

# PEPO AKTUELL BY-07/2025

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.  
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene

SHG München

PEPO



## Polyneuropathie & das Gleichgewicht Physiotherapie bei Polyneuropathie Kán Liebscher in der PNP-Gruppe München



Das Gruppentreffen mit dem Thema „**Polyneuropathie & das Gleichgewicht**“ fand am 17. Juli bei der PNP-Gruppe München statt. Aufmerksame Leser werden bemerken, dass es diesen Vortrag bereits einmal gab. Ja, Kán Liebscher war vor wenigen Monaten in der Gruppe Ingolstadt und

hatte dort zu diesem Thema referiert. Auch die Gruppe München hatte Interesse signalisiert, sodass wir diesen sehr engagierten und kompetenten Physiotherapeuten auch nach München eingeladen haben.

Beeindruckend war das große Interesse an dieser Veranstaltung. Obwohl sich „nur“ 12 Personen angemeldet hatten, waren wir letztendlich doch mehr als 20 Teilnehmende.

Kán stellte sich und seinen beruflichen Werdegang vor und merkte in diesem Zusammenhang an, dass er über einen Zeitraum von zwei Jahren eine neurophysiotherapeutische Ausbildung absolviert habe. Das befähigt ihn, auch neben seinem großen Interessensgebiet der Sportphysiotherapie (er ist Coach des ERC Ingolstadt), Patienten mit neurologischen Erkrankungen physiotherapeutisch zu behandeln.

Dann beschrieb er kurz verschiedene Ursachen der Polyneuropathie, wie z.B. Diabetes, Alkohol, Medikamente Infektionen sowie genetische Faktoren, um dann auf die Symptome einzugehen. Diese zeigen sich als Taubheit, Kribbeln, Schmerzen und Muskelschwäche. Die Auswirkungen auf den Körper sind insbesondere Störung des Gleichgewichts, Sensibilität, Sensomotorik sowie die inter-/intramuskuläre Koordination.

*„Die intermuskuläre Koordination beschreibt das Zusammenspiel verschiedener Muskeln und Muskelgruppen, um eine Bewegung oder eine Aufgabe effizient auszuführen. Es ist die Fähigkeit des zentralen Nervensystems, die Aktivität dieser Muskeln so zu steuern, dass die Bewegung reibungslos und kraftvoll abläuft.“*

*Die intramuskuläre Koordination bezieht sich auf das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und den Muskelfasern innerhalb eines einzelnen Muskels. Sie beschreibt, wie gut das Nervensystem in der Lage ist, die einzelnen Muskelfasern eines Muskels synchron zu aktivieren, um eine bestimmte Bewegung auszuführen oder Kraft zu entwickeln.“*

Quelle: Google KI



Die Polyneuropathie beeinflusst das Gleichgewicht über die Funktion der Nerven im Gleichgewichtssystem. Hier spielt der Verlust der Sensibilität in den Füßen und Beinen eine große Rolle. Die PNP-Betroffenen haben Schwierigkeiten die Bodenbeschaffenheit wahrzunehmen. Es besteht erhöhte Sturzgefahr.

Um dem entgegenzuwirken, gibt es folgende **Maßnahmen zur Verbesserung des Gleichgewichts**:

- Physiotherapie. Maßnahmen zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Sensorik/Sensibilität.
- Gleichgewichtstraining, z.B. auf einem Bein stehen, Balanceübungen auf einem weichen Untergrund.

## PEPO Aktuell

- Verwendung von Hilfsmitteln wie Gehstöcke, spezielle Schuhe (z.B. Schuhe mit seitlicher Sohlenverbreiterung), gehen mit Walkingstöcken.
- Alltagstipps: Achtsamkeit, **nicht schonen! Wichtig ist Bewegung und Aktivität.**
- Regelmäßige Kontrolle der Therapie durch die Therapeuten.

Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie regelmäßig ein Training am Gerät zum Erhalt der Muskelaktivität absolviere. Auf die Frage, ob sie die Intensität bzw. Gewichte steigern würde, sagte sie, dass sie seit Jahren immer mit der gleichen Intensität trainieren würde. Die Antwort von Kán war, dass dies keinen Sinn mache; um Erfolg zu haben müsse man die Intensität bzw. die Gewichte am Gerät langsam aber permanent steigern. Nur so könne man einen Erfolg erzielen.

Auf die Frage aus den Reihen der Teilnehmenden nach dem Sinn von orthopädischen Einlegesohlen sagte Kán, dass er diese in manchen Fällen nicht für sinnvoll halte, da sie das Fußgewölbe nur passiv unterstützen, aber nicht die Fußmuskulatur stärken würden. Sinnvoller sei es – auch bei Polyneuropathie-Patienten – eine Versorgung mit Formthotics-Einlagen. Diese Einlagen würden bewirken, dass die Ferse geführt wird und das Fußgewölbe reaktiv aufgerichtet und nicht passiv gehalten wird.

