

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 18. September 2018

<Dr. Hebener>: Guten Abend an alle! Ein organisatorischer Hinweis ist nötig: Aus triftigem Anlass muss der Chat heute schon um 19:30 Uhr enden. Also munter drauflosfragen!

<Jani>: Guten Abend!

<Coelinha>: Guten Abend allerseits!

<Coelinha>: Dr. Hebener, ich hätte gleich mal eine Frage zu Milchreis. Ich koche diesen mit Wasser. Leider finde ich keine Angaben zur LS in Milchreis (nur weißer Reis allgemein, welcher zw. 200 - 300 mg LS hat, je nach Quelle). Gibt es hier Unterschiede? Also Unterschiede zwischen Milchreis und normalem weißem Reis ...

<Dr. Hebener>: Eine genaue Antwort muss ich schuldig bleiben, die Unterschiede sind aber mit Sicherheit marginal. Außerdem habe ich ja weißen Reis grundsätzlich aus der Bilanzierung herausgenommen.

<Coelinha>: Danke!

<Michael>: Guten Abend allerseits!

<Dorita> Guten Abend Dr. Hebener und alle zusammen.

<Dr. Hebener>: An alle: Da ich ziemlich heftig erkältet bin, weiß ich die Rücksichtnahme zu schätzen, aber einschlafen möchte ich auch nicht! ;-))

<Dorita>: Gute Besserung Dr. Hebener!

<Veganerin>: Guten Abend an alle!

<Jani>: Also ich habe momentan keine konkrete Frage, tut mir leid :-)

<Veganerin>: Herr Dr. Hebener, im letzten Chat haben Sie erwähnt, dass man 50 g Kokosöl nicht überschreiten soll. Ist damit bitte das Kokosfett oder das MCT-Öl gemeint?

<Dr. Hebener>: Im Grunde ist, nach meiner Überzeugung, die Summe beider Öle etwa in dieser Größenordnung zu begrenzen. Bei veganer Ernährungsweise darf es sicherlich auch etwas mehr sein.

<Veganerin> Vielen Dank Herr Dr. Hebener!

<Veganerin>: Herr Dr. Hebener, verzeihen Sie, noch eine Frage zu dem Thema Kokosfett: Das heißt, die Summe der Fette aus Kokosfett, MCT und Kokosmilch darf um die 50 g liegen. Richtig? Oder zählt die Kokosmilch nicht dazu?

<Dr. Hebener>: Kokosmilch rechnen Sie nicht dazu.

<Veganerin>: Den besten Dank!

<Coelinha>: Dr. Hebener, bezugnehmend auf Ihre Antwort an Veganerin ... zum Kokosöl/-fett wollte ich fragen, was Sie meinen mit "Menge begrenzen"? Also für Fleischfresser :)

<Dr. Hebener>: Ja.

<Veganerin>: Herr Dr. Hebener, noch eine letzte Frage bitte zur Kokosmilch: Wo liegt die vertretbare Menge/Tag bei meiner veganen Ernährung (habe bisschen Problem das Gewicht zu halten)....?

<Dr. Hebener>: Ich autorisiere Sie, nach Belieben zu verzehren.

<Veganerin>: Danke, Herr Dr. Hebener!

<Nanu>: Guten Abend an alle!

<Peti>: Hallo, guten Abend an alle!

<Nanu>: Meine Frage: wenn ich in Remission bin, darf ich dann auch wieder in die Sauna gehen oder muss ich trotzdem das Uhthoff-Phänomen befürchten?

<Dr. Hebener>: Selbstverständlich dürfen Sie in die Sauna gehen, allerdings kann das Uhthoff-Phänomen immer auftreten. Die hitzebedingten Störungen der Leitfähigkeit spielen sich an den kleineren Abschnitten der Nervenfasern ab, die keine komplette Neuisolierung mit Myelin erfahren haben.

<Nanu>: Vielen Dank!

<Peti>: Ich habe vor kurzem meinen Selenwert im Labor ermitteln lassen. Dieser ist 1,37 Mikromol/Liter. Ist das ein guter Wert oder eher schlecht?

<Dr. Hebener>: Er scheint gut zu sein. Für eine akkurate Bewertung müsste der Referenzbereich bekannt sein.

<Peti>: Der Referenzbereich für Selen liegt bei 0.63-1.52 laut Laborbefund.

<Dr. Hebener>: Ihr Selenspiegel ist gut, dürfte aber gerne noch etwas höher sein. Ein Wert um etwa 2 wäre noch besser.

