



PNP Gruppentreffen der SHG Ingolstadt am 08. August 2022

Bericht und Bilder: Ute Kühn

Und wieder grüßt das Murmeltier...



Bereits beim Juli-Treffen funktionierte mal wieder der Schlüssel zum Bürgerhaus nicht, wo jeden 2. Montag im Monat unsere Treffen stattfinden. Glück war, dass jemand das Haus verließ, so dass ich doch noch Zugang zu unserem Gruppenraum bekam. Der Schlüssel wurde seitens einer Bürgerhaus-Mitarbeiterin neu programmiert, und so war ich sicher, dass es diesmal funktionierte. Weit gefehlt,

PEPO Aktuell

wieder wollte der Schlüssel mich nicht einlassen. Nun standen wir zu elf Personen vor verschlossener Tür. Was nun? Gott sei Dank war das Wetter gut, sodass wir uns in den benachbarten Garten eines Altenheimes setzen konnten. Hier gibt es im Kreis angeordnete Sitzbänke, durch eine Hecke ein wenig abgeschirmt.

Den sogar aus der Nähe von München ange-reisten Teilnehmer wie auch alle anderen wollte ich doch nicht wieder unverrichteter Dinge heimschicken! Es wurde



ein sehr gesprächsintensiver Abend mit vielen Fragen und oft sehr hilfreichen Antworten und Tipps.

Wie so oft stellte sich die Fragen nach den Medikamenten Gabapentin und Pregabalin, wer nimmt diese Medikamente, in welcher Dosierung und wie werden sie vertragen!? Alle, die diese Medikamente anwenden, mache bereits seit längerer Zeit, berichteten über eine ausreichende bis gute Wirkung. Eine Teilnehmerin sagte, dass sie ihr Medikament am Abend nehme, da es müde mache, was recht plausibel erscheint. Eine Dame berichtete, dass sie Gabapentin ein Jahr in der Schublade liegen hatte. Sie habe sich nicht getraut es zu nehmen. Nun hat sie sich überwunden und nimmt es seit einigen Wochen ein. Sie beobachtet nun die Wirkung.

Ebenfalls intensiv wurde die Einnahme von Vitamin B12 besprochen. Auch hier wurde von einigen berichtet, dass mit der regelmäßigen

PEPO Aktuell

Einnahme von hochdosiertem Vitamin B12 die Schwindel - bzw. Gangunsicherheits-Symptomatik wesentlich besser wurde.

Bei einem kürzlich gehörten Vortrag von Prof. Peter Young aus Bad Feilnbach berichtete dieser, dass man B12 nicht überdosieren könne, ein Zuviel würde wieder ausgeschieden. Diesen Vortrag kann man auf YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=aSfKe8Uyp4E> – ab 37:29) sehen bzw. anhören.

Es hat sich gezeigt, dass mein Bestreben, für eines der nächsten Treffen eine/n Apothekerin für einen Vortrag zu den Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln zu gewinnen, seine Berechtigung hat. Wir hoffen sehr, dass die Suche erfolgreich sein wird, weil der Informationsbedarf doch sehr groß ist.



Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat mit Wirkung vom 01. Juli 2022 eine Vereinfachung der Beantragung einer geriatrischen REHA beschlossen. Das beigefügte Info-Material dazu wurde verteilt.

Besonders hat mich das Lob der TeilnehmerInnen gefreut. Sie bedankten sich für meine Arbeit und mein Engagement für die Gruppe Eine Dame sagte, dass sie von den Ärzten keinerlei Informationen erhalte. Die meisten Informationen bekäme sie durch die Gruppe und das von mir übersandte Infomaterial. Das tut gut und gibt Kraft für die Zukunft.

Ingolstadt, 8. August 2022 Ute Kühn

PEPO Aktuell

Rückfragen an:

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

info@polyneuro.de

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

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

PNP Geschäftsstelle Landesverband NRW

(Nordrhein-Westfalen)

Speicker Str. 2

41061 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 8207042

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