

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 22. März 2022

Dr. Hebener:

Guten Abend an alle! Es kann dann auch losgehen. Ich möchte mich zu aller erst von Herzen bei den Mitgliedern der WhatsApp-Gruppe für das größte Fresspaket meines Lebens bedanken! Jedoch weit mehr habe ich mich über das wunderschöne kleine Fotobuch gefreut!! Vielen Dank!!

Eismann1:

Hallo zusammen und hallo Herr Dr. Hebener! Sehr schön, dass Ihnen das Fotobuch gefallen hat! 😊

Eva 2:

Guten Abend Herr Dr. Hebener und in die Runde.

Petra65:

Guten Abend in die Runde.

Sven:

Guten Abend an alle!

Petra65:

Guten Abend in die Runde.

Sanne:

Guten Abend Hr. Dr. Hebener, vielen Dank, dass Sie noch einmal unsere Fragen beantworten. Wie würden Sie bei unserer Vorerkrankung eine Omikroninfektion behandeln? Sind hohe Dosen Vitamin C, halbstündlich 500 mg Vitamin C also 10 - 15 g pro Tag hilfreich oder triggern sie das Immunsystem zu stark? Sollte man für die Dauer der Infektion 20000 I. E. Vitamin D täglich verabreichen oder birgt das schon das Risiko einer Calcämie? Oder sollte man eher auf Paracetamol und Zink setzen?

Dr. Hebener:

Bei Zufuhr von > 2gr Vitamin C pro Tag reduziert sich die Aufnahme auf etwa 10%. Die kurzfristige Einnahme von 20.000 IE Vitamin D pro Tag dürfte noch keine Hyperkalzämie. Zink hilft, Paracetamol kann nützlich sein.

Monika S:

Grüß Gott zusammen, ich habe eine Frage zu den Impfungen. Ist es sinnvoll nach 2x Moderna für die Booster Impfung BionTech zu nehmen?

Dr. Hebener:

Da kann ich leider auch keine verbindliche Aussage treffen, sondern muss mich auf die offiziellen Verlautbarungen stützen. Insofern sollte es kein Problem sein.

Sven:

O Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe eine Frage zum Thema Weihrauch: Ist hier der Anteil von Boswelliasäuren bei den verschiedenen Produkten in etwa gleich? Teilweise ist der Anteil angegeben, aber insbesondere bei homöopathischen Präparaten (z.B. Olibanum RA) gibt es diese Angabe nicht. Dazu dann auch die Frage, welche Menge Boswelliasäuren (welcher Anteil) aus ihrer Erfahrung zu empfehlen ist.

Dr. Hebener:

Nach meiner Kenntnis sind in Olibanum RA-Tabletten 250 mg enthalten. Im Regelfall habe ich für die ersten 4 Wochen 1,5 g pro Tag und danach 750 mg pro Tag vorgeschlagen.

Sven:

Sind diese 250mg in Olibanum dann auch Bosweliasäuren (oder auch andere Bestandteile?), da war ich mir nicht sicher.

Dr. Hebener:

Nach meiner Kenntnis, ja.

Eva 2:

Bei meiner Blutuntersuchung bekam ich folgenden Befund: Selen im Blut ug/l 789. Der Normbereich wäre 67-135. Seit Jahren habe ich Sevinorm 1 Tablette morgens und 1 Tab. abends eingenommen. Ich wusste nicht, dass man Selen im Blut mit untersuchen lassen sollte. Wie lange sollte ich pausieren, um auf den von Ihnen angeratenen Selenspiegel zu kommen? Wenn ich den richtigen Selenspiegel erreicht habe, in welcher Dosierung sollte ich fortfahren?

Dr. Hebener:

Das ist Rekord! Bitte sofort absetzen und in 3 Monaten nochmal kontrollieren lassen und dann evtl. mit 100µg pro Tag wieder beginnen.

Eva 2:

Ist 100 ug Selen pro Tag 1 Tablette Sevinorm?

Dr. Hebener:

Korrekt.

ElkeK:

Guten Abend Dr. Hebener, heute bin ich auch einmal reingekommen. Ich hoffe sie sind bei bester Gesundheit und genießen das Rentnerleben 😊.

Ombia:

Guten Abend zusammen!

Monika S:

Was ist eigentlich Lezithin? Müssen wir da Rücksicht drauf nehmen?

Dr. Hebener:

Lezithin sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden.

Monika S:

Was sind geringe Mengen Lezithin? Auch die sind nur als Emulgator z.B. in Schokolade?

Dr. Hebener:

Da sehe ich kein Problem.

K Koeder:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, es freut mich sehr, dass Sie sich für uns wieder die Zeit nehmen und erfreut mich, dass wir Ihnen in der WhatsApp Gruppe eine Freude bereitet haben.

Heike68:

Guten Abend, könnten Sie vielleicht die Farbe ändern? Es ist etwas schlecht zu lesen.

Heike68:

Dankeschön! Es ist besser zu lesen!

Merve:

Guten Abend an alle.

Ombia:

Meine Frage: ich mache seit Monaten mehr Sport, spüre aber fast zeitgleich vermehrtes Kribbeln - ist das eine Erschöpfung oder eventuell eine Impfreaktion?

Dr. Hebener:

Das ist eine reine belastungsabhängige diskrete Symptomatik.

Ombia:

Super, das heißt ich kann weiter Sport machen?

Dr. Hebener:

Ich sehe kein Problem.

Ombia:

Klasse, danke!

Merve:

Gibt es die Möglichkeit in die WhatsApp Gruppe beizutreten?

Eismann1:

Herr Dr. Hebener, Ich habe vor ca. 2 Jahren über Sie und ihre Diät erfahren und versuche mich dabei zu halten. Der Zustand scheint stabil zu sein, allerdings geht das Problem meiner Fußheberschwäche nicht weg, eventuell wird dieser sogar schlechter. In unserer Gruppe von Ihren Patienten habe ich gelernt, dass ich nicht ein Einzelfall bin, teilweise benutzt man sogar elektronische Geräte, um die Fußheberschwäche umgehen zu können. Hätten Sie eine bestimmte Empfehlung, oder sind Ihnen empirische Beispiele bekannt, wo man den Zustand der Fußheberschwäche verbessern konnte?

Dr. Hebener:

Eine Verbesserung ist nicht ausgeschlossen, aber selten. Die heutigen elektronischen Systeme können gut helfen.

Eismann1:

Danke. Helfen elektronische Geräte nur im Alltag, oder stärken diese auch die Muskulatur bei Fußheberschwäche?

Dr. Hebener:

Wenn ein Muskel sich kontrahiert, nimmt seine Dicke zu, unabhängig davon, ob der Impuls vom Nerv kam oder von einem Gerät.

Eismann1:

Vielen Dank und bleiben Sie gesund!

Moni:

Guten Abend Dr. Hebener und allen anderen! Ich möchte gerne auch in die Gruppe, an wen muss ich mich wenden?

David:

Guten Abend zusammen.

Monika S:

Wie sieht es mit Feldbohnenmehl oder Sojamehl als letzte Zutat in Toastbrot aus...das Toastbrot besser weglassen?

Dr. Hebener:

Da vermutlich keine genauen Mengenangaben gemacht werden, im Zweifelsfall besser weglassen.

Judith:

Ich bin sehr dankbar heute hier zu sein.

SusiSonne:

Guten Abend an alle.

Gabrille:

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend alle Chatteilnehmer!

David:

Herr Dr. Hebener, wie beeinflussen cheat-days die langfristige Effektivität der Diät? Können Sie eine Einschätzung geben, welche Zeitabstände man bei solchen Abweichungen zur Diät nach Möglichkeit nicht unterschreiten sollte?

Dr. Hebener:

Je länger die Stabilität vorliegt, umso geringer fallen die Reaktionen aus. Bei meinen früheren dominant-chronischen MS-Patienten zeigte sich aber in 9 von 10 Fällen, dass gravierende Diätfehler eine Symptomverschlechterung spürbar über 1 bis 3 Tage zeigten, was allerdings nicht auf einen Schub zurückzuführen ist. Bei langjähriger Anwendung können problemlos 1 - 3 Wochen "riskiert" werden.

