



Prof. Dr. Erbguth, Präsident und Prof. Dr. Reetz, stellv. Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung



*Wir helfen Menschen, die drängende Fragen zu neurologischen Erkrankungen haben. Denn nicht alle finden die Antworten, die sie suchen.*

### Die Hirnstiftung auf einen Blick



**Persönliche Beratung** für neurologisch Erkrankte und Angehörige



**Neustes Wissen** zu Erkrankungen, Diagnose- und Therapieverfahren



**Finanzielle Förderung** für Forschung und Selbsthilfegruppen



**Vorteile für Mitglieder** in der Beratung bzw. Sichtbarkeit als Praxis oder Klinik

### Bitte helfen Sie uns helfen

Unser Angebot wird finanziert durch Spenden und Mitgliedsbeiträge. Unser Spendenkonto:

**Berliner Volksbank**

**DE66 1009 0000 2789 9660 04**



Code scannen und direkt online spenden

Möchten Sie auf andere Weise spenden? Mehr erfahren: [hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung](https://hirnstiftung.org/spenden-hirnstiftung)

### Deutsche Hirnstiftung e. V.

Reinhardstraße 27 C | 10117 Berlin  
030 531437936 | [info@hirnstiftung.org](mailto:info@hirnstiftung.org)

 [facebook.com/hirnstiftung](https://facebook.com/hirnstiftung)

 [twitter.com/hirnstiftung](https://twitter.com/hirnstiftung)

 [instagram.com/hirnstiftung](https://instagram.com/hirnstiftung)



# Polyneuropathie

Informationen für Betroffene und Angehörige

Klimaneutral gedruckt mit Bio-Farben auf 100% Recycling-Papier



## Symptome

Polyneuropathie ist eine fortschreitende Nervenschädigung. Die Symptome sind vielfältig und reichen von Reizerscheinungen wie kribbelnde Haut über Muskelprobleme und Lähmungen bis hin zu Schmerzen und gleichzeitig einer gestörten Schmerz Wahrnehmung.

Meist treten die Symptome erst in den Füßen oder Händen auf. Oft entsteht ein schwankendes Gefühl beim Gehen, das in der Dunkelheit noch zunimmt.



## Ursachen

Auslöser ist meist eine andere Grundkrankheit. Bei der Hälfte der Betroffenen ist Diabetes die Ursache. Daneben sind oft zu viel Alkohol oder Entzündungen für die Polyneuropathie verantwortlich. Bei etwa einem Fünftel der Erkrankten kann der Grund nicht geklärt werden. Zudem gibt es zahlreiche seltene Ursachen.



## Verlauf

Die meisten Polyneuropathien entwickeln sich langsam voranschreitend über viele Jahre. Je früher sie erkannt werden, desto besser lassen sich ein Fortschreiten vermeiden und die vorhandenen Beschwerden lindern.



## Diagnose

Betroffene schildern in der Arztpraxis ihre Symptome, andere Krankheiten und wie sie behandelt werden. Zunächst testet man die Haut auf Berührung, Vibrationsempfindung, Schmerz und Temperatur. Außerdem werden Muskelkraft und Reflexe untersucht. So lassen sich Art und Ausmaß der Polyneuropathie feststellen. Mit einer Nervenmessung kann das Ausmaß der Nervenschädigung nachgewiesen werden.



## Behandlung

Zunächst gilt es, die Grunderkrankung zu behandeln. Bei Diabetes als Ursache der Polyneuropathie muss der Blutzucker optimal eingestellt werden. Ist zu viel Alkohol der Auslöser, sollte man diesen strikt vermeiden. Erregerbedingte Entzündungen werden antibiotisch oder antiviral behandelt. Beschwerden wie Schmerzen, Reizerscheinungen und Muskelkrämpfe lässt sich mit Medikamenten begegnen. Symptome wie Muskelschwäche können durch regelmäßige Physiotherapie und ein Gangtraining gebessert werden.



## Alltag

Betroffene können selbst einiges tun. Wegen der gestörten Schmerz Wahrnehmung empfiehlt sich eine gute Hygiene der Füße, um dort Entzündungen

durch unbemerkte Verletzungen zu vermeiden. Das beginnt mit einer regelmäßigen Kontrolle der Füße auf Druckstellen und Tragen bequemer Schuhe, eventuell orthopädischen Schuhen. Druck sollte man an den betroffenen Körperstellen meiden. Auch eine regelmäßige professionelle Fußpflege kann helfen.

In jedem Fall ist es bei Polyneuropathie ratsam, den Lebensstil zu ändern, bei Typ-2-Diabetes gilt dies besonders. Abnehmen bei Übergewicht und alkoholische Getränke zu vermeiden, sind die Kernelemente genauso wie regelmäßige körperliche Betätigung und Ausdauersport. Pro Woche dürfen es 150 Minuten intensivere Bewegung sein, zum Beispiel Radfahren, Schwimmen oder Walking. Bei Gangunsicherheit sollten Betroffene auf unebenem Grund und nachts eine Gehhilfe nutzen.

Mehr zu Polyneuropathie erfahren Sie hier:  
[hirnstiftung.link/polyneuropathie](https://hirnstiftung.link/polyneuropathie)



## Haben Sie Fragen?

Wir beraten Sie kostenfrei am Telefon und im Internet. Mehr:

[hirnstiftung.link/beratung](https://hirnstiftung.link/beratung)