

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 04. April 2019

Tine:

Guten Abend, Dr.Hebener und alle! Ist ja noch überschaubar hier.

Dr. Hebener:

Hallo liebe Chatter! Es kann losgehen!

Tine:

Dann fang ich mal an. Ich möchte hochdosiertes Biotin probieren. Meine Fragen: Kann man hochdosiertes Biotin parallel zu einer Interferontherapie (Plegridy) nehmen? Und woher kann man Biotin beziehen?

Dr. Hebener:

Mir ist diesbezüglich kein Konflikt bekannt. Einige meiner Patienten besorgen sich das Biotin aus Holland über www.deltastar.nl

Tine:

Danke, hab's gefunden!

Tine:

Noch eine Frage: Ich esse fast täglich Zartbitterschokolade (10-40 g). Linolsäure bilanziere ich natürlich. Heute habe ich außerdem 0,4l Fruchtsaftchorle getrunken. Meinen Sie, das ist zuckermäßig zu viel?

Dr. Hebener:

Ich bin sicher, dass das kein Problem ist. Der Zucker wird ohnehin für die meisten Betroffenen überbewertet, selbstverständlich sollte er maßvoll verzehrt werden, aber in der angefragten Kombination nehmen Sie keinen Schaden.

Tine:

Danke! Übrigens gutes neues Design des Chatprogramms :-).

Hobu:

Hallo und guten Abend! Ich habe das Thema, dass ich insbesondere in der Hüfte keine Kraft entwickle, auch Physik hilft da nicht wirklich, sonst geht es mir mit der Ernährungsumstellung ziemlich gut, aber in den Beinen und insbesondere der Hüfte mache ich kaum Fortschritte.

Hobu:

...ich meine natürlich Physio...sorry!

Dr. Hebener:

Seit wann haben Sie die Ernährungsumstellung vorgenommen?

Hobu: Ernsthaft seit Januar diesen Jahres, das Programm verfolge ich schon inkl. der Nahrungsergänzungsmittel seit 11/2017, habe in 2018 aber nicht richtig auf die Ernährung geachtet, seit Januar nun mit striktem Einhalten.

Dr. Hebener:

In den nächsten drei Monaten sollte sich eine positive Motivation aus Ihrem Befinden einstellen.

Hobu:

Ok, danke, werde durchhalten.

Doro@Hobu:

Ich konnte 1992 nicht mehr gehen, dann kam die Therapie und ich arbeite noch voll. Inzwischen kommen die normalen Wehwehchen, aber die hat jeder. Ich stehe jeden Tag 8 Stunden im Ladengeschäft, leider muss ich draußen einen Stock nehmen, aber das liegt mehr am Knie.

Dori:

Guten Abend Dr. Hebener und alle zusammen.

Krtek:

Guten Abend zusammen.

Dori:

Habe auch eine Frage, bei Fußhebeschwäche gibt es doch was, kann mein Hausarzt mir da helfen? Außer Ihnen habe ich keinen Arzt.

Dr. Hebener:

Es gibt Orthesen oder moderne Geräte, mit denen über Elektroimpulse der Peroneusnerv stimuliert wird und dadurch die Fußhebefunktion verbessert werden kann. Nach meiner Kenntnis gehören diese relativ teuren Apparaturen inzwischen zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Ein mir bekannter Hersteller firmiert unter dem Namen "Heller".

Dori:

Dr. Hebener, dafür brauche ich bestimmt ein Rezept, kann der Hausarzt das verschreiben?

PS: ich bin übrigens Dorita, beim Anmelden eben wurde der ganze Namen nicht angenommen.

Dr. Hebener:

Grundsätzlich ist nach meinem Kenntnisstand auch ein Hausarzt als Verordner möglich, ein Facharzt sei wohl hilfreicher, und dann muss das Ganze bei der Krankenkasse beantragt werden. Schreiben Sie mir doch bitte einfach separat nochmal eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Dori:

OK, mache ich, danke.

Tine@Dori:

Hallo Dori, ich habe seit kurzem auch eine Orthese. Die Mitarbeiter im Sanitätshaus sagten, das könne auch ein Hausarzt verschreiben. Ich hab's allerdings von meiner Neurologin geholt. Es gibt übrigens ganz verschiedene Orthesen-Modelle. Ich kann die Neurodyn Comfort von der Fa. Sporlastic empfehlen, aber es kommt natürlich darauf an, wie die Fußhebeschwäche bei der/dem einzelnen konkret ausgeprägt ist. Man sollte es, wenn möglich, vorher ausprobieren. Ist übrigens nicht im Heilmittel-katalog, aber meine Kasse hat's trotzdem gezahlt.

Dori@Tine:

Danke Tine.

Krtek:

Meine Frage: