

# PEPO AKTUELL 27 / 2023

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e. V.  
Selbsthilfeheimat für Polyneuropathie Betroffene

**SHG Ingolstadt und Augsburg**

PEPO



Deutsche Polyneuropathie  
Selbsthilfe e.V. ®



Ute Kühn

## Gruppentreffen Ingolstadt und Augsburg

*Zusammenfassung der Treffen  
vom 17.05. in Augsburg und  
12.06.2023 in Ingolstadt.*

Zum Treffen in Mai in Augsburg wurde auf Empfehlung eines Gruppenmitgliedes die Präventologin Monika Seiler aus Augsburg eingeladen. Sie sprach über Ernährung bei Polyneuropathie. Das Hauptaugenmerk legte M. Seiler auf den Aspekt der Darmgesundheit, die Grundlage für einen gesunden Körper sei. Frau Seiler hat vor einigen Jahren ein Studium zur Präventologin absolviert, weil das Thema gesunde Ernährung ihr sehr am Herzen liege.

## PEPO Aktuell

Zunächst berichtete Frau Seiler über ihre eigenen Schmerzerfahrungen in den Beinen. Die seien so erheblich gewesen, dass ihre Lebensqualität stark eingeschränkt war. Als Linderung empfand sie Wasseranwendungen und viel Bewegung. Sie habe viele Ärzte konsultiert –



– *Monika Seiler*

jeweils ohne eine Diagnose zu erhalten.

Eine Metabolic-Balance-Kur und Stoffwechsel-Kur habe ihr erst Schmerzfreiheit verschafft, vermutlich verursacht durch das Vermeiden von Kohlehydraten. Nachdem sie nach einiger Zeit wieder kohlehydratreiche Ernährung zu sich genommen habe, begannen die Schmerzen wieder. Ungesunde Kohlehydrate seien Reis, Nudeln, Kartoffeln und Brot.

Der Fruchtzucker in sehr zuckerhaltigem Obst wie Weintrauben und Bananen sei schädlicher als Normalzucker. Nur hoch reif geerntete Gemüse und Salate enthielten viele Nährstoffe, wobei selbst ein aus dem Garten geernteter Salat bereits nach 2 Stunden 50 % seiner Vitamine verloren hätten.

Zudem sei mit Hilfe einer Stoffwechselkur in drei Tagen das Verlangen nach Zucker nicht mehr vorhanden.

Omega 3, Vitamine A und E würden vor Demenz schützen, war ihre Aussage.

## PEPO Aktuell

Der Vortrag begann M Seiler mit einem Schaubild über Steinzeitmenschen. Weitere Bilder und Grafiken veranschaulichten die Aussagen ihres Vortrages.



*Zeichnung von Carl Arriens*

„Der Organismus, also sämtliche Abläufe in unserem Körper funktionieren noch immer wie beim Steinzeitmenschen. Der Vitalstoffbedarf, sowie der Bedarf an Ruhe, Erholung und Gemeinschaft zur Erhaltung unserer Gesundheit ist ebenfalls gleich wie vor Millionen von Jahren.

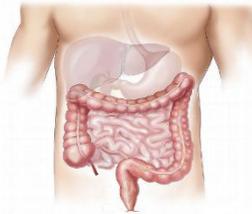
Die moderne Welt, die Zivilisation konfrontiert uns aber mit vielen Faktoren, die in dieser Weise nicht vorgesehen waren und für unseren Körper Schwerstarbeit bedeuten, die er nur begrenzt ohne Auswirkungen bewältigen kann.

- Schadstoffbelastung aus der Luft, dem Wasser, den Nahrungsmitteln, der Kosmetika, den Baumaterialien, den Möbeln und Böden usw.
- Chronischer Stress, negative Gefühle, Ärger, Wut usw.

- Medikamente
- Nicht genetisch korrekte Ernährung (zu viel leere Kohlenhydrate)
- Vitalstoffarme Lebensmittel - der Vitamingehalt ist in den letzten 50 Jahren um mehr als die Hälfte gesunken.

All diese Faktoren wirken sich negativ auf unseren Darm aus.

Das Mikrobiom, die Darmschleimhaut sowie die Nährstoffaufnahme sind gestört. Die Versorgung mit den essentiellen Vitalstoffen und somit die Funktion des Körpers ist von einem gesunden Darm, der die Stoffe zum Weitertransport an das Blut abgibt, abhängig. Einige Vitamine und Hormone produziert ein gesunder Darm selbst. Z. B. B-Vitamine, Vitamin K, Serotonin und Dopamin (Glückshormone), Melatonin (Schlafhormon).



Bei nicht optimaler Versorgung wird die "Maschine" Mensch störanfällig, nennt man auch Krankheit.

Neben Darmreinigungen ist der Verzehr von entzündungsfördernden Lebensmitteln zu reduzieren. Diese sind z.B.: jegliche Art von Getreide, Alkohol und gesüßte Getränke, künstliche Transfette (Fertigprodukte, Süßigkeiten und frittierte Lebensmittel) Wurst und Speck, Milchprodukte und Eier, Zucker.

*Quelle: © dkg-web.gmbh*

## PEPO Aktuell

Die Präventologie betrachtet jeden Menschen samt seinem Lebensumfeld, um die Störfelder als Ursache einer Krankheit zu erkennen und auszuschalten bzw. unschädlich zu machen.“ (M. Seiler)

Mit Hilfe einer Grafik erläuterte Frau Seiler die Funktion des Darmes. Um einen gesunden Darm zu erhalten, ihn also von ungesunden Bakterien zu befreien, sei eine Darmsanierung notwendig. Der Darm ist mit vielen Millionen Bakterien besiedelt, meist aber auch mit schlechten, krankmachenden Bakterien. Diese gilt es zu beseitigen.

Viele Krankheiten könne man mit einer gesunden Ernährung heilen oder zumindest verbessern.

Mit den Worten, dass sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerne individuell bezüglich einer Darm-sanierung beraten würde und der Information, dass es eine von den Präventologen zusammengestellte Darmsanierung gäbe, schloss M. Seiler ihren Vortrag.

Besonders in Ingolstadt entwickelte sich im Anschluss noch ein reger Austausch zwischen M. Seiler und einigen Teilnehmenden.

Mit einem kleinen Präsent und einem herzlichen Dank für ihren sehr interessanten Vortrag wurde Frau Seiler verabschiedet.

## PEPO Aktuell

Deutsche Polyneuropathie Selbsthilfe e.V.

Hauptverwaltung / Zentrale  
Carl-Diem-Straße 108  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 480499

Geschäftsstelle Bundesverband  
Im AWO ECK  
Brandenberger Str. 3 – 5  
41065 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8277990

Geschäftsstelle NRW  
Monschauer Straße 44  
41068 Mönchengladbach  
Telefon: 02161 / 8207042  
[www.selbsthilfe-pnp.de](http://www.selbsthilfe-pnp.de)



Selbsthilfegruppe Polyneuropathie Ingolstadt  
Ansprechpartnerin: Ute Kühn  
Treffen jeden 2. Montag im Monat um 18:30 Uhr  
Bürgerhaus Alte Post  
Kreuzstraße 12  
85049 Ingolstadt  
Anmeldung unter: \*49 15123273832  
oder [polyneuro-in@t-online.de](mailto:polyneuro-in@t-online.de)

Augsburg:  
Ansprechpartner: Barbara Lotte, Matthias Hartung, Lothar Roser  
Treffen jeden 3. Donnerstag im Monat um 14:00 Uhr  
Zeughaus Augsburg  
Zeugplatz 4  
86150 Augsburg  
Anmeldungen unter: [fam-hartung@gmx.de](mailto:fam-hartung@gmx.de)