David:

Vielen Dank 😊!

K Koeder:

Wäre es ein Versuch wert, MSM anorganisch SCHWEFEL bei MS, Hashimoto, Bandscheiben Vorfällen und was ich noch so alles habe einzunehmen, haben Patienten von ihnen damit gute Erfahrungen gemacht?

K Koeder:

Wenn ja, in welcher Dosierung, als Pulver oder Tabletten das MSM?

Dr. Hebener:

Einige wenige Patienten haben es probiert, wirklich überzeugend war es jedoch nicht.

Petra65:

Hallo Herr Dr. Hebener. So toll, dass Sie sich Zeit für uns nehmen, vielen lieben Dank. Meine Frage: Kann MS auch auf die Ohren gehen? Ich hatte vor zwei Wochen plötzlich mit dem linken Ohr Probleme. Das Gefühl, ich höre schlechter aber gleichzeitig auch ein Dröhnen bei lauten Geräuschen. Beim HNO-Arzt war der Hörtest unauffällig - links sogar besser als rechts. Mein Neurologe meint, er hätte noch nie gehört, dass sich MS auf das Gehör auswirkt aber irgendwie glaube ich das nicht.

Dr. Hebener:

Das Gehör kann in Mitleidenschaft gezogen sein. Der Hörnerv ist halt auch ein Hirnnerv. Wenn aber die Untersuchung ohne Befund war, gibt es dafür keine Anhaltspunkte.

Petra65:

Mit Untersuchung meinen sie den Hörtest beim HNO oder gibt es auch neurologische Messungen, die den Hörnerv betreffen?

Dr. Hebener:

Die gibt es (AEP), aber das halte ich nicht für nötig, weil auch mit den üblichen HNO-Untersuchungen Auffälligkeiten registriert worden wären.

Judith:

Könnte die von Wim Hof Methode (Kältetherapie und Atmung) unterstützend sein?

Dr. Hebener:

Ich sehe zumindest keine Risiken der Anwendung.

Judith:

Danke, ich habe noch eine Frage: Eine Studie der Universität in Bonn besagt, dass Kasein aus Kuhmilch und Rindfleisch über Autoantikörper die Myelinschicht beschädigt und man deshalb auf Kuhmilch und Rindfleisch als MS-Patient verzichten soll, wissen Sie etwas darüber?

Dr. Hebener:

Die Milcheiweiß-Theorie ist eine lang bekannte, nicht gänzlich von der Hand zu weisen, aber in meiner sehr umfangreichen Erfahrung relativ unbedeutend.

Eva 2:

Bei der Blutuntersuchung 25-OH-Vitamin D3 wurde ein Wert von ug/l 35.8 festgestellt. Welchen Wert sollte ich anstreben, bzw. befürworten Sie?

Dr. Hebener:

Es gibt unterschiedlich Referenzbereiche. Trotzdem denke ich, dass etwa das Doppelte vernünftig wäre.

Ombia:

Noch eine Frage: können Sie Propionsäure empfehlen und wenn ja, welches Produkt?

Dr. Hebener:

Das favorisierte Produkt ist Propicum. Allerdings haben nur wenige meiner Patienten einen Zusatznutzen mitgeteilt, weil das Wirkprinzip schon bei der Einnahme von Fischöl realisiert wird.

Jan1:

Guten Abend und hallo zusammen! Da die Frage wieder aufkam bzgl. der Whats -App Gruppe: Meine Nummer ist XXXXXXXX. Wer noch dazu kommen möchte darf mich gerne einfach kurz anschreiben und ich füge Euch hinzu 😊 (PS: bitte im Protokoll wieder die Nummer rausnehmen).

Moni@Jan1:

Lieben Dank.

Merve:

Danke!

Tine2:

Hallo Herr Dr. Hebener und danke für den Chat! Hülsenfrüchte müssen wir doch bilanzieren, nicht wahr? Wissen Sie einen Linolsäurewert für Weiße Bohnen (trocken)? Ich habe nichts gefunden.

Dr. Hebener:

Der mir bekannte Wert wird 340 mg pro 100 gr angegeben.

Merve:

Lieber Dr Hebener,

Merve:

Hatten Sie auch schon Patienten die Jahrzehnte ihre MS ohne Medikamente behandelt haben und auf eine linolsäurearme Ernährung geachtet haben? Meine Neurologin meinte, sie geht mit mir beide Wege und nun bin ich auch in der 6 Woche schwanger, was sowieso gegen Medikamente spricht. (Diagnose wurde 01/22 gestellt).

Dr. Hebener:

Die extreme Mehrzahl meiner Patienten gehört in diese Gruppe, da es zu deren Zeit entweder noch keine gab oder das Spektrum ausgeschöpft war und sie als "austherapiert" galten.

Merve:

Vielen Dank! Darf man sich dann die Hoffnung machen, dass die MS praktisch wieder „verschwindet“ und keine weiteren Einschränkungen mit sich bringt?

Dr. Hebener:

Ich habe viele Patienten mit normaler Lebensführung begleiten dürfen.

Hwurm:

Guten Abend, ich würde gerne wissen, ob Sie eine Pneumo,i,,e

Hwurm:

sorry, Pneumokokken Impfung empfehlen?

Dr. Hebener:

Jede Impfung ist eine Immunstimulation, die nicht immer gut ausgehen muss.

David:

Herr Dr. Hebener, zwei weitere Fragen:

1. Wie setzt sich die in Ihrer Diät gesetzte Obergrenze von 1.800 mg zusammen? Handelt es sich dabei um einen Richtwert, oder eine feste Grenze?
2. Mein begrenztes Verständnis der Thematik ist, dass Omega-6 im Körper zu entzündungsfördernden, Omega-3 zu entzündungshemmenden Stoffen umgewandelt werden. Beides wird vom gleichen Enzym durchgeführt, weshalb es wichtig ist hier eine positive 3/6-Balance zu halten. Meine Frage hier ist, ob es wichtiger ist die Obergrenze einzuhalten, oder die Balance möglichst positiv zu halten?

Dr. Hebener:

1. Der Wert ist eine Orientierungshilfe.
2. Sowohl die Balance ist wichtig als auch eine absolute Reduktion der Linolsäure.

David:

Vielen Dank.

Eva 2:

Stimmt der Linolsäurewert 200 bei einem Omega 3 Ei? Das steht so in einem Kochbuch für MS Diät?

Dr. Hebener:

Da fragen Sie am besten den Produzenten.

Moni:

Lieber Dr. Hebener, ich habe seit ca. 3 Wochen ein Lidzucken, fürchterlich ätzend, das ist eher ein Klemmen beim Schließen (wie soll ich das erklären). Augenarzt sagt, alles ok. Magnesium & Vitamine genommen, ohne durchschlagenden Erfolg. Was meinen Sie?

Dr. Hebener:

Sie hatten mich angeschrieben, aber ich habe keine schreckliche Langeweile 😊. Mit einem Schub hat das sicherlich nichts zu tun. Evtl. lassen Sie alle sog. Elektrolyte im Blut messen.

Moni:

Lieber Dr. Hebener, ich gebe nicht auf! Sie kennen mich ein wenig! 😊😊

Gast 21:

Guten Abend zusammen, ich habe seit einiger Zeit ziemlich stark mit einem stillen Reflux zu kämpfen, vielleicht durch die Vielzahl der Nahrungsergänzungsmittel, die mein Magen nicht mehr toleriert. Herr Dr. Hebener nun die Frage, gibt es denn außer der Ernährungsanpassung?

Gast 21:

Sorry ... Ernährungsanpassung (kleine Portionen, keine scharfen Speisen, keine heißen Speisen, hochgelagerte Schlafposition etc.) und einer PPI-Therapie noch andere Möglichkeiten, die Magensäureproduktion zu neutralisieren?

Dr. Hebener:

Eigentlich haben Sie das gesamte Spektrum aufgezählt.

