

PEPO Aktuell 6-2026

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

Selbsthilfeheimat für Patienten mit Polyneuropathien



Kribbeline

Bericht vom 1.Gesprächskreis in Annaberg- Buchholz am 24.04.2026

Bericht : Kerstin Brand, Bilder: Lutz Brosam



Am 24.04.2026 fand unser erster Gesprächskreis im Gemeinschaftsraum der Diakonie-Sozialstation in Annaberg-Buchholz, Alte Poststraße 2, statt. Als Referentin konnten wir Frau Dr. Hartinger von der Adam Ries Apotheke gewinnen.

Sachsen PEPO

Zu Beginn begrüßte Kerstin Brand unseren 1.Vorsitzenden Lutz Brosam und unsere neuen an Polyneuropathie erkrankten Teilnehmer. Sie gab einen kurzen Überblick über den Ablauf und im Anschluss begann Frau Dr. Hartinger mit ihrem Vortrag unter dem Thema:

„Magnesium – B-Vitamine – Coenzym Q10

Arten – Wirkungsweise – Anwendung – Wechselwirkungen“

Am Anfang gab Frau Dr. Hartinger allgemeine Hinweise, wie einem Vitamin- und Mineralstoffmangel vorgebeugt werden kann. Sie empfahl unter anderem, möglichst keinen Alkohol zu trinken und bestehende Grunderkrankungen, beispielsweise Diabetes, gut einstellen zu lassen. Außerdem wies sie darauf hin, dass bei veganer Ernährung oder glutenfreier Kost häufig ein Vitamin-B-Mangel auftreten kann und deshalb eine gezielte Substitution notwendig ist. Auch sogenannte Low-Carb-Diäten können zu einem Vitamin-B1-



Sachsen PEPO

Mangel führen, da Vitamin B1 vor allem in Getreide enthalten ist und nur kurz im Körper gespeichert wird. Von einer salzarmen Ernährung riet sie ebenfalls ab, da dadurch das Risiko für Polyneuropathien steigen könne

Vor jeder Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln sollten grundsätzlich die Blutwerte kontrolliert werden.

Im weiteren Verlauf erläuterte Frau Dr. Hartinger die Bedeutung verschiedener Vitamine und Mikronährstoffe für den Körper und insbesondere für das Nervensystem. So spielen Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle für die Stabilität der Nervenmembranen, die Senkung von Cholesterin und Blutdruck sowie die Hemmung von Entzündungen. Alpha-Liponsäure könne insbesondere bei diabetisch bedingten



Misempfindungen hilfreich sein. Sie verbessere die Mikrozirkulation und werde häufig zunächst als Infusion und anschließend in Tablettenform verabreicht. Eine Überdosierung könne jedoch Schwindel und Übelkeit verursachen. Besprochen wurde außerdem „Keltican forte“, das unter anderem Vitamin B12 und Folsäure enthält und die Regeneration der Myelinschicht peripherer Nerven unterstützen kann.

Sachsen PEPO

Großen Raum nahm auch das Thema Coenzym Q10 ein. Dieses fettlösliche Coenzym dient als Energielieferant des Körpers. Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die körpereigene Produktion ab.



Cholesterinsenkende Medikamente wie Statine können die Bildung zusätzlich hemmen. Bei der Einnahme von Pregabalin könne eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 sinnvoll sein. Allerdings warnte Frau Dr. Hartinger vor möglichen Wechselwirkungen, insbesondere bei Blutverdünnern, Chemotherapie, Blutdruckmedikamenten oder Asthmamitteln. Während Schwangerschaft und Stillzeit sollte Coenzym Q10 nicht eingenommen werden.

Ausführlich sprach die Referentin über die Bedeutung der B-Vitamine. Diese sind wasserlöslich und unterstützen gemeinsam die Regeneration der Nerven.

