

# PEPO Aktuell 4-2026

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

GBS-CIDP-PNP Landesverband Sachsen

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien



*Kribbeline*

Bilder: LV-Sachsen, Text: Antje Heinrich

## Bericht vom 1. Gesprächskreis, am 8.März 2026 In Dresden



Am 8.März 2026 trafen wir uns gemeinsam mit Frau Schmalisch, vom LV Sachsen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew zu einen sehr interessanten Gesprächskreis zum Thema: „Der Darm als Zentrum der Gesundheit“ im Hotel Elbflorenz in Dresden.

Nachdem wir vor einigen Jahren die engagierte Vorsitzende des LV Sachsen der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew – Jana Schmalisch – kennen lernten, kam der Gedanke auf, doch mal eine Veranstaltung gemeinsam durchzuführen.

## Sachsen PEPO

Frau Schmalisch fand eine im Hotel Elbflorenz Dresden geeignete Räumlichkeit sowie eine Referentin, die uns am 8. März 2026 das Thema „Der Darm als Zentrum der Gesundheit“ sehr einprägsam und informativ nahebrachte. Vicky Fischer - seit über 20 Jahren tätig in Apotheken, 8jähriges Wirken als Patientenreferentin, seit 2 Jahren Tätigkeit in betrieblicher Gesundheitsförderung, Darm- und Bachblütenberaterin, Therapeutin für Achtsamkeit und Entspannungstechniken steht für ein ganzheitliches Gesundheitsmanagement. Sie bietet Vorträge und Coachings von Prävention bis Hilfestellung bei Problemen im und mit dem Darm sowie Stressbewältigung an.



## Sachsen PEPO

Darmgesundheit ist für jeden wichtig. Und so ist dieses Thema interessant für Menschen, welche an Morbus Bechterew erkrankt sind und Menschen, welche an Polyneuropathien leiden. Die auch anwesenden Vertreter der Selbsthilfegruppe von Morbus Crohn waren an diesem Seminar bestimmt besonders interessiert.



Wir können unsere eigene Darmgesundheit damit beeinflussen, was wir als Nahrung zu uns nehmen. Wie es denn tatsächlich mit der Darmgesundheit aussieht, kann nur eine Stuhluntersuchung zeigen. Die gesamte Fläche des Darmes ist mehr als 200fach größer als die Haut. Im Darm leben ca. 1000 verschiedene Arten von Bakterien, welche das Mikrobiom bilden. 10% dieser Zusammensetzung sind genetisch bedingt, ganze 90% beeinflussen wir selbst. Wird ein gesundes Milieu durch falsche Ernährung und Medikamente, aber auch durch Stress und fehlende Ruhephasen gestört, verändert sich das Mikrobiom, da das Milieu die Art der Bakterien bestimmt. „Schlechte“ Bakterien nehmen zu, die „guten“ ab. 70% bis 80% der menschlichen Immunzellen befinden sich im Darm. Dieses Wissen macht verständlich, warum es bei vielen körperlichen Beschwerden Sinn macht, sich um seine eigene Darmgesundheit zu kümmern.

## Sachsen PEPO

Hier steht die Untersuchung einer Stuhlprobe an erster Stelle, um über verschiedene Marker Aufschluss über bestehende Mängel oder Überschüsse zu erhalten. Nach der Bristol-Stuhlformen-Skala gibt es 7 verschiedene Typen, aber nur ein Typ ist „normal“. Erst mit der Stuhlanalyse kann eine gezielte Behandlung erfolgen.



Bild: <https://unsplash.com/de>

Beeindruckend fand ich die möglichen Auswirkungen auf den gesamten Körper, wenn das Milieu im Darm nicht stimmt. Abweichungen können zu Problemen mit Gewicht, Haut, Immunabwehr, Fitness, Mentaler Gesundheit oder Reizdarmsyndrom führen.

Speziell für unsere Erkrankungen: Das Vitamin B12 schützt die Nervenzellen. Dieses Vitamin wird durch die Lactobacillen im Darm hergestellt. Wir selbst können die Produktion fördern, indem wir Milchprodukte, wie Kefir, Joghurt und Käse essen.

Es war ein sehr gelungener und interessanter Gesprächskreis in Dresden.

Antje Heinrich.

## 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](http://www.pnp-gbs-sachsen.de)**

**PNP-Hauptverwaltung / Zentrale  
Carl-Diem-Str. 108  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 480499  
[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)**

**PNP Geschäftsstelle Bundesverband  
Im AWO ECK  
Brandenberger Str. 3 – 5  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8277990  
[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)**

**PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW  
(Nordrhein - Westfalen)  
Speicker Str. 2  
41061 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8207042  
[www.selbsthilfe-pnp.de](http://www.selbsthilfe-pnp.de)**



**Kribbeline**