



Polyneuropathie

■ Was ist Polyneuropathie?

Bei der **Polyneuropathie (PNP)** sind mehrere periphere Nerven gleichzeitig geschädigt – also die Nerven außerhalb von Gehirn und Rückenmark. Betroffen sind Sensibilität (Fühlen), Motorik (Bewegen) und/oder das vegetative Nervensystem (Herz, Darm, Blase).

In Deutschland sind ca. **3–8 % der Bevölkerung** betroffen, bei über 65-Jährigen bis zu 25 %. Die häufigste Ursache in Deutschland ist **Diabetes mellitus**, gefolgt von Alkohol und Vitaminmangel.

■ Häufige Ursachen

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Diabetes mellitus – häufigste Ursache (diabetische PNP)■ Alkohol – toxische Schädigung der Nervenfasern■ Vitaminmangel: B12, B1 (Thiamin), B6, Folsäure■ Niereninsuffizienz – urämische PNP■ Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)■ Medikamente: Chemotherapie, Metformin (B12-Mangel) | <ul style="list-style-type: none">■ Entzündlich/autoimmun: CIDP, Vaskulitis, Sarkoidose■ Infektionen: Borreliose, HIV, Hepatitis C, Herpes zoster■ Heredität – z. B. Charcot-Marie-Tooth (genetisch)■ Paraproteinämie – MGUS, Myelom■ Paraneoplastisch – bei Tumorerkrankungen■ Idiopathisch – ca. 20–30 % ohne nachweisbare Ursache |
|--|---|

■ Typische Beschwerden

Sensibel: Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Stechen an Füßen/Händen – beginnt an den Zehen und steigt auf (Strumpf-Handschuh-Muster).

Motorisch: Muskelschwäche, unsicherer Gang, Stolpern, Feinmotorikprobleme.

Vegetativ: Schwindel beim Aufstehen, Herzrhythmusstörungen, Blasenstörungen, Potenzprobleme, Magen-Darm-Beschwerden.

■ Diagnose

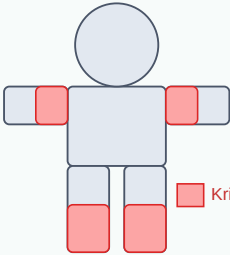
Klinisch: Reflexe, Vibrationsempfinden (Stimmgabel), Muskelkraft.

Blut: Blutzucker/HbA1c, Niere, Schilddrüse, Blutbild, B12, Folsäure, Vitamin B1 – ggf. Immunelektrophorese, Borrelien, Hepatitis-Serologie. **Hinweis:** Vitamin B12 und Vitamin B1 (Thiamin) sind **keine Kassenleistung** und werden als IGeL (Selbstzahlerleistung) abgerechnet.

Neurographie (NLG/EMG) beim Neurologen: unterscheidet axonale von demyelinisierender PNP und bestimmt Schweregrad. Bei unklarer Ursache überweisen wir.



Strumpf-Handschuh-Muster



Kribbeln / Taubheit

Nervenfaser: gesund vs. geschädigt

Gesund
Leitung normal



Myelinscheide intakt

Geschädigt
Leitung gestört



Demyelinisiert

Typisch: Symptome beginnen an Zehen/Füssen und steigen symmetrisch auf (Strumpf-Handschuh-Muster)

■ Behandlung – Ursache zuerst

Die wichtigste Maßnahme ist die **Behandlung der Grunderkrankung**: Bei Diabetikern konsequente Blutzuckerkontrolle, bei Alkohol-PNP Alkoholverzicht, bei Mangelzuständen Substitution. Nur so lässt sich ein weiterer Nervenschaden aufhalten. Bereits eingetretene Nervenschäden sind oft **nicht vollständig reversibel**.

Massnahme	Inhalt / Präparat	Hinweis
Grunderkrankung behandeln	Diabetes: HbA1c optimieren; Alkohol: Abstinenz; B12-Mangel: Substitution oral oder i.m.	Wichtigste Massnahme; stoppt Progression
Vitamin B1 (Thiamin)	Benfotiamin 150–300 mg/Tag – fettlösliche Form mit besserer Bioverfügbarkeit; besonders bei Alkohol-PNP und Diabetes	IGeL / Selbstzahler; Alpha-Liponsäure 600 mg ergänzend möglich
Schmerz medikamente	1. Wahl: Duloxetin 60 mg/Tag oder Pregabalin 150–300 mg/Tag; Amitriptylin 10–75 mg zur Nacht bei Schlafstörungen; Capsaicin-Pflaster 8 % lokal	Leitliniengerecht; GKV; cave Pregabalin: Abhängigkeitspotenzial



■ Fußpflege & Sturzprophylaxe – besonders wichtig

Fussinspektion & -pflege	Sturz- und Verletzungsschutz
Täglich Füße inspizieren; bequeme Schuhe ohne Druckstellen	Gleichgewichtstraining täglich (Einbeinstand)
Podologe für Nägel/Hornhaut – kein Selbstschneiden bei Taubheit	Stolperfallen in der Wohnung beseitigen; Geländer nutzen
Wassertemperatur messen – nicht mit dem tauben Fuss prüfen	Bei Ganginstabilität: Gehstock oder Rollator
Niemals barfuss; Wunden sofort beim Arzt vorstellen	Regelmässige Sehkorrektur – schlechtes Sehen erhöht Sturzrisiko

■ Warnsignale – wann sofort oder zeitnah zum Arzt?

Sofort / zeitnah zu uns kommen bei:

- Wunde, Rötung oder Schwellung am Fuss – auch ohne Schmerz (Fuss-Notfall bei Diabetes)
- Plötzliche Muskelschwäche oder Lähmung
- Schnell aufsteigende Schwäche von unten (V.a. Guillain-Barré – Notfall!)
- Starker Schwindel, Ohnmacht oder Herzrhythmusstörungen (vegetative PNP)
- Blasen- oder Mastdarmstörungen in Verbindung mit Taubheit

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen

Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Wir koordinieren Diagnostik,
Neurologie-Überweisung
und individuelle Schmerztherapie.

Wir halten Ihre Nerven im Blick.