Gast 21:

Vielen lieben Dank Herr Dr. Hebener. Kann dieses Problem mit der Magensäure auch ein Symptom der MS sein, dass der Magenpförtner nicht mehr richtig schließt?

Dr. Hebener:

Der Pförtner ist am Magenausgang und spielt dabei keine Rolle.

Monika S:

Vielen Dank, ich verabschiede mich Dr. Hebener, ich wünsche Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund.

Petra65:

Ok, vielen Dank. Noch eine Frage zum Selen. Welchen Wert sollten wir MSler im Blut anstreben? Er sollte ja höher als der Normalwert sein, oder?

Dr. Hebener:

Ca. 1,5-fach des oberen Normwertes.

Tine2:

Bzgl. des Selen: Der obere Normwert wurde angehoben. Gilt Ihre Empfehlung (ca 1,5x ob. Normwert) dann trotzdem noch, d.h. hebt sich damit auch der von Ihnen empfohlene Wert an?

Dr. Hebener:

Empfehlung gilt.

K Koeder:

Ist dieses Magnesium komplex in seiner Zusammensetzung in Ordnung? Magnesiumoxid 312,00 mg - davon Magnesium 180,90 mg - 48 %* Magnesium-Malat 192,31 mg - davon Magnesium 22,50 mg - 6 %* Tri-Magnesium Dicitrat 162,00 mg - davon Magnesium 24,30 mg - 6 %* Magnesiumbisglycinat 112,80 mg -

davon Magnesium 14,10 mg - 4 %* hatte vorher ein anderes ohne nennenswerte Auswirkungen, damit gefühlt mehr Ausgeglichenheit und weniger Krämpfe und spaßig.

Dr. Hebener:

Ist in Ordnung.

Merve@K.Koeder:

Welches Magnesium komplex ist das genau? Bin nämlich auf der Suche nach einem.

K.Koeder@Merve:

Von Naturalie Magnesium komplex.

BAmann:

Hallo Dr. Hebener 😊 Ist es richtig, dass Kokosmilch weniger bedenklich ist? Ich verwende diese gerne für Soßen (unerhitzt)

Dr. Hebener:

Überhaupt kein Problem.

Trixi1:

Hallo Dr. Hebener, Hallo zusammen, schön heute dabei zu sein!

Frila:

Lieber Herr Dr. Hebener, ich bin momentan ziemlich verzweifelt. Nachdem ich viele Jahre schubfrei war, dann innerhalb 5 Jahren 2 Kinder auf die Welt gebracht habe, dreht mein Körper momentan total durch. Ich hatte Sensibilitätsstörungen, nicht im MRT zu sehen, und habe 5 Tage lang Fortecortin genommen. Es hat etwas geholfen, dann, eine Woche danach, wurde mein Auge total schlecht. Ich habe nochmal 3x1000mg Cortison Infusion bekommen, hat nichts geholfen. Stattdessen habe ich jeden Tag neue Symptome, wie Schwindel, Brennen auf der Haut, Taubheitsgefühle usw. Heute nochmal MRT, wieder nichts zu sehen. Ich habe riesen Angst und sehr viel Stress und das auch schon seit Beginn der Pandemie. Was soll ich tun?

Dr. Hebener:

Mit Cortison und MRT haben Sie alle Eventualitäten abgesichert. Kommen Sie zur Ruhe und bis Ostern geht's Ihnen besser.

Frila:

Das heißt Sie würde mir nicht noch ein 3. Mal Cortison (3x2000mg) empfehlen? Kann es nicht (jetzt fragt meine Angst) ein plötzlicher Wechsel in einen hochaktiven progredienten Verlauf sein?

Dr. Hebener:

So schnell geht das nicht mit dem Verlaufswechsel! Nach offizieller Lesart gibt man Ihnen jetzt 3 x 2000 mg, was Sie völlig aus den Schuhen schießt und anschließend wird man Ihnen dringend zur Plasmapherese raten usw. und so fort ...

Frila:

Es stimmt, dass mir 3x2000mg als nächsten Schritt empfohlen wird und auch Plasmapherese war schon im Gespräch. Ist das alles gar nicht sinnvoll? Gibt es Ihrer Meinung nach eine Situation, in der es sinnvoll ist?

Dr. Hebener:

Wenn Sie bis Ostern keine Besserung erleben oder vorher nochmal über mindestens 5 Tage eine immer stärkere Symptomatik beobachten, dann ist es sinnvoll und notwendig.

Frila:

Ich bemerke gerade seit einigen Tagen eine immer stärker werdende Symptomatik. Was ist im jetzigen Zustand sinnvoll, nochmal Cortison oder sogar Plasmapherese? Es wird jeden Tag schlechter...

Dr. Hebener:

Wann war Ihr letzter Cortison-Tag?

Frila:

Am 24.2. die letzte von 3x1000mg.

Dr. Hebener:

Wenn es jetzt wirklich kontinuierlich schlechter wird, sollte auf jeden Fall nochmal Cortison gegeben werden.

Frila:

Ok, und dann auch so hoch dosiert, 3x2000mg und danach dann Plasmapherese?

Dr. Hebener:

Das müssen Ihre Ärzte entscheiden. Ich sehe keinen Vorteil bei 2000 mg, hielte es eher für klüger, 5 Tage Cortison zu geben, z.B. mit 1000 mg. Aber Sie werden wohl dem folgen müssen, was in der Verantwortung der behandelnden Kollegen liegt.

Frila:

Und wenn es danach nicht besser wird, dem Rat Plasmapherese folgen?

Dr. Hebener:

Ja.

Frila:

Welches Medikament würden Sie begleitend zu Ihrer Diät empfehlen? Die eine Neurologin sagt wie immer Copaxone (habe ich vor 5 Jahren wegen Schwangerschaft abgesetzt), die andere sagt, man müsse das auf den individuellen Fall abstimmen

Dr. Hebener:

Das Copaxone ist nach meinem Dafürhalten im Nutzen-Risiko-Profil und der MS-Spezifität immer noch erster Kandidat für mich.

Frila:

Ist Cortison in Verbindung mit Corona gefährlich?

Dr. Hebener:

Es ist zumindest nicht unbedenklich. Andererseits wurde ja auch Dexamethason bei schweren Krankheitsverläufen eingesetzt. Wenn möglich, würde ich allerdings außer bei Lebensbedrohlichkeit, darauf verzichten.

Frila:

Lebensbedrohlichkeit? Bei MS??

Dr. Hebener:

Nein, bei Corona!

Frila:

Ist das irgendwie zu erklären, dass es mir plötzlich so schlecht geht, wo ich vorher nur ab und zu einen Schub hatte, der mit Cortison gut zu behandeln war?

Dr. Hebener:

Sie haben den Stress erwähnt und ich meine, dass Sie einfach nach dem 1. Cortison keine ausreichende Zeit zur Regeneration hatten. Wenn Sie wieder stabil werden, ist die Wahrscheinlichkeit in den vorherigen Zustand zurückzukehren, sehr hoch.

Frila:

Stabil zu werden wird eine hohe Kunst: in meinem körperlichen Zustand, mit 2 kleinen Kindern und Pandemie....die Neurologin empfahl mir 10mg Fluoxetin. Wie sehen Sie das?

Dr. Hebener:

In Ihrer Situation ist das nicht die schlechteste Empfehlung.

Frila:

nicht die schlechteste Empfehlung bezogen auf Fluoxetin oder Plasmapherese?

Dr. Hebener:

Plasmapherese war mit ja beantwortet, Fluoxetin kann Ihnen helfen.

Frila:

Und wenn nichts hilft Plasmapherese?

Frila: e

Dr. Hebener:

Ihre Angst ist total verständlich, aber gerade jetzt braucht es maximal kühlen Kopf, und es wird sich positiv regeln.

Frila:

Sie sagten, dass Plasmapherese nicht unbedenklich ist....warum?

Dr. Hebener:

Nein, das habe ich nicht gesagt, sondern es hat sich etabliert, wenn vorherig Cortisonstöße nicht zum gewünschten Ergebnis geführt haben. Nach meiner Überzeugung kommt man nur häufig zu früh mit dieser Maßnahme.

