

PEPO Aktuell 01-2026

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
Landesverband Sachsen



Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien

Kribbeline

Bericht Kerstin Brand, Bilder Lutz Brosam

Bericht vom 1.Gesprächskreis am 19.02.2026 in Zwickau



Am 19.02.2026 trafen wir uns zu unserem 1.gemeinsamen Gesprächskreis mit der Herzgruppe Zwickau in den Räumen der KISS in der Scheffelstraße 42. Unser Thema war:

„Ernährung vom Kopf bis zum Darm“

Dazu wurde Frau Andrea Meinhold als ganzheitliche Ernährungsberaterin eingeladen.

Sachsen PEPO

Das Interesse war groß und so war unser Raum gut gefüllt. Nach einer kurzen Vorstellung der beiden Gruppen, erläuterte Frau Meinhold kurz ihren beruflichen Werdegang. Sie ist gelernte Fleischermeisterin und hat nach ein paar Jahren im elterlichen Geschäft sich entschlossen noch einen neuen Berufsweg einzuschlagen und hat ein Studium zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin absolviert.



Sie berät Menschen sich gesund und natürlich zu ernähren um somit Körper, Geist und Seele in den Einklang zu bringen. Sie gibt Fastenurse, Ernährungsberatung, und im Speziellen hat sie sich der Frauengesundheit im Zyklus und den Wechseljahren gewidmet. Selbst für die Optimierung der Firmengesundheit hat sie ein Konzept entwickelt.

Sachsen PEPO

Zu Beginn des Vortrages machte sie deutlich, dass Ernährung nicht nur den Körper versorgt, sondern auch einen großen Einfluss auf unsere Gedanken, Gefühle und unsere Leistungsfähigkeit hat. Der Kopf spielt dabei eine wichtige Rolle, denn Stress, Emotionen und Gewohnheiten beeinflussen stark, was und wie wir essen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Verdauung. Im Darm werden Nährstoffe aufgenommen, die der Körper für Energie, Wachstum und das Immunsystem benötigt. Der Darm ist eng mit dem Gehirn verbunden, deshalb kann eine gesunde Darmflora sich positiv auf das Wohlbefinden und die Stimmung auswirken. Besonders betonte sie regelmäßige Mahlzeiten und die Verwendung von frischen saisonalen und unverarbeiteten Lebensmitteln. Obst Gemüse und Vollkornprodukte sowie ausreichend Wasser unterstützen die Verdauung und liefern wichtige Nährstoffe.

Danach erläuterte sie die 5 Säulen der Gesundheit:

Schlaf, Bewegung, Stress, Ernährung, Einstellung-Denken

Was beeinflusst die Ernährung? Blutzuckerschwankungen, entzündliche Prozesse, Gewichtszunahme durch Medikamente, Unsicherheit im Ernährungsdschungel, bestimmte Lebensmittel lösen



Sachsen PEPO

Entzündungen aus, erhöhen den Blutdruck, Immunsystem wird beeinflusst



Tipp: < Ernährung mediterran: Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Fisch, Nüsse, Gemüse, stabilen Blutzucker, wenig stark verarbeitete Lebensmittel, Eiweißbedarf im Alter decken (Muskel und Gefäßschutz), gesunde Fette verwenden- senken Entzündungen, nicht so spät Abendessen, Milz beginnt 17:00 mit ihrer Arbeit, beim Essen immer Gemüse zuerst

essen danach Kohlenhydrate oder nach dem Essen laufen, dadurch wird der Zucker schneller abgebaut

Bewegung: Bewegung ist oft eingeschränkt durch Erschöpfung, Unsicherheit, durch Herzereignisse, Schmerzen durch Neuropathie

Tipp : < trotzdem täglich 20-30 Minuten Spaziergang, leichte Kraftübungen, Gleichgewichtstraining, Gefäßtraining

Sachsen PEPO

Schlaf: bei schlechtem Schlaf: werden Nährstoffaufnahme, Hormonstoffwechsel, Nährstoffverteilung im Darm herabgesetzt

Tipp : < feste Schlafzeiten, Licht reduzieren, kein blaues Licht, kein Grübeln im Bett, Zettel und Stift auf dem Nachttisch bereithalten für spontane Gedanken

Alltagsstress: unbewusster Stress, beeinflusst Schilddrüse, Nieren und



Nervensystem, Stoffwechsel wird reduziert, Hormone arbeiten langsamer, Schmerzen im Rücken bis zum Kiefer, Verspannung im Schulterbereich, Verdauung ist gestört

Tipp : < Stress neutralisieren durch Atemübungen 4sec. einatmen 6 sec. ausatmen, täglich 5 Minuten Entspannungszeit nehmen, morgens 10x in die Flanken atmen

Sachsen PEPO

positive Einstellung Denken: kleine Erfolge bewusst wahrnehmen, Selbstwirksamkeit stärkt Herz und Psyche, kein Perfektionismus, freundlich zu sich selbst sein, Balance ist entscheidend



Zum Schluss gab sie noch einen Hinweis, dass jeder Mensch einen ausgeglichenen Omega 3 Spiegel braucht. Omega 3 hält die Gefäße elastisch, reduziert Entzündungen, wirkt leicht Blutdruck senkend, unterstützt die Sehkraft und senkt die Blutfette. Man kann es als Fischöl oder Algen Öl in Kapselform oder als Öl einnehmen.

Tipp: <immer beim Essen einnehmen – benötigt Fett

Omega 3 Mangel fördert chronische Entzündungen!

Wer möchte, kann bei ihr einen Test dazu durchführen und bei Bedarf ein Omega 3 Produkt erwerben. Die Qualität spielt dabei eine große Rolle. Es gibt auch vegane Algen Öle.

Sachsen PEPO

Bei veganer Ernährung kann eine Unterversorgung von Vitaminen und Mineralstoffen entstehen – regelmäßig Bluttest durchführen und Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Zusammenfassend zeigte der Vortrag, dass Ernährung weit mehr ist als nur Nahrungsaufnahme. Sie beeinflusst Körper und Geist. Wer sich ausgewogen und bewusst ernährt, kann langfristig seine Gesundheit und Lebensqualität verbessern. Jeder hat es selbst in der Hand. Nur 30% des Lebensalters ist durch die Gene bestimmt, 70% haben wir selbst in der Hand.

Wir dankten Frau Meinhold für den sehr interessanten und kurzweiligen Vortrag. Vielleicht gab es ja, den einen oder anderen Hinweis, um die eigene Ernährung noch einmal zu überdenken. Vielen Dank auch an die Herzgruppe Zwickau für die Organisation des Vortrages. Es wird bestimmt ein nächstes Treffen geben.

Kerstin Brand



Sachsen PEPO



Sachsen PEPO

**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.
PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen**

**GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen
Altchemnitzer Straße 27
09120 Chemnitz
Telefon: 0371 / 4445893
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**



Kribbeline