauch am Tag an Mineralien und Zusatzstoffe.

So sollte man am Tag nicht mehr wie:

- 25g Zucker

- 25g Fruchtzucker

- 5g Salz am Tag (mehr sollte man nicht zu sich nehmen, da Gefahr Salz macht die Arterien starr)- 50g – 80g Fettsäure = Arachidonsäure; fördert Krebs, Parkinson, Diabetes, MS, Demenz

ist wissenschaftlich erwiesen bei dauerhaft, erhöhten Konsum

Auch sollte man nicht mehr als 25g Eiweiß pro Mahlzeit zu sich nehmen.

Auch dies war ein sehr wissenschaftlicher und interessanter Vortrag.

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es noch einen humorvollen

Ausklang mit dem Schauspieler (u.a. Rolle: In aller Freundschaft) und Comedian Tan Caglar, er ist Rollstuhlbehindert. Er hat alle mit seinem Humor und Wissen den rundum gelungenen Tag noch freudig auf das Wochenende eingestimmt.

Am Rande der Veranstaltung habe ich die Gelegenheit genutzt mit Frau Wiesner die Ansprechpartnerin für Fördermöglichkeiten anzusprechen.

Sie über unser Symposium in Freiberg zu informieren wobei Sie ihre Unterstützung finanziell,

Sachsen PEPO



sowie auch mit Info Stand der AOK Plus anbot, wenn es in zeitlichen Rahmen der vor Ort AOK Plus machbar ist. Ich habe Sie in Kenntnis gesetzt das ich 3 Wochen zuvor bei AOK Plus angefragt habe wegen einer finanziellen Zuwendung zu unserem Symposium in Freiberg aber noch keine Antwort erhalten habe.

Sie gab mir daraufhin Ihre Kontaktdaten und würde sich für uns stark machen.

Also doch ein kleiner Erfolg, nur schade, dass ich allein die Veranstaltung besucht habe.

Mein Vorschlag bei der nächstfolgenden Selbsthilfekonferenz sollten wenigstens 2 Personen vom Vorstand mit zugegen sein.

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



Kribbelline