

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie

Wirkstoffe zur Bekämpfung von Neuropathien

Die folgenden Nahrungsergänzungsmittel wurden auf verschiedenen Patientenseminaren der International Myeloma Foundation empfohlen (2004 Ft. Lauderdale, Florida; 2006 Portland, Oregon; 2009 Minneapolis, Minnesota). Alle sollen zu Mahlzeiten genommen werden. Die Angaben unterschieden sich bei den Seminaren teilweise geringfügig.

- Vitamin B6 50 mg zweimal pro Tag / 50 mg morgens und 100 mg abends
- Vitamin B12 1 mg pro Tag
- Vitamin E 600 mg pro Tag / 400 IE pro Tag
- Alpha-Liponsäure 800 – 1800 mg pro Tag / 600 – 1000 mg pro Tag
- Folsäure 1 – 2 mg pro Tag
- Acetyl-L-Carnitin 500 mg zweimal pro Tag / maximal 2000 mg pro Tag
- L-Glutamin 10 g pro Tag 1 Woche, dann 1 g dreimal pro Tag
- Magnesium 250 mg zweimal pro Tag
- Kalium 2 Teelöffel Apfelessig, Bananen, Orangen
- Tonic Water 1 Glas am Abend, weitere bei Krämpfen
- Capsaicincreme (scharfe Salbe aus Piments)
auf Finger, Zehen Füße einmal täglich auftragen
- Gabapentin (in Apotheken erhältlich)
- Kakaobutter betroffene Bereiche zweimal täglich einreiben und leicht einmassieren

Darüber hinaus können von Ärzt*innen bestimmte Medikamente, wie z.B. Gabapentin oder Pregabalin (in verschiedene Dosierungen) verschrieben werden. Bitte konsultieren Sie Ihren behandelnden Arzt, und fragen Sie ihn auch, ob die angegebenen Mengen an Zusatzstoffen für Sie persönlich richtig sind.

Quellen:

- *pmm aktuell Dezember 2009; hrg. pmm NRW (Plasmozytom/Multiples Myelom Selbsthilfegruppe NRW e.V.)* <http://www.plasmozytom.net/files/pmm-aktuell-0912.pdf>
- *Ratschläge von Mitgliedern der Selbsthilfegruppe PNP Bern*