Frila:

Sind Sie per E-Mail noch erreichbar? Sie fehlen einfach..... 😞.

Dr. Hebener:

Ich bin noch erreichbar, aber praktiziere nicht mehr, d.h., individuelle therapeutische Beratung findet nicht statt.

Frila:

Ich habe so Angst um meine Zukunft, meinen Sie, das beruhigt sich alles wieder? Hab momentan echt Angst, dass es nur noch schlechter wird und ich in Kürze ein Pflegefall bin...

Frila:

Gerade sind in den Kindergärten usw. viele Corona-Fälle. Ist das bedenklich bezüglich der Cortison Therapie?

Dr. Hebener:

Sicher wäre es hilfreich, wenn Sie sich nicht infizieren

Frila:

Vielen Dank für alles!!!!

Seeger@Frila:

Bitte steigere dich da nicht so rein. Die Psyche macht auch viel aus. Versuche positiv zu denken. Such dir jemanden, der nicht nur die MS behandelt, sondern dir wieder Freude am Leben zeigt

Frila@Seeger:

Danke, das stimmt schon, aber momentan ist es echt beängstigend, was da in meinem Körper abgeht...

Seeger@Frila:

Das hatte ich vor 30 Jahren auch, aber mir geht es gut. Der Kopf macht so viel aus. Denke positiv. Schau nur auf das GUTE!

Frila@Seeger:

Hattest du auch Plasmapherese?

Seeger@Frila:

Nein, hatte ich nicht.

Dr. Hebener:

Zu dieser Zeit gab es noch keine Plasmaphereses für MS-Patienten.

Frila:

pk, ich habe nur so große Angst vor Plasmapherese und, dass es nicht mehr aufhört mit den Symptomen.

Eva 2:

Nachdem ich von der DMSG bezüglich des Eppstein Barr Virus angeschrieben wurde, ließ ich dies auch untersuchen. Vier Werte des EBV (Liaison) U/ml wurden untersucht. EBV, EA-IgG >150.00, EBV, EBNA-IgG 395, EBV, VCA-IgG 326.0, EBV, VCA-IgM 34.9. Mein Hausarzt sagte, dass ich gar nichts unternehmen muss und die Infektion nach diesen Werten länger zurückliegen muss. Würden Sie etwas empfehlen? Soll ich etwas gegen den Virus tun?

Dr. Hebener:

Ihr Hausarzt hat Recht.

Sanne:

Würden Sie uns allen eine Darmsanierung mit Zeolith empfehlen oder ist das eine individuelle Abwägung?

Dr. Hebener:

Ist durchaus eine interessante Variante, aber eher individuell.

Seeger:

Nabend

Seeger:

Ich habe die ganzen Chats nochmal durchgelesen und gemerkt, dass einige gar kein Vitamin B einnehmen und Selen nur eine Kapsel. Ich nehme seit Jahren Vitamin B früher 5 Kapseln am Tag, jetzt 3 und Selen waren früher 3, jetzt 2. Wenn ich jetzt die Kurpackungen von Seviton anschau, sind die Dosierungen ganz anders. Meine Hausärztin hält nichts davon, den Selen-Spiegel im Blut zu messen. Soll ich so weitermachen? Mir geht es eigentlich ganz gut.

Dr. Hebener:

Ich habe an Ihrem Dosierplan nichts zu beanstanden, habe aber jeweils in Abhängigkeit von der Schwere der Ausgangssituation Dosierpläne modifiziert. Sie wenden die klassische Variante an.

Robert:

Hallo zusammen, Hallo Dr. Hebener, hoffe euch geht es allen gut! Meine Frage handelt sich um Ei Ersatz zum Backen aus Kichererbsen Mehl. Fettgehalt 1,4 Gramm, davon gesättigte 0,3 Wieviel Linolsäure könnte das haben?

Dr. Hebener:

Nach meiner üblichen Daumenregel ≥ 100 mg.

Gast heute:

Kann man die WhatsApp Gruppe auch anders kontaktieren? Ich muss mir erst ein Smartphone zulegen. Ist einer von euch per E-Mail erreichbar? Kann ich hier meine E-Mail-Adresse bedenkenlos reinschreiben?

Frila:

Haben Sie einen Neurologen im Raum Mannheim/Heidelberg, den Sie empfehlen können?

Dr. Hebener:

Dr. Pilz in Mannheim ist im offiziellen Bereich durchaus eine empfohlene Adresse.

Sandra:

Hallo Dr. Hebener, Danke für Ihre Zeit 😊, welche Medikamente, Therapien haben sich bei Beinsteifigkeit bewährt? Nehme Sativex, Magnesium-Öl, CBD-Paste, physio-TherapieVielen Dank für Ihre Antwort und alles Gute Ihnen

Dr. Hebener:

Das ist schon eine gute Palette, bei manchen Patienten helfen auch Baclofen oder zentral wirkenden Antispastika.

BAmann:

Ich nehme alle von ihnen empfohlenen Ergänzungen immer alle zusammen beim Mittagessen (esse nur 1x täglich) plus andere Nahrungsergänzungsmittel, verliere ich dadurch zu viel, da sich manche eventuell zu sehr gegenseitig beeinträchtigen oder ist das zu vernachlässigen? (zusätzlich noch B Vitamine, D3, Magnesium, Zink

BAmann:

und Verdauungsenzyme (Bauchspeicheldrüsenschwäche).

Dr. Hebener:

Sie sind nicht der einzige Vertreter.

BAmann:

Was meinen sie damit? Ich habe nicht alles bisher gelesen, weil ich gerade leider Simultan einen Kurs online habe.

Dr. Hebener:

Es gibt auch andere Patienten, die so wie Sie verfahren und trotzdem erfolgreich sind.

Eva 2:

Gegen Muskelverspannungen (Steifheit) und Muskelverkrampfungen gibt es das Esemtan Active Gel. Dürfen wir das in Bezug auf die Linolsäure in Anwendung bringen, obwohl es u.a. auch Eukalyptusöl, Thymianöl und Wachholderbeeröl enthält?

Dr. Hebener:

Äußerliche Anwendungen spielen fast nie eine Rolle.

Merve:

Ich habe seit meinem ersten Schub im Januar hin und wieder so ein Kältegefühl in meinem Fuß. Gibt es etwas was ich dagegen tun kann?

Merve:

(Nur im rechten Fuß)

Dr. Hebener:

Wechselbäder oder auch sanft reizende Gels oder Cremes.

Merve:

Was genau meinen Sie mit reizenden Cremes /Gels?

Dr. Hebener:

Merve: sanft reizend! Z.B. Menthol oder andere durchblutungsfördernde Substanzen.

Judith:

Lieber Herr Dr. Hebener, DANKE! Ist ab und zu ein Ei in Ordnung? Ich esse seit 1,5 Jahren gar keine Eier mehr und achte auch darauf, dass ich Backwaren und Co. keine drin sind. Meine Heilpraktikerin meinte ich soll doch ab und an eins essen, da ich so starken Haarausfall habe was wahrscheinlich mit einem Mangel zu tun hat. Ich traue mich gar nicht mehr 😊.

Dr. Hebener:

Ich habe meinen Patienten immer gesagt: Wenn Sie am Sonntag ein Frühstücksei essen, dürfen Sie das gerne und ohne Gewissenbisse fortsetzen.

SusiSonne:

Ich habe von meinem Urologen ein Gerät empfohlen bekommen, um elektronisch den Tibialis-Nerv zu stimulieren und somit die Blasenfunktion zu verbessern. Funktioniert das, bzw. kennen Sie so ein Gerät?

Dr. Hebener:

Dazu müsste ich mehr Details wissen.

Eva 2:

Es möchte eine Teilnehmerin aus unserer Whats App Gruppe hier teilnehmen. Die Anmeldung gelingt ihr nicht. Was kann sie tun?

Dr. Hebener:

Sie muss doch einfach nur ihren Namen oder ihr Pseudonym nennen?!!

