

# PEPO AKTUELL 022 /2023

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.

## Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene

PEPO

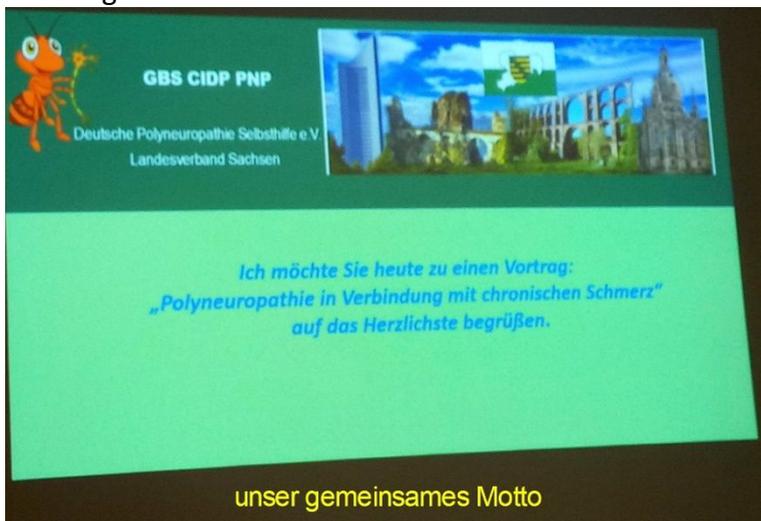


Deutsche Polyneuropathie  
Selbsthilfe e.V.

### Bericht vom Gesprächskreis am 11.05.2023 in Zwickau

Am Donnerstag, den 11.05.2023 fand um 14.00 Uhr unser 2. Gesprächskreis in den Räumen der KISS- Scheffelstrasse 42 in Zwickau statt.

Da sich an diesem Donnerstag immer die Selbsthilfegruppe chronischer Schmerz trifft, beschlossen wir diesen Gesprächskreis zusammen zu gestalten. Es ging um einen Erfahrungsaustausch von Betroffenen mit chronischen Schmerzen. 24 Teilnehmer folgten unserer Einladung.



Nach einer kurzen Begrüßung durch Lutz Brosam und Kerstin Händel ließen sich alle den Kaffee und selbst gebackenen Kuchen schmecken.

Anschließend referierte Lutz Brosam in einem Video-Vortrag über „**Chronische Schmerzen bei Polyneuropathie**“.

Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität jedes Menschen. Sie beginnen meist mit akuten Schmerzen aufgrund einer Verletzung oder Krankheit. Aus ihnen entwickeln sich in einigen Fällen mit der Zeit chronische Schmerzen, die auch nach Heilung der ursächlichen Gewebeschädigung bestehen bleiben. Als chronischen Schmerz bezeichnet man Schmerzen, die mindestens 3- 6 Monate immer vorhanden sind oder häufig wiederkehren und den Patienten dadurch in seiner Beweglichkeit, Funktion, Befindlichkeit, Stimmung, Denken und sozial beeinträchtigen.

**Beschwerden bei Neuropathie**

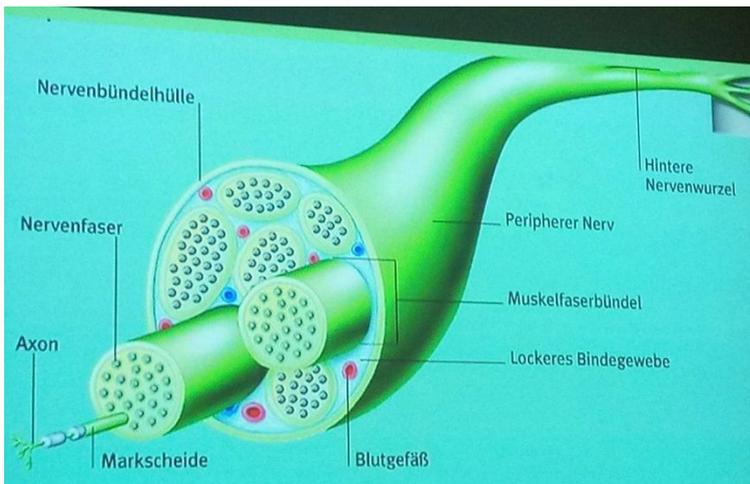
- Sensible Reiz- und Ausfallerscheinungen
  - Kribbeln, Ameisenlaufen, Wärme- und Kältemisempfindungen, Stechen, Elektrisieren, Juckreiz
  - glühend-brennende Schmerzen spontan und/oder bereits bei leichtester Berührung z. B. durch Kleidung
  - Pelzigkeits- und Taubheitsgefühle
  - Gefühl des Eingeschnürtseins, Schwellungsgefühle, Gefühl des unangenehmen Drucks
  - Gefühl, wie auf Watte zu gehen, Gangunsicherheit insbesondere bei Dunkelheit
  - vermindertes Temperaturempfindungen
  - schmerzlose Wunden
- Motorische Reiz- und Ausfallerscheinungen
  - Muskelzucken, -krämpfe, -schwäche, -schwund, -schmerzen
  - Restless legs Syndrom
  - nachlassende Ausdauer als erstes Symptom einer Muskelschwäche