Es wurde die Frage nach der Ursache von Muskelkrämpfen gestellt. Muskelkrämpfe können auf eine Dysbalance der entsprechenden Muskeln zurückzuführen sein. Wenn die Spannung der einen Muskelgruppe stärker ist als der anderen, kann es zu Muskelkrämpfen kommen.

Weiter sprach Kán noch die Ernährung an. Eine gesunde Ernährung sei sehr wichtig. Ältere Menschen würden zwar weniger, dafür aber süßer essen. Eine gesunde, eiweißreiche Ernährung sei auch für die Versorgung der Nerven wichtig. Diabetiker müssten darauf achten, dass der Blutzuckerspiegel möglichst gut eingestellt sei. Es sei auch ratsam, hin und wieder einen Intervall-Fastentag einzulegen. Das bedeutet innerhalb von 8 Stunden Nahrung zu sich zu nehmen und 16 Stunden nichts essen, auch keine Knabberereien beim Fernsehen. Da eine Polyneuropathie auch mit Entzündungen einhergehen kann, wirkt sich das Intervallfasten positiv auf die Darmfunktion und Entzündungen aus.

Neben gesunder Ernährung sei regelmäßige Bewegung sehr wichtig wie auch Achtsamkeit im Alltag, um Stürze zu vermeiden. „Stürzen ist nicht schlimm (*sofern man sich nicht ernsthaft verletzt*), schlimm ist nur das nicht aufstehen können.“

Nach der Theorie folgten die praktischen Übungen.

Jetzt hieß es selbst aktiv mitmachen. Kán forderte uns auf aufzustehen. Zunächst versuchten wir den Zehen- und Fersenstand. Auf die Zehenspitzen stellen fiel den Meisten leichter, man muss sich öfters mal auf die Zehenspitzen stellen. Der Fersenstand war dann schon schwerer, macht man ja im Alltag auch nicht allzu oft.

Es folgte eine Übung, bei der wir die Füße hüftbreit stellten, leicht in die Knie gingen und dann das Gewicht nach rechts und links verlagerten.



### Die weiteren Übungen:

- Leicht in die Knie gehen und die Zehen auf und ab bewegen.
- Standwaage: Auf einem Bein stehen, dabei das andere Bein nach hinten strecken – in Kombination mit Händen und Armen, die nach vorne, zur Seite oder nach oben gestreckt werden.
- Rotation: Den Kopf (nur den Kopf!) so weit wie möglich nach rechts und links drehen.
- Kombinationsbewegung: Ausfallschritt und Drehung des Rumpfes nach rechts und links.

- Eine spannende und lustige Übung war: Die Arme seitlich ausstrecken, links den Daumen nach oben und rechts den Daumen nach unten zeigen, den Kopf im Seitenwechsel zunächst zur linken, dann zur rechten Seite drehen. Bei jeder Drehung des Kopfes die Daumenposition entgegengesetzt verändern.

Es folgten noch einige weitere Übungen, die manchen leichter fielen, anderen wiederum kaum möglich waren. Man sollte sein Übungsprogramm nach den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten gestalten.

**Nur nichts tun ist keine Option.**

Nachdem wir Kán mit einem kräftigen Applaus und einem herzlichen Dank verabschiedet hatten, blieb noch Zeit für weiteren Austausch untereinander.

Ein Teilnehmer berichtete über seine Therapie mit dem Capsaicin-Pflaster, die er bei einem Schmerztherapeuten erhalten hatte. Das Pflaster wurde auf die Fußsohle und auf den Unterschenkel geklebt und verblieb dort ½ Stunde. Er habe danach sehr starke Schmerzen gehabt, die er nur mit Novalgin-Tropfen einigermaßen erträglich machen konnte. Auch am nächsten Tag seien die Schmerzen noch vorhanden gewesen, aber dann abgeklungen, und seither gehe es ihm sehr gut.

Auch berichtete er über eine Vibrationsplatte, die er sich angeschafft habe und die er bereits seit 3 Wochen mit gutem Erfolg anwende.

Es war ein sehr lehr- und erkenntnisreicher Nachmittag und die Resonanz aller Teilnehmenden war sehr positiv. Ich danke allen die dabei waren und zu einem gelungenen Tag beigetragen haben.

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

PNP Hauptverwaltung / Zentrale

Carl-Diem-Str. 108

41065 Mönchengladbach

Telefon: 02161 / 480499

[www.polyneuro.de](http://www.polyneuro.de)

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

Whatsapp: 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 Regionalgruppen Bayern

Ute Kühn

Mailing Weg 13

85055 Ingolstadt

Email: [polyneuro-in@t-online.de](mailto:polyneuro-in@t-online.de)

Tel.: +4915123273832

[www.polyneuro-bayern.de](http://www.polyneuro-bayern.de)

**PLASMA spenden rettet Leben**