Siegen:

Hallo Herr Dr. Hebener, in meinen Füßen sammelt sich wieder Flüssigkeit, mein Hausarzt verschrieb mir Tensoflux. das Medikament habe ich

Siegen:

Sorry, ich bin eben schon versendet worden, meine Frage: ist das Medikament bei MS verträglich?

Dr. Hebener:

Ich kenne es nicht, aber der Bestimmungszweck sagt mir, dass keine Probleme zu befürchten sind.

Siegen:

Danke!

Seeger:

Ich war damals primär chronisch-progredient, bin jetzt allerdings seit Jahren schubfrei, soll ich die Nahrungsergänzungsmittel reduzieren?

Dr. Hebener:

Würde ich an Ihrer Stelle nicht tun.

User:

Hallo Dr. Hebener! Ich habe häufig eine nur partielle Gänsehaut (meistens an einer Seite des Unterarms). Kann das im Zusammenhang mit der MS stehen?

Dr. Hebener:

Bei MS ist nichts ungewöhnlich, spricht aber eher für eine vegetative Problematik.

Petra65:

Woher können Empfindungsstörungen auf der Haut in der rechten Körperhälfte (Arm, Bein, Hals, Kopf) herkommen, wenn die SEP Messung ohne Befund ist?

Dr. Hebener:

Die Einseitigkeit spricht aber für den neurologischen Hintergrund. Offenkundig ist sie aber so gering, dass die Messung kein pathologisches Resultat anzeigt.

Petra65:

Welcher Herd ist dafür verantwortlich?

Dr. Hebener:

Am ehesten würde ich ihn im Halsmark vermuten.

Petra65:

Ah, vielen Dank. Ich erinnere mich, dass sie auf den MRT Bildern dort einen sogenannten Mückenschiss' entdeckt hatten.

David:

Herr Dr. Hebener, gibt es für Diätfehler eine Faustregel für den laufenden Abbau des Überschusses? E.g. 100 mg/h?

Dr. Hebener:

Eine solche Regel ist mir nicht bekannt. Aber nochmals: Gelegentliche Diätfehler bleiben ohne Risiko.

David:

Danke.

Sven:

Herr Dr. Hebener, eine Frage zur Darmtätigkeit (träger Darm). Ab welchem Zeitraum ohne Stuhlgang ist das kritisch? Bzw. welche "Hilfen" zur Unterstützung des Darms können Sie empfehlen? Buttermilch?

Dr. Hebener:

Zwei Entleerungen pro Woche sollten zur Entgiftung sichergestellt werden. Buttermilch ist eine der vielen Möglichkeiten.

Sven:

Danke, Herr Dr. Hebener, gibt es auch milchfreie Varianten? Säfte?

Dr. Hebener:

Sauerkrautsaft, Mineralwasser auf nüchternen Magen, vielleicht etwas angewärmt o.ä.

Trixi1@Sven:

Eine Ärztin bei uns in der Klinik ist von Magnesium diasporal (auch nach Darm OPs) überzeugt. Anfangs 3x1, Geht aber auch anderes Magnesium in Pulverform.

Sven@ Trixi1:

Danke für den Hinweis. Ist das dann eine dauerhafte (ständige) Einnahme? Ich hatte auch von Apfelessig oder Ananassaft gehört. Hat hier jemand Erfahrungen?

Trixi1@ Sven:

Man kann dies wohl dauerhaft einnehmen, reicht aber auch als Bedarf, wenn es mal nötig sein sollte, ist milder als Abführmittel und ist ganzheitlich gut. Regt den Darm zur Tätigkeit an. Apfelessig habe ich keine Erfahrungen.

Eva 2:

Ich hörte, dass Einnahme von Reisproteinen den Muskelaufbau unterstützen und möchte Reisprotein kaufen. Befürworten Sie dies und wenn ja, wieviel Gramm pro Kilo Körpergewicht. Dies war u.a. Thema in unserer Community und gute Empfehlungen wurden bekanntgegeben. Können Sie auch etwas empfehlen?

Dr. Hebener:

Gegen Proteine spricht sowieso nichts.

ElkeK:

1000mg Vitamin C+ 10mg Zink tgl. Ist das o.k.? Oder nur im Herbst/Winter?

Dr. Hebener:

Im Regelfall reicht Herbst/Winter.

User:

Sie hatten einmal gesagt, dass eine Tafel einer bestimmten Sorte Schogetten nur einen verhältnismäßig niedrigen Linolsäurewert hat. Gilt das nach wie vor?

Dr. Hebener:

Ob die Rezeptur geändert wurde, entzieht sich meiner Kenntnis. Jedenfalls war die damalige Auskunft etwa 560 mg/100 g Schokolade.

User:

Super, vielen Dank. Das galt für die Vollmilch-Schogetten, oder? Und bei der Gelegenheit: Ist Sheabutter bzw. Sheafett in Lebensmitteln zu bilanzieren oder verhält es sich ähnlich wie Palmöl?

Dr. Hebener:

Ausdrücklich Schogetten, der Rest wie Palmöl.

Advent03:

Herr Dr. Hebener, in welchem Fall sollte der ursprünglich von Ihnen festgelegte Dosierplan angepasst/geändert werden? Beispielsweise Hinzunahme von B Vitaminen, wenn diese ursprünglich nicht Teil der empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel waren?

Dr. Hebener:

Wenn das erreichte Ergebnis keine volle Stabilität offenbart.

Gabrille:

Ist die Hebener-Diät auch empfehlenswert bei MOG?

Dr. Hebener:

Es ist zumindest hilfreich.

Melanie:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich beginne gerade mit Ihrer Diät. Kann man dadurch einen bestimmten Mangel bekommen, worauf sollte man auf jeden Fall achten? Und gibt es eine Reha, welche Ihre Diätform unterstützt? Zudem die Frage, ob Sie einen Neurologen im Raum Ingolstadt empfehlen können? Vielen Dank

Dr. Hebener:

Bei vernünftiger alltagstauglicher Anwendung meiner Empfehlungen kommt es zu keinerlei Mangel. Ich kann Ihnen weder den gewünschten Neurologen noch die REHA-Einrichtung nennen.

Judith:

Nach 3 Covid Impfungen (nach jeder Impfung einen Schub), und nach der Infektion noch ein Schub... dann wieder Kortison, es hat geholfen. Trotzdem habe ich jetzt ca. 4 Wochen nach der Corona Infektion Atemprobleme und Schwierigkeiten konzentriert zu bleiben.. außerdem noch viel Müdigkeit. Mein Neurologe meint ich hätte Post Covid.... Könnte es nicht auch von der MS kommen?

Dr. Hebener:

Beides ist möglich, Post-Covid jedoch wahrscheinlicher.

Ossi:

Impfungen bei MS sollten, so glaube ich, weitestgehend vermieden werden. Wie sieht es mit einer Impfung gegen Gürtelrose aus? Zu empfehlen oder lieber die Finger weglassen? Bin erst vor 3 Monaten geboostert worden.

Dr. Hebener:

Das ist eine Ermessensfrage. Wenn Sie noch nie Zoster hatten, würde ich die Finger weglassen.

Advent03:

Ganz konkret nachgefragt: wenn nach Jahren der Schubfreiheit ein Schub aufträte, was sollte dann hinzugenommen werden (bei einem Dosierplan von 2x Selen, 2x Vitamin E und 3x Omega3)

Dr. Hebener:

Auch das würde mich noch nicht zwingend veranlassen eine Änderung vorzuschlagen, sofern der Schub sich innerhalb einer vernünftigen Zeit komplett zurückbildet und keine Schubhäufung auftaucht.

Sven:

Herr Dr. Hebener, wie bewerten Sie aktuelle Studien zur Remyelinsierung?

Dr. Hebener:

Die Zukunft hat begonnen.