**etwas lustiges sollte immer dabei sein**

Der Schmerz ist das vorherrschende Leitsymptom, dieser wird oft von weiteren Beschwerden begleitet wie: Schlafstörungen, Appetitmangel, gesteigerter Reizbarkeit und depressiver Verstimmungen. Zudem bedeutet das oft Einschränkungen im Beruf, Alltag und bei der Freizeitgestaltung. Ein chronisches Schmerz-Syndrom entsteht aus akuten Beschwerden. Anhaltende Schmerz-Reize lassen die Nervenzellen mit der Zeit immer empfindlicher auf die Reize reagieren, das heißt die Schmerz-Schwelle sinkt. Die wiederholten Schmerz-Reize hinterlassen Schmerz-Spuren und es entwickelt sich ein

Schmerz-Gedächtnis. Patienten nehmen schon geringste Schmerzreize oder Berührungen als Schmerzen wahr. Dadurch erhöht sich auch der Schmerzmittelverbrauch. Die Nervenzellen senden manchmal von sich aus Schmerz-Signale an das zentrale Nervensystem, obwohl die ursprüngliche Ursache der Schmerzen schon längst abgeheilt ist. Es tut trotzdem noch weh, obwohl es keine organische Ursache mehr dafür gibt.



Hier einige Risikofaktoren für eine Chronifizierung der Schmerzen:

- anhaltende psychovegetative Spannung (jemand steht ständig unter Strom)
- länger andauernde Stress oder Schmerzerfahrungen in der vorherigen Lebensgeschichte
- Angst und Depressionen in der Vorgeschichte
- schmerzkrank Angehörige in der Familie
- Neigung zum "Katastrophen Denken" (stellt sich immer das Schlimmste vor)
- ständiges Ignorieren von Belastungsgrenzen

## PEPO Aktuell

- unzureichende Schmerzbehandlung zu Beginn der Schmerzen
- kein Sprechen über die Schmerzen
- familiäre Konflikte
- soziale Probleme im Umfeld oder finanzielle Schwierigkeiten
- Rentenbegehren



Im Anschluss wurden die Entstehung, Diagnostik und Therapie von speziellen Nervenschmerzen sowie der Aufbau und die Funktion der Nervenzellen und des Nervensystems erläutert. Dieser Vortrag war in unserer Gruppe schon bekannt, aber die Teilnehmer der chronische Schmerzgruppe konnten sich ein paar neue Informationen mitnehmen. Zum Schluss berichtete ein Teilnehmer über seine Therapie mit einer Schmerzpumpe. Danach gab es noch eine kleine Gesprächsrunde, wo wir 2 neuen Teilnehmern wichtige Hinweise bei der Arzt-suche und Erfahrungen mit Medikamenten geben konnten. Dabei er-fuhren wir auch etwas über die Therapie mit TCM.

Es war wieder ein gelungener Nachmittag.

## PEPO Aktuell



unser Info Tisch wurde immer kleiner,  
weil alle Tische gebraucht wurden



es gab viel Interessantes über unsere  
Neven zu erfahren

## PEPO Aktuell

Vielen Dank an Lutz Brosam für seinen interessanten Vortrag und großen Dank an Kerstin Händel sowie allen Helfern und Kuchenbäckern, die den Nachmittag mit ausgestaltet haben.



Kerstin Brand (Text), Lutz Brosam (Bilder)

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

## 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)

Mobiltelefon: 0160 908 908 72



### 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)