<Nika>: Hallo, guten Abend, gute Besserung Herr <Dr. Hebener>! Im Falle von Lebensmitteln, deren Linolsäure-Gehalt für mich nicht bekannt ist, verfähre ich folgenderweise: Von dem ungesättigten Fettteil rechne ich ca. 25 % für die Linolsäure. Ist das im Großen und Ganzen so richtig?

<Dr. Hebener>: Damit sind Sie im hoch sicheren Bereich. Vor Jahren habe ich das mal intensiv recherchiert und kam zur Einsicht, dass meistens nur 10% der ungesättigten Fettsäuren Linolsäure sind.

<Nika>: Vielen Dank, Herr Dr. Hebener!

<Michael>@<Nika>: Im Internet findet man unter naehwertrechner.de für praktisch alle Lebensmittel (und z.B. auch noch getrennt nach roh und gegart) 150 Werte, darunter auch den Linolsäure-Anteil. Man kann auch explizit eine Menge angeben, z.B. 75 g Hirse roh. Der Linolsäure-Anteil findet sich unter "Fettsäuren".

<Nika>@<Michael>: Vielen Dank für die Info!!

<Peti>: Gleich noch eine Frage: Was halten Sie von kurzkettigen Fettsäuren bzw. von der Einnahme von Navimol Propional als Nahrungsergänzungsmittel? 1 Kapsel enthält 500 mg Natriumpropionat.

<Dr. Hebener>: Das ist ein interessantes Thema. Sowohl Propionat als auch Butyrat haben offenkundig entzündungshemmende und immunmodulierende Effekte zur Folge. Einige meiner Patienten wenden Natriumpropionat bereits an (2 x 500 mg/Tag).

<Peti>: Vielen Dank schon mal vorab!

<Jani>: Propionat wurde mir auch von einem MS`ler empfohlen, der Neurologe kannte es nicht oder hielt nichts davon (habe es vergessen).

<Dr. Hebener>: Da sogar schon erste Studien an der Bochumer Uni laufen, ist es nicht maßgeblich, ob Ihr Neurologe etwas davon hält.

<Doro>: Hallo alle zusammen!

<Jani>: Mein Vitamin D-25-Wert liegt bei 52. Der Neurologe sagte mir vor der Blutentnahme, dass 40 - 70 der Norm entspräche, bei starker Fatigue aber bis zu 150 hochdosiert werden könnte. Als ich das Ergebnis erfragte, wurde mir gesagt, es sei alles ok, ich solle das Vitamin D wie gehabt einnehmen. Nach erneuter Nachfrage wurde mir erneut mitgeteilt, dass ich das Dekristol wie bisher einnehmen solle. Wie ist Ihre Einschätzung?

<Dr. Hebener> Jani: Ich empfehle Ihnen, die Einnahme wie bisher fortzusetzen.

<Jani>: :)

<Jani>: Welchen Patienten würden Sie es empfehlen? Wäre es etwas bei Fatigue? Es ist glaube ich recht teuer. Worauf müsste ich, falls es für mich geeignet wäre, beim Kauf achten?

<Dr. Hebener>: Bei einigen Patienten verbessert sich das Erschöpfungssyndrom tatsächlich. Als durchgängigen Effekt kann ich das allerdings nicht bestätigen. Bei den sehr hohen Dosierungen sollten sicherlich auch hoch konzentrierte Präparate Anwendung finden.

<Jani>: Danke.

<Doro>@<Jani>: Zum Thema Fatigue: Seitdem ich viel Obst und Gemüse esse und jeden Tag Sport mache, habe ich da kaum noch Probleme mit. Natürlich schläft jeder Mensch mal besser und mal schlechter und ist dann am nächsten Tag mal so und mal so drauf. Ganz egal, ob krank oder gesund.

<Jani>@<Doro>: Danke, Doro. Welchen Sport machst Du?

<Doro>@<Jani>: Dehnungsübungen, Fahrrad fahren, Gymnastik und viel an die frische Luft, je nachdem, was zwickt.

<Jani>@<Doro>: Danke, Doro, das mache ich auch : (

<Jani>: Herr Hebener, meinen Sie mit nicht durchgängigem Effekt keinen langfristig Erfolg oder nicht bei jedem?

<Dr. Hebener>: Nicht bei jedem.

<Jani>: Ok.