Gast Gabi:

Hallo zusammen. Leider konnte ich erst jetzt dazustoßen. Gerade ist es mir nicht möglich, dass ich den vorherigen Chatverlauf querlese um zu wissen welche Fragen schon an sie Dr. Hebener gestellt wurde. Ich bin in der 11 Woche schwanger. Leider tue ich mich in der Momentanen Situation etwas schwer mit der Diät. Meine Gelüste sind eher mehr Brot, mehr Fleisch und Süßes. Gemüse und Fisch ist gerade eher schwierig. Wie sehen sie das ganze? Mein Verlauf ist zum Glück derzeit stabil und ich nehme zusätzlich noch Tysabri.

Dr. Hebener:

Sie müssen momentan Ihre Leibesfrucht gedeihlich versorgen und insofern steht die Diät hinten an. Außerdem stabilisiert sich die MS bei den meisten schwangeren Patientinnen.

Gast Gabi:

Ja, dass stimmt, dass in der Schwangerschaft normalerweise keine Krankheitsaktivität vorkommt. Aber dennoch möchte ich mit der Diät weiterverfahren. Und nicht nur Diätfehler machen. Gibt es einen Tipp ihrerseits hierzu? Was darf man, was sollte man nicht.....

Gast Gabi:

Gibt es einen Tipp von Ihnen bezüglich Chips? Seither konnte ich immer noch widerstehen aber ich merke, es wird schwerer. Kennen sie welche, die wir ohne Bedenken essen dürfen? Mir wurden Chips mit Kokosöl empfohlen - Müssen diese bilanziert werden?

Dr. Hebener:

Mit Kokosöl passt.

Gast Gabi:

Ich frag heute einfach mal wild durcheinander- entschuldigen sie dafür. Dürfen wir Bounty essen? Diese sind ja mit Kokos.

Dr. Hebener:

Wenn es nicht jeden Tag passiert, ja.

Gast Gabi:

... ihre Antwort mit "Wenn es nicht jeden Tag passiert" gehörte zu der Frage mit dem Bounty?

Dr. Hebener:

Bounty, ja!

Gast Gabi:

Juhu, endlich mal Schokolade und Kokos, Danke.

Gast Gabi:

Müssen Dinkelnudeln bilanziert werden?

Dr. Hebener:

Ja.

Gast Gabi:

Oh, Dinkelnudeln bilanzieren? Dass habe ich seither nicht gemacht? wie bilanziert man diese?

Dr. Hebener:

Weiß ich nicht. Versuchen Sie beim Hersteller nachzufragen.

Dr. Hebener:

Essen Sie, wonach es Ihnen gelüstet. Hier in Kürze das zu präzisieren, ist unmöglich.

K Koeder:

Dinkelnudeln müssen bilanziert werden, Hartweizen Nudeln nicht?

Dr. Hebener:

Bei Hartweizen ohne Ei habe ich willkürlich Absolution erteilt.

K Koeder:

Wie ist es bei dinkelgries Nudeln? Habe eine Weizenintoleranz!

Dr. Hebener:

Die sind ok.

User:

In der Schwangerschaft können alle Nahrungsergänzungsmittel ganz normal weitergekommen werden, oder? In den Femibion Tabletten ist auch Selen enthalten. Sollte man dann lieber das Sevion Selen nur alle 2 Tage nehmen?

Dr. Hebener:

Wieviel Sevinorm nehmen Sie denn?

User:

1x täglich morgens gemäß Ihrem Therapieplan

Dr. Hebener:

Können Sie problemlos fortsetzen.

User:

Sehr gut, vielen Dank! Eine letzte Frage noch: wie sieht es mit der Geburt und dem Stillen aus. Wäre eine natürliche Geburt oder ein Kaiserschnitt zu bevorzugen oder MS-technisch irrelevant? Beim Stillen nach Möglichkeit nicht allzu lange, wenn ich mich richtig erinnere?

Dr. Hebener:

MS-technisch irrelevant, beim Stillen kann man je nach vorheriger Stabilitätsphase 3 - 6 Monate tolerieren.

User:

Vielen herzlichen Dank Herr Dr. Hebener! Alles Gute für Sie 😊.

ElkeK:

Sind Arnica Globuli okay?

Dr. Hebener:

Ja!

Merve:

Lieber Dr Hebener. Können Sie mir eventuell auch einen guten Neurologen im Schwarzwald-Baar Kreis empfehlen (Raum Tuttlingen würde auch gehen oder in der Umgebung vom SBK (etwas weiter weg würde auch gehen)

Dr. Hebener:

Ich meine, im letzten Chat-Protokoll hatte eine Mitpatientin einen Hinweis gegeben, der für Sie passen könnte.

Advent03:

Kann die Diät den Übergang von schubförmig zu sekundär progredient verhindern oder kommt es zwangsläufig irgendwann zur Verlaufsänderung? Wenn ja, nach welcher Zeit?

Dr. Hebener:

Ich habe jede Menge Patienten aus der chronischen Verlaufsform in langjährige Stabilität ggf. mit Besserung begleiten dürfen. D.h., der Übergang kann verhindert werden.

Tom:

Mir wurde PEA (Palmitoylethanolamid) als Entzündungshemmer empfohlen und ich soll 1.200 mg tgl. einnehmen. Was meinen Sie?

Dr. Hebener:

Kann ich nicht bewerten.

Petra65:

In der WhatsApp Gruppe wurden Süßstoffe ungünstig für die MS beschrieben. Das war mir nicht bewusst. Ich trinke gerne Cola Zero. Ist das ein Problem?

Dr. Hebener:

Süßstoffe sollten gemieden werden.

Gast Gabi:

Entschuldigen sie - aber was versteht man alles unter Süßstoffe? z.B. Gummibärchen oder aber Dickmann - welche wir ja essen dürfen sind Zucker pur.

Dr. Hebener:

Das sind künstliche Zuckerersatzstoffe!

Judith:

Sie hatten mir damals als ich bei Ihnen war etliche Nahrungsergänzungsmittel empfohlen außer Seviperna. Was genau macht das? Wäre bestimmt sinnvoll das auch zu nehmen?

Dr. Hebener:

Sinnvoll ist es immer, kostet aber auch Geld. Die B-Vitamine haben eine Fülle unterschiedlicher positiver Wirkungen auf das Nervensystem, und wie sich relativ neuerdings herausstellte, sind Glykosaminoglykane tatsächlich therapeutisch wirksam. Wenn Sie aber bisher im Ergebnis gut sind, ist es nicht notwendig.

Melanie:

Bezüglich Gürtelrose-Impfung würde mich auch interessieren, ob das Sinn macht? Hatte schon zweimal Gürtelrose, erste war nicht so dramatisch und ist schon lange her. Bei der zweiten vor gut einem Jahr während der Schwangerschaft kam wahrscheinlich ein Schub oben drauf, habe seither Lähmungserscheinungen auf der gesamten linken Seite. Gürtelrose war auch links, im Brustbereich. Aufgrund Schwangerschaft wollte ich kein Cortison auf Verdacht nehmen...finden Sie in diesen Fall eine Impfung sinnvoll?

Dr. Hebener:

In diesem konkreten Fall ist die Impfung als sinnvoll zu bewerten.

Eva 2:

Als ich in der Diät Schulung in Hohen Sülzen war, habe ich gar nicht verinnerlicht, dass wir auch Zucker möglichst vermeiden sollen. Ist das richtig?

Dr. Hebener:

In der übergroßen Zahl der Anwender spricht nichts gegen ein normales moderates Süßverhalten mit Zucker.

K Koeder:

Sind Kokosblütenzucker und Bienenzucker auch Süßstoffe, oder o.k.?

Dr. Hebener:

Nein.

Dr. Hebener:

Sie sind so lange dabei, und wir kennen Ihre Situation. Essen Sie weiter wie bisher, vor allem das leckere Wild, das Ihr Mann schießt.

K Koeder:

Das mit dem Wild mache ich am liebsten auch.... 😊 esse ma

Jan1:

Stevia (Flüssigsüße oder in Pulverform) fällt nicht zu den zu vermeidenden Süßstoffen, oder? Vermieden werden sollte Aspartam?

Dr. Hebener:

Stevia ist in Ordnung.

