

PEPO AKTUELL

N R W 03 / 2026

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.

**Selbsthilfeheimat für
Polyneuropathie Betroffene**



PNP-Gesprächskreis Mönchengladbach

am 28. Februar 2026 im AWO ECK

Bericht: Hannelore Schikowsky Bilder: Klaus Haschke



Bei unserem Treffen am 28. Febr. waren fast alle Teilnehmer wieder gesund und auch Monika und Albert konnten wieder teilnehmen. Punkt 14:00 eröffnete Hannelore den Gesprächskreis,

Es wurde beschlossen, eine WhatsApp-Gruppe einzurichten. Beim nächsten Treffen geht eine Liste herum, in der sich alle Interessierten eintragen können. Wir beschlossen ebenfalls, einen Einladungsbrief an unseren Schirmherrn -Dr. Krings- zu schicken. Wir hoffen auf eine

positive Antwort von ihm. Ein Teilnehmer erklärte sich bereit, Verbindung zum Report Mönchengladbach aufzunehmen, vielleicht können wir dort in Erscheinung treten.

Von Teilnehmern wurden folgende Infos vermittelt:

- **Ein neues Medikament "Leonexin" wurde vorgestellt, es handelt sich um ein Nahrungsergänzungsmittel.**
- **Das Buch von Prof. Hufnagel
"Hilfe, meine Beine werden taub".
ISBN 9788277378298 € 27,80
auch über Amazon zu beziehen**

Über das Buch werden wir im nächsten Gesprächskreis berichten.

Wir konnten außerdem einen neuen Teilnehmer begrüßen, sein Bericht veranlasste Albert zu der Empfehlung, sich erneut beim Prof. Yonn in Hattingen vorzustellen. Ein weiterer ausführlicher Bericht stellte die umfangreiche Diagnose eines Teilnehmers einschließlich Ganzkörper MRT dar.

Eine ausführliche Diskussion ergab zum Thema Vitamin B. Vielleicht sollten wir dazu einmal einen Ernährungsberater einladen. Im Anhang befindet sich eine Zusammenstellung der verschiedenen B-Vitamine.

Weiterhin wurde ein TENS-Gerät vorgestellt und kurz erprobt. Schließlich erfuhren wir noch von dem unglücklichen Sturz einer Teilnehmerin im Bad, die leider ihr Notrufarmband abgenommen hatte. Es scheint sehr wichtig zu sein, dieses Armband wirklich immer bei sich zu haben.

PEPO Aktuell

Unser abschließender Dank gilt erneut Monika für den leckeren Kuchen und dem AWO-Team für den guten Service.

Neuss, 13.3.2026 Hannelore Schikowsky



PEPO Aktuell



PEPO Aktuell



PEPO Aktuell

Trivialname	Synonym	Chemischer Name
Vitamin A	Retinol	
Vitamin B ₁	Thiamin	Aneurin
Vitamin B ₂	Riboflavin	Lactoflavin, Vitamin G
Vitamin B ₃	Niacin (Nicotinsäureamid und Nicotinsäure)	Vitamin PP (von: Anti-Pellagra), Vitamin B ₅ ^{[16][17]}
Vitamin B ₅	Pantothensäure	Vitamin B ₃ ^[16]
Vitamin B ₆		
Vitamin B ₇	Biotin	Vitamin B ₈ , H, I oder Vitamin Bw
Vitamin B ₉	Folsäure	Vitamin B ₁₁ , M oder Bc
Vitamin B ₁₂	Cobalamin	Erythrotin
Vitamin C	Ascorbinsäure	
Vitamin D	Cholecalciferol	
Vitamin E	Tocopherol	
Vitamin K	Phyllochinon und Menachinon	(K ₁ Phyllochinon, K ₂ Menachinon)

* Die Buchstabenbezeichnung für die Vitamine **Niacin** (B₃)

 de.wikipedia.org

PEPO Aktuell

Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

info@polyneuro.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

PNP-Geschäftsstelle

Regionalverband Sauerland-NORD

(Nordrhein-Westfalen)

Rosenstraße 38

58642 Iserlohn

www.selbsthilfe-pnp.de

PNP-Geschäftsstelle Landesverband SACHSEN

GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen

Altchemnitzer Str. 27

09120 Chemnitz

Telefon: 0371 / 44458983

www.pnp-gbs-sachsen.de

PNP-Landesverband Hessen e.V.

Karl-Marx-Str. 12 64625 Bensheim

Tel.: +49 (0) 6251-78 92 76

www.pnp-hessen.de

PNP-Landesverband Bayern e.V.

Mailing Weg 13, 85055 Ingolstadt

Tel.: +49 (0) 151 23273832

polyneuro-in@t-online.de

www.polyneuro-bayern.de

PNP-SHG Rostock und Wismar

Kurt Podstata

Wiesenweg 12, 18211 Bargeschagen

03820 314396

podku@t-online-de

Plasma spenden rettet Leben