<Doro>@<Jani>: Ich mache seit 1993 die Therapie von Herrn Dr. Hebener und arbeite 60 Stunden in der Woche

<Jani>@<Doro>: Wow!

<Doro>: Ich hab mal eine Frage zum Essen. Mein Mann hat einen zu hohen Cholesterinwert und soll nun Vollkornnudeln essen. Das darf ich nicht oder?

<Dr. Hebener>: Ab und an ist kein Problem, regelmäßig besser nicht.

<Peti> Ich versuche jetzt mich nach der Diät 16 : 8 zu ernähren. Kann ich Grünlippmuscheln auf nüchternen Magen früh nur zu Tee einnehmen?

<Dr. Hebener>: Das ist kein Problem. Ich habe Patienten, die so lange dabei sind, dass sie die gesamte Tagesdosierung morgens nehmen und dann joggen oder arbeiten gehen.

<Easih>: Hallo an alle! Herr Dr. Hebener, halten Sie es für vertretbar, das Coimbra-Protokoll mit ihrer Diät zu verbinden? Den Glauben an Kuhmilchprodukte habe ich eh längst verloren, daher stellt diese Vorgabe im CP keine große Hürde für mich dar. Wie schätzen Sie eine regelmäßige Hochdosierung an Vitamin D3 (ca.

80.000 IE tägl.) aus gesundheitlichen Gründen und zum anderen eben in Verbindung mit ihren therapeutischen Vorgaben gegen MS ein? Das Coimbra-Protokoll behauptet derzeit die wirksamste Therapieform gegen AI-Krankheiten zu sein und die bisherigen Erfolge scheinen das zu bestätigen.

<Dr. Hebener>: Da das Coimbra-Protokoll auch Omega-3-Fischöle, B-Vitamine, Antioxidantien ... beinhaltet, überraschen mich gute Ergebnisse nicht. Das Alleinstellungsmerkmal sehr hoher Vitamin-D-Dosierungen unterstütze ich bei aller Wichtigkeit dieses Vitamins nicht. Die kombinierte Anwendung ist aber ohne Problem möglich.

<Easih>: Vielen Dank, ich beabsichtige nämlich beide Therapieformen miteinander zu verbinden. Zu Omega 3: Welches Verhältnis DHA/EPA halten Sie für ideal? Im CP lautet die Vorgabe 2:1, 2000 mg DHA tägl.

<Dr. Hebener>: Ich halte das Verhältnis EPA zu DHA von 7:5 für ideal.

<Easih>: Dr. Hebener, heißt ein Übergewicht an DHA halten sie nicht für sinnvoll. Liest man sich in das Thema DHA/EPA ein, sagt jeder etwas anderes zum perfekten Verhältnis. Die Wissenschaft scheint sich alles andere als einig zu sein. Worauf basieren ihre Erkenntnisse? (kurz)

<Dr. Hebener>: Darauf eine kurze Antwort zu geben, ist schlicht unmöglich. Ich darf aber darauf hinweisen, dass ich mich mit dem Thema schon befasst hatte, als die meisten anderen noch glaubten, man könne sich auch einen Kuhfladen an die Decke hängen und nach meiner Kenntnis niemand sonst auch nur annähernd so viele Langzeit-Patienten mit MS und erfolgreicher Behandlung kennt.

<Easih>: Dr. Hebener, ich möchte ihre Erfolge natürlich keineswegs anzweifeln. Eine andere Frage noch: Glauben Sie mit einer rein veganen Ernährungsweise ist ihre Diät (ebenso) erfolgreich umzusetzen?

<Dr. Hebener>: Da bin ich sehr sicher, dass es erfolgreich umzusetzen ist. Mein Tenor sollte auch nicht einen Zweifel entkräften: Das Verhältnis EPA:DHA hängt vom Bestimmungszweck ab. Für die Beeinflussung der Entzündung und Immunreaktion halte ich das genannte Verhältnis für höchst wirksam. Wollen Sie die frühkindliche Hirnentwicklung optimieren oder reine Neurodegeneration abmildern, darf DHA auch gerne dominieren.

<Easih>: Vielen Dank für die nun doch noch ausführlichere Ausführung.

<Doro>@<Easih>: Ich bin der Beweis. Die Neurologen hier haben mir 1992 gesagt, dass ich 1995 nichts mehr könnte und dann auch sterben würde. 1993 war ich bei Dr. Hebener und siehe da, ich bin noch da und lebe, arbeite und bin glücklich.