123:

Guten Abend, kann Uridinmonophosphat zu einer Symptomverbesserung bei MS beitragen? Besonders bei Parästhesien?

Dr. Hebener:

Das Prinzip ist mir nicht bekannt, aber gegen einen Versuch spricht nichts.

Seeger:

Hab noch eine doofe Frage: wie ist es mit den Eiweißangaben auf den Packungen. Dürfen wir solche Lebensmittel? Hab hauptsächlich immer auf den Fettgehalt geachtet. Ich mach schon seit 30 Jahren Ihre Linolsäure Kur.

Dr. Hebener:

Die Proteine spielen bei der MS keine negative Rolle.

Gast Gabi:

Raten sie ehr zu Weizenmehl oder Dinkelmehl?

Dr. Hebener:

Nimmt sich beides nicht viel.

Gast Gabi:

Was sagen sie zu Bananen oder Kokoschips?

Dr. Hebener:

Beides ohne Probleme zu verzehren.

Ursula:

Hallo jetzt gegen Ende hat es geklappt meine Frage ist die, ich nehme 2x täglich Olibanum und bin häufig dort wo die Olibanum nicht sind ist es schlimm manchmal nur 1x 2 Olibanum zu nehmen

Dr. Hebener:

Nein, das ist nicht schlimm.

Seeger:

Muss noch viel lernen, wusste nicht, dass die Ei-Angabe bei den Lebensmitteln als Proteine abgetan werden. Hab wohl 30 Jahre was verpasst - oder auch nicht

Dr. Hebener:

Das stimmt so nicht. Das Eigelb enthält sehr viel Linolsäure. Es ging nur darum, dass ein Frühstücksei pro Woche nichts kaputt macht und 3 Eier in einem Kuchen, sofern Sie ihn nicht alleine aufessen, auch tolerabel sind.

Seeger:

Bei mir kommen höchstens 2 Eier in einen Kuchen. Eher nehme ich Bananen oder Quark für Kuchen. Auf Ei verzichte ich so gut es geht und das seit 30 Jahren. Dann hab ich eben ne Antwort falsch verstanden.

User@Seeger:

Eiweiß ist ja grundsätzlich nicht schlimm, da sehr wenig Linolsäure

Seeger@User:

Ich meinte die Eiweißangaben auf Keks-Packungen oder Knäckebrot usw.

Gast Gabi:

Sollte man in der Schwangerschaft Nahrungsergänzungsmittel weiter zu sich nehmen? Omega 3- 3000mg, Vitamin E 400mg, Selen 200uq, Zink 10mg, Vitamin D 2000 I.E. ASS 100

Dr. Hebener:

Da spricht nichts dagegen.

Ombia:

Noch eine Frage: ich nehme wieder 2xWoche Acurmin plus, habe das Gefühl, dass es mir guttut. Ist das ok und überschreite ich damit nicht den wöchentlichen Vitamin D-Wert von 20.000 I.E., wenn ich zusätzlich 20.000 I.E. Dekristol nehme?

Dr. Hebener:

Ich sehe kein Problem.

Gast Gabi:

Wenn bei Süßigkeiten wie Prinzenrolle steht (... Palm, Kokos und Sonnenblume in veränderlichen Gewichtsanteilen. Ist es dann besser darauf zu verzichten?

Dr. Hebener:

Besser darauf verzichten.

SusiSonne:

Weiter oben wurde Zeolith erwähnt: gibt es noch andere Methoden zur Entgiftung, die Sie empfehlen können? Kann das beispielsweise intermittierendes Fasten leisten?

Dr. Hebener:

Intermittierendes Fasten ist ohnehin gut.

Merve:

Wie oft darf man Fleisch essen (Rind, Lamm oder Hähnchen/Pute)

Dr. Hebener:

Magere und hochwertige Fleischprodukte können nach meiner Überzeugung durchaus nach Beliebigkeit verzehrt werden.

Petra65:

Warum schaden eigentlich die Süßstoffe? Ist das in Kürze zu erklären oder zu aufwendig?

Dr. Hebener:

Ist in Kürze leider nicht zu erklären.

Merve:

Und wie sieht es aus mit Pizza, falls man mal auswärts isst? Oder sollte man das alles lieber meiden?

Dr. Hebener:

Alles, was gelegentlich passiert, z.B. einmal pro zwei Wochen, funktioniert.

Gast Gabi:

Angaben wie Emulgatoren (Sojalecithine), Kakaomasse? Meiden oder ist es okay?

Dr. Hebener:

Gast Gabi: Als Zuschlagstoffe in genannten Produkten ok!

Ursula:

Ich bleibe nicht gerne anonym ich habe mich mit Ursula angemeldet ich bin aber Margaret.

Dr. Hebener:

Was lange währt,

Seeger:

Hallo Margret, schön, dass du es geschafft hast.

Bruncki:

Hier zwei interessanten Links für Euch: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Multiple-Sklerose-Zusammenhang-mit-Epstein-Barr-Virus-nachgewiesen,multiplesklerose182.html>
<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/MS-kann-Ursprung-im-Darm-haben-246599.html>

Bruncki:

Die Links zu den geschickten Beiträgen zu möglichen Ursachen, gucken Sie bitte einmal BITTE an Herr Dr. Hebener, sehr interessant.

Dr. Hebener:

Danke für den Tipp! Aber die Sachverhalte sind mir bekannt.

Gast Gabi:

Sonnenblumenlecithine dann auch in Süßem meiden? Oder okay?

Dr. Hebener:

Ist ok!

Moni:

Lieber Dr. Heben

Moni:

Lieber Dr. Hebener, von mir alles erdenklich Liebe und Gesundheit! Ich vermisse Sie total! Muss leider raus jetzt.

Merve:

Lieber Dr Hebener. Würden Sie bei jedem Schub direkt Cortison empfehlen oder würden Sie erst einmal abwarten und eventuell zu Weihrauch oder Bromelain empfehlen? Also falls der Schub sich nicht dramatisch äußert?

Merve:

Und darf man auch keine Sonnenblumenkerne essen?

Dr. Hebener:

Wenn es wirklich ein Schub ist, würde ich immer auf maximale Sicherheit setzen, d.h., Cortison. Die Sonnenblumenkerne würde ich lassen.

K Koeder@Merve:

Sehr zu empfehlen ist die Hebener Patienten WhatsApp Gruppe, ich habe das Gefühl, sie tut allen Mitgliedern gut 😊. Hier wurde auch von den "Alten Hasen " seelische Unterstützung unterbre

Melanie:

Es gibt eine WhatsApp Gruppe? Wer darf da dazu und was wird dort besprochen?

Gast Gabi:

Mir fällt gerade ein, dass mich schon seit Weihnachten die Frage interessiert, warum ist Entenfleisch viel höher mit LS bilanziert wie Gans? Wegen der Haut oder????

Dr. Hebener:

Ja, die Haut ist dabei das Problem.

Gast Gabi:

Das bedeutet ja, wie bei Hähnchen, die Haut beim Essen weglassen dann ist es in Ordnung?

Dr. Hebener:

Ja!

Merve:

Welches Brot wird empfohlen und Welche Mehle?

Dr. Hebener:

Bei größeren Verzehrsmengen orientiere ich auf roghenhaltiges Sauerteiggebäck. Aber auch alles andere geht, nur Körner sind nicht so günstig.

Eva 2:

Wir sollen ja gehärtete Fette bevorzugen, da aber sämtliche Brühe- und Suppenhersteller auf Sonnenblumenöl umgestellt haben, dürfen wir auch Brühe mit Palmfett ungehärtet verwenden?

Dr. Hebener:

Ja.

Seeger:

Danke für die Antworten und eine schöne Zeit bis zum nächsten Chat. Ich hoffe, dass man das Chat auch auf der Seite nachlesen kann. Allen eine schöne Frühlingszeit und alles Gute. Wir lesen uns auf WhatsApp. LG Dorothe (mein Name)

Gast Gabi:

Kakao bzw. Kaba mal zwischendurch. Muss dies bilanziert werden.

Dr. Hebener:

Nein.