Sachsen PEPO

- **Vitamin B1** ist wichtig für die Reizweiterleitung und den Energiestoffwechsel der Nervenzellen. Besonders bei diabetischer Polyneuropathie spielt es eine wichtige Rolle.
- **Vitamin B6** ist am Aufbau von Nervenbotenstoffen beteiligt und damit wichtig für die Signalübertragung zwischen Nervenzellen.
- **Vitamin B12** wird für die Nervenfunktion sowie die Bildung und Erhaltung des Myelins benötigt. Ein Mangel kann unter anderem durch die Einnahme von Protonenpumpenhemmern wie Pantoprazol oder Omeprazol entstehen.

Als Produktbeispiele nannte sie „Milgamma protect“, „Vitamin B Duo“ und „Vitamin B Komplex“ .

Auch Vitamin D wurde thematisiert. Es ist wichtig für Knochengesundheit, Muskelkraft und das Immunsystem. Ein Mangel kann Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie erhöhte Infektanfälligkeit verursachen und Symptome einer Polyneuropathie verstärken. Deshalb sollte auch hier vor einer Einnahme der Vitamin-D-Spiegel bestimmt werden.

Vitamin E wirkt als starkes Antioxidans, schützt die Zellen vor oxidativem Stress, stabilisiert die Gefäße und unterstützt das Immunsystem. Frau Dr. Hartinger erklärte, dass natürliches Vitamin E deutlich stärker wirke als synthetisches. Da eine Überdosierung Blutungen verursachen könne, sollte vor der Einnahme unbedingt der Spiegel kontrolliert werden.

Ein weiterer Schwerpunkt war das Spurenelement Kupfer. Es unterstützt die Blutbildung, den Eisenstoffwechsel sowie den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Sehnen. Zudem stärkt es das

Sachsen PEPO

Immunsystem und wirkt antioxidativ. Interessant war der Hinweis, dass Zink die Aufnahme von Kupfer hemmt.

Da Zink auch in Haftcremes enthalten ist, könnte dies zu Kupfermangel mit Taubheitsgefühlen führen. Zum Abschluss ging Frau Dr. Hartinger ausführlich auf Magnesium ein. Magnesium ist an mehr als 300 enzymatischen Prozessen beteiligt und wichtig für die Reizweiterleitung der Nerven, die Zellmembran, die Muskelentspannung sowie den Energiestoffwechsel. Zudem reguliert es den Blutdruck, unterstützt den Herzrhythmus und kann bei Stress und Schlafproblemen helfen. Typische Mangelsymptome seien Muskelkrämpfe, Verstopfung, Reizbarkeit, Kopfschmerzen und chronische Müdigkeit. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei Frauen bei etwa 300 mg und bei Männern bei etwa 400 mg. Bei Überdosierung könne Durchfall auftreten. Ergänzend wurde auf Magnesium-Depotpräparate mit verzögerter Wirkstofffreisetzung hingewiesen.



Die Teilnehmer verfolgten den Vortrag mit großem Interesse und nutzten die Gelegenheit, Fragen zu stellen und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Es war ein informativer und gelungener Nachmittag in angenehmer Atmosphäre. Am Ende gab es noch einen kurzen Überblick über die kommenden Veranstaltungen. Vielen Dank

an Frau Dr. Hartinger für den großartigen Vortrag und an alle, die an der Ausgestaltung des Gesprächskreises beteiligt waren sowie für den leckeren Kuchen von Jana Lieberwirth.

Sachsen PEPO

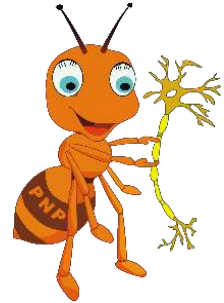


Kerstin Brand



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



Kribbeline

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

Landesverband Hessen
Karl-Marx-Str.12
64625 Bensheim
Telefon: 62517 / 89276
www.pnp-hessen.de

Landesverband Bayern
Mailinger Weg 13
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841 / 96787601
www.polyneuro-bayern.de