

# PEPO AKTUELL 36/2023

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.  
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene  
HESSEN: PNP Gruppe Kreis Bergstraße

PEPO



Deutsche Polyneuropathie  
Selbsthilfe e.V. ®

## Bericht über das Gruppentreffen der SHG-PNP Kreis Bergstraße

**Datum: 31.07.2023 Beginn: 17:30 Ende: 18:30**

Bericht: Hans-Jürgen Bauer / Bensheim

Im Oktober des vergangenen Jahres gründete sich die  
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie im Kreis Bergstraße.

<https://www.shg-pnp-bergstrasse.de>



Hans-Jürgen Bauer

Die Veranstaltung wird ca. 10  
Tage vor Beginn im  
Vereinsspiegel der regionalen  
Presse angekündigt.

So konnte der Sprecher der  
Gruppe, **Hans-Jürgen Bauer**,  
neben den Stammesbesuchern  
auch wieder 4 neue Betroffene  
begrüßen. Nachdem sich die  
„Neuen“, wie in der Gruppe  
üblich, einmal kurz vorgestellt  
und über den Verlauf ihrer  
Krankheit berichtet hatten,

## PEPO Aktuell

Am 31. Juli.2023 traf sich die Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Kreis Bergstraße zum ersten Mal in neuen Räumen. Pünktlich um 17:30 Uhr konnte der Gruppensprecher, Hans-Jürgen Bauer, 13 Teilnehmer im Bürgerhaus Bensheim Auerbach begrüßen.

Neu hinzugekommen waren 4 neue Teilnehmer. Wie in der Gruppe üblich durften sich die „Neuen“ erst einmal vorstellen und über ihre Krankheit berichten. Eine neue Teilnehmerin erzählte der Gruppe, dass sie bereits seit über 10 Jahren unter „Restless legs“, unruhige Beine, leide und dass jetzt relativ neu auch noch eine Polyneuropathie dazu kam.

Diese Kombination findet sich relativ häufig. Große Probleme bereitet ihr der damit verbundene Schlafmangel. Dies ist übrigens unter den Gruppenteilnehmern oft der Fall. Interessant ist, wie unterschiedlich die Betroffenen damit umgehen.

Während einige „schier verrückt“ werden, und im Minutentakt auf die Uhr schauen, gehen andere wieder gelassener damit um und verbringen die restliche Nacht lesend bis zum Morgen. Überhaupt stellte sich auf Nachfragen heraus, dass der gelassene Umgang und die Akzeptanz der Krankheit sich durchaus positiv auswirkt.

Eine zweite Teilnehmerin, auch schon 5 Jahre betroffen, teilte mit, dass ihr der Besuch einer Kneippanlage und das durchblutungsfördernde kalte Wasser eine Linderung bringt, leider nicht dauerhaft.

Ein dritter neuer Gast wusste zu berichten, dass er eigentlich aus der Parkinson Ecke kommt, und nur mit einer hohen Anzahl an Medikamenten seine jetzt schon 14 Jahre andauernde Krankheit im Griff hat. Seine brennenden Beine wären es, die ihn zu uns gebracht hätten.

## PEPO Aktuell

Drei Teilnehmer haben sich eine Reha Verordnung ausstellen lassen, und besuchen erfolgreich eine Reha Maßnahmen zum Thema Gangunsicherheit und Sturzprophylaxe.

Im zweiten Teil der Stunde wurde nochmals ausführlich über den Einsatz von Pregabalin und Amitryptilin diskutiert. Die Einnahme dieser Antiepileptika ist nicht unumstritten und wurde durchaus kontrovers diskutiert.

Die letzten 10 Minuten wurde noch einmal abschließend über Ernährung bei Polyneuropathie gesprochen. Die Teilnehmer kamen zu dem Ergebnis, dass eine gesund Ernährung und ein moderater Umgang mit Alkohol und Zucker zum besseren Umgang mit der Krankheit führt.

Pünktlich um 18:30 Uhr verabschiedete der Sprecher die Gruppe nicht ohne auf das nächste Treffen am letzten Montag im August hinzuweisen.

### **Ort des Treffens:**

#### **Bürgerhaus Bensheim-Auerbach**

Darmstädterstr. 166

64625 Bensheim

**Rückfragen an:**

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

[info@polyneuro.de](mailto:info@polyneuro.de)

**Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.**

**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)

**PNP Geschäftsstelle Landesverband Sachsen**

**GBS CIDP PNP Landesverband Sachsen**

**Rembrandstr. 13 b**

**09111 Chemnitz**

**Telefon: 0371 / 44458983**

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