Eva 2:

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen herzlichen Dank für Ihre Auskünfte und die Zeit, die Sie sich genommen haben. Ich wünsche Ihnen und allen Chatteilnehmern alles Gute und eine schöne Zeit. Gute Nacht!

Ursula:

Bei Frau Dr. Tara Taheri hatte ich mich angemeldet bereits vor 1 Monat und wegen der vielen noch existierenden Corona Fälle leider wieder verschoben

Ancada:

Dr. Hebener, ich beobachte bei mir ein Muster. Bin gehbehindert, tagsüber ist Laufen fast nur noch mit dem Rollator möglich, draußen bin ich mobil mit einem Scooter. Aber sehr oft, nach Einnahme von Fampyra kann ich einen kurzen Spaziergang mit meinem Mann machen, untergehackt bei ihm, ohne Gehhilfe. Teilweise auch sehr früh morgens (4-5-6 Uhr). Aber nur abends(nachts.). Frage 1: Kann ich mit zusätzlicher Kaliumcitrat Einnahme (da Fampyra ein Kalziumkanalblocker ist) diese Phasen verlängern? Frage 2: darf ich dreimal täglich Fampyra? Es hilft mir.

Dr. Hebener:

Beide Fragen beantworte ich mit Nein.

K Koeder:

Herr Dr. HEBENER h

SusiSonne:

Lieber Herrv

Judith:

Auch ich bedanke mich herzlich bei Herrn Dr. Hebener ! Alles Gute für Sie und für Alle 😊.

Merve:

Was ist mit Kürbiskernen? Auch nicht zu empfehlen?

Dr. Hebener:

Es gilt Ähnliches wie bei Sonnenblumenkernen. Allerdings können sie hilfreich im Bereich der Blase sein. Hier gibt es aber Arzneimittel aus Trockenextrakt.

BAmann:

Ich muss sagen, ich weiß nicht wann ich jetzt auf etwas verzichten muss und wann es ok ist... Überall sind irgendwelche Fette oder Lecithine usw. drin...

Dr. Hebener:

Macht es Euch doch nicht so schwer! Konzentriert Euch auf das Wesentliche: Öl, Margarine und Mayonnaise weg, und alles andere in Maßen.

Seeger:

WhatsApp Gruppe bitte Jan1 fragen

SusiSonne:

Herr Dr. Hebener, herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihre Antworten. Ich wünsche allen einen schönen Abend!

Gast Gabi:

Herr Dr. Hebener, ich habe ihnen die Weitergabe meiner Akte an Frau Dr. Taheri leider erst nach Weihnachten per E-Mail bestätigt. Kam dies bei Ihnen dennoch an? Da an mich eine Mail zurückkam mit der bitte, dass ich mich an Frau Steiger wenden solle. Was ich getan habe.

Dr. Hebener:

Gast Gabi: Schicken Sie mir nochmal eine Nachricht.

K Koeder:

Ich wünsche Ihnen eine schöne, gesunde Zeit bis zum nächsten Chat, viel Sonnenschein und Ruhe ...und vergessen Sie Ihr erwähntes Vorhaben bitte nicht anzugehen 😊.

Jan1:

Ich schreibe es nochmal rein. Meine Nummer ist XXXXXXXX = das ist unsere WhatsApp Gruppe für alle Dr. Hebener Patienten oder die Menschen, die seine Therapie anwenden. Hier beantworten wir alle möglichen Fragen rund um die Ernährung und geben uns gegenseitig Tipps und unterstützen uns gegenseitig 😊.

Melanie:

Danke Jan1, ich melde mich bei dir 😊.

Frila@Jan1:

Danke 😊.

BAmann:

Ich möchte Eiweiß Pulver ergänzend zu mir nehmen, dort sind aber meist auch irgendwelche Fette, Öle usw. drin

BAmann:

wieviel ist in Maßen? welche Häufigkeit und Menge ist vertretbar

Dr. Hebener:

Es gibt reine Aminosäure-Konzentrate, bitte ohne L-Arginin.

BAmann:

es ist nicht so einfach, weil man den Sachen kaum entkommen kann

Tine2@BAmann:

Guck mal auf die Seite <https://byrd.de/index.php?id=173> und lass alle Sachen mit rot gefärbten Werten weg. Die grünen musst du nicht bilanzieren, bei den schwarzen kannst du gucken, dass du pro Tag 1800 nicht überschreitest. Das müsste etwa hinkommen

Tine2:

ok, die Lebensmittel auf der o.g. Seite, die rote Werte haben, die aber nicht so hoch sind wie Kokos, kann man natü

Tine2:

rich essen, wenn man sie in die Tagessumme mit einrechnet

BAmann@Tine2 Danke ich schau mir das gerne an!

Petra65:

Ich verabschiede mich auch für heute. Vielen herzlichen Dank, Herr Dr. Hebener

Petra65:

Zu früh abgeschickt- ich meinte vielen Dank Herr Dr. Hebener und bleiben Sie gesund. An alle anderen auch viel Gesundheit und bis zum nächsten Mal.

Seeger:

Ich sag tschüss, bis dann und nochmals DANKEEEEEEEE !!! Dr. Hebener

Gast Gabi:

Lieber Vollmilchschokolade oder Zartbitter? Wenn es denn mal sein muss?

Dr. Hebener:

Geht beides.

Ursula:

Wird es einen nächsten Chat geben

ElkeK:

Vielen Dank lieber Doc, bleiben sie gesund und genießen sie das Frühjahr. Bis zum Nächsten Mal.

Ombia:

Vielen Dank für alles, Herr Dr. Hebener!!

Gast Gabi:

Was halten sie von Eiersatzpulver? Zutaten: Johannisbrotkernmehl, Maismehl, Leinprotein, Sonnenblumenprotein?

Gast Gabi:

was halten sie von Eiersatzpulver? dies gibt es ja von unterschiedlichen Herstellern mit Süßlupinenmehl, Johannisbrotkernmehl, Maismehl, Leinsamenmehl teilentfettet, , Sonnenblumenkernmehl teilentfettet?

Dr. Hebener:

Geht durchaus.

Gast 21:

Ich verabschiede mich auch schon mal und bedanke mich bei Dr. Hebener sehr herzlich für die hilfreichen Antworten. Sie geben uns immer Zuversicht und Hoffnung. Alles Gute für Sie und für alle Teilnehmer.

Dr. Hebener:

An alle: Es ist nach 20:00 Uhr, ich bin platt wie eine Flunder und mir geht es gesundheitlich nicht optimal. Vielen Dank für die rege Chatrunde. Sofern Sie mögen treffen wir uns zum nächsten Chat am 5. Juli 2022, wie immer von 18:00 bis 20:00 Uhr. Allen einen prächtigen Frühling und stabile Gesundheit!

123:

Lieber Dr. Hebener, vielen Dank für alles. Ihnen viel Gesundheit und Zufriedenheit.

Jan1:

Vielen Dank für den Chat @DocHebener und eine gute Besserung. Ich hoffe nichts Ernsthaftes!? Gute Erholung und einen schönen Abend noch @all.

Sandra:

Alles Liebe, Glück und Gesundheit für Sie 🍀😊.

K Koeder:

... und viele Grüße und alles Gute von meinem Mann soll ich ausrichten, er hat sich über Ihre Rückmeldung gefreut!

Ossi:

Dann bis zum nächsten Chat, und Ihnen Herr Dr. Hebener gute Besserung, bleiben Sie gesund.

BAmann:

Vielen Dank und alles Gute.

Tine2:

Besten Dank für den Chat und Alles Gute an Dr. Hebener und alle!

Ursula:

Auch von mir vielen Dank Dr. Hebener.

Gast Gabi:

Danke Dr. Hebener für den Chat und ihre Geduld. Ihnen eine gute Besserung und weiterhin eine gute Zeit.

Lilli:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener für Ihre Zeit! Ihnen alles Gute!

Ursula:

Gesundheit natürlich auch von mir u

Ursula:

und meinem Mann.

Merve:

Vielen lieben Dank!
