

## **Polyneuropathie: Was selbst tun?**

*Frage: Gegen meine Polyneuropathie wurde mir Pregabalin verordnet und zu viel Bewegung geraten. Welche Form ist da am besten und was kann ich sonst noch alles tun?*



**Prim. Univ.-Doz.  
Dr. Udo Zifko, Fach-  
arzt für Neurologie  
und Psychiatrie in  
Wien und NÖ: Grund-**

sätzlich sollten Sie sowohl Kraft aufbauen als auch Ihre Ausdauer stärken. Ideal ist, wenn Sie täglich mindestens eine halbe Stunde so zügig wie möglich zu Fuß gehen oder wandern und zweimal wöchentlich ein Training zur Muskelkräftigung machen. Jene, denen es gelingt, ihren Körper regelmäßig in Bewegung zu halten, berichten fast immer über weniger Beschwerden, bessere Laune und ein angenehmeres Lebensgefühl. Darüber hinaus sollten Sie sich möglichst gesund und abwechslungsreich ernähren: so wenig Zucker und Fett wie möglich. Schonend zubereitetes, mageres Fleisch und Geflügel, Fisch und viel frisches Gemüse, Vollkornbrot und möglichst wenig Alkohol.