<Easih>@<Doro>: Das klingt toll! Herzlichen Glückwunsch! :)

<Coelinha>@<Doro>: Es ist Wahnsinn und es macht einfach froh, das zu hören! :) Darf ich fragen, seit wann Du MS hast?

<Doro>@<Coelinha>: Seit wann genau, kann ich nicht sagen. Seit 1990 ging es auf und ab und kein Arzt konnte helfen, im Juli 1992 habe ich im Gesundheitsbuch die Anzeichen von MS gelesen und es passte, habe es meinem Hausarzt gesagt, kam dann ins Krankenhaus und nach vielen Tests war klar, dass ich MS habe und zwar chronischer Verlauf. Das wollte ich nicht wahrhaben, aber nach 13 Wochen Krankenhaus gab es keinen Zweifel.

<Coelinha>@<Doro>: Liebe Doro, danke für die Information! Umso beeindruckender Dein Weg! Meinen Glückwunsch zu Deiner Entscheidung und dem Weg! :)

<Doro>: Eine Frage noch, dürfen wir auch Gerste verzehren? Sie wissen schon, wegen meinem Mann....

<Dr. Hebener>: Ja, das dürfen Sie.

<Jani>: Herr Hebener, ist ein B12-Wert im Bereich von 330 zu wenig?

<Jani>: Holo... dings: 84

<Dr. Hebener>: Für solche Bewertungen braucht es den Referenzbereich.

<Jani>: 197-771 und 35-108 (Holo-transcobalamin) ... scheint ja ok zu sein.

<Dr. Hebener>: Ist ok.

<Peti>: Welche Dosierung empfehlen Sie mir bei Selen? Bisher nehme ich die von Ihnen empfohlene Dosis.

<Dr. Hebener>: Nehmen Sie zusätzlich 100 µg entsprechend einer Kapsel mehr pro Tag und lassen den Selenspiegel in ca. 6 Monaten kontrollieren.

<Peti>: Trotz Einnahme von Tysabri, welches ich mittlerweile abgesetzt habe, hat sich mein Gesundheitszustand weiter verschlechtert. Verschiedene Neurologen, auch aus dem MS-Zentrum der Uniklinik Freiburg, haben mir zur Infusion mit Ocrelizumab geraten.

<Dr. Hebener>: Das ist ja nun auch das Neueste. Ich habe im Med-Impuls Nr. 21 auch dazu Stellung genommen. Außerdem gibt es zahlreiche Informationen im Netz.

<Doro>: Herr Dr. Hebener: Vielen Dank für alles und gute Besserung! Eine ordentliche Hühnersuppe kann Wunder bewirken und als Ausnahme sollte es vertretbar sein.

<Michael>: Ich muss heute noch früher Schluss machen als Dr. Hebener, da ich noch einen Termin habe. Allen einen schönen Abend und Ihnen, Herr Dr. Hebener, gute Besserung!

<Jani>@<Michael>: Tschüss, Michael.

<Doro>: Allen noch einen schönen Abend und einen tollen Herbst! Bis zum nächsten Chat! und Dr. Hebener, passen Sie auf sich auf! Das ist wichtig, wir brauchen Sie noch!! Tschüss alle zusammen!

<Coelinha>: Danke!

<Jani>: Tschüss, Doro! Und Auf Wiederlesen auch an alle anderen und natürlich besonders an Sie, Herr Hebener! Auch von mir gute Besserung und eine gesegnete Zeit. Danke!

<Coelinha>: Ich wünsche ebenfalls allen noch einen schönen Abend und einen goldenen Herbst! Vielen Dank und gute Besserung Dr. Hebener!

<Peti>: Ihnen gute Besserung Herr Dr. Hebener!

<Dr. Hebener>: An Alle: Wie angekündigt, muss ich heute früher schließen. Es ging ja doch recht gemächlich zu, und ich hoffe, beim nächsten Mal, am 13. November 2018, wird es wieder lebhafter. Eine gute Zeit und danke für den Chat!

<Dorita>: Wünsche auch allen eine schöne Herbstzeit, dann möchte ich mich noch <Doro> anschließen, mit den Wünschen für Dr. Hebener.

<Peti>: Allen anderen schöne Tage. Tschüss!

<Easih>: Herzlichen Dank an alle und insbesondere Herrn Dr. Hebener! Gute Besserung und einen schönen Abend noch!

<Nanu>: Auch von meiner Seite vielen Dank, gute Besserung, bis zum nächsten Mal!