

## PNP Gesprächskreis Grafschaft am 12. Dezember 2023 in der Euregio Klinik – Nordhorn      Bericht: Hermann Brünink

Regelmäßig trifft sich die PNP-Gruppe Grafschaft in der Euregio Klinik und gelegentlich in anderen Einrichtungen in Nordhorn. Das Treffen am 12. 12. 2023 fand zum Jahresende dann auch in vorweihnachtlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen statt.



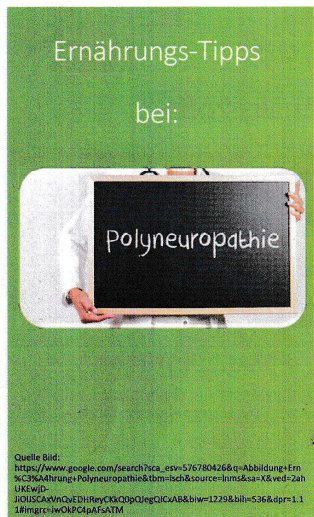
Von der Ernährungsberaterin **Frau Yvonne Matthei** erhielten wir auch Tipps und Ratschläge zu einer ausgewogenen Ernährung. Neben

ihrem Vortrag hat sie an die Teilnehmer einen selbst zubereiteten Joghurt zum Verzehr verteilt. Der war sehr lecker.

Mit einem Dank von mir an euch alle für die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe sowie an Doris Ukena für die Unterstützung bei vielen Gruppentreffen und an Frank Kemper für die Beschaffung der Schokopräsenete endete die gestrige Zusammenkunft gegen 19.00 h.

Ein Dankeschön an die EUREGIO-Klink wurde auch von mir ausgesprochen. Ich wünsche euch eine schöne restliche Vorweihnachtszeit, frohe Weihnachten und einen guten Übergang in das Jahr 2024. Euch alles Gute und liebe Grüße  
Hermann

## Ernährungsvorschläge für PNP-Patienten



Eine ausgewogene Ernährung kann

- Symptome lindern
- Ihren Körper unterstützen, sich zu regenerieren
- den Blutzuckerspiegel stabil zu halten  
(hohe Blutzuckerspiegel schädigen die Nerven)
- stille und aktive Entzündungsprozesse regulieren
  - in dem entzündungsfördernden  
Lebensmittelinhaltsstoffen / Lebensstilfaktoren reduziert  
und
  - mehr entzündungshemmenden Stoffe aufgenommen  
werden
- je nach akt. Ernährungsstatus, Geschichte und Ihrer  
individuellen Form und Ursache der Polyneuropathie,  
unterstützen
- andere Risikofaktoren verringern



Bildergalerie vom Treffen:



## PEPO Aktuell

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  
Rembrandtstr. 13 b  
09111 Chemnitz  
Telefon: 0371 / 44458983  
[www.pnp-gbs-sachsen.de](http://www.pnp-gbs-sachsen.de)

PNP-Landesverband HESSEN  
Karl-Marx-Str. 12  
64625 Bensheim  
<https://pnp-hessen.de>

**PLASMA spenden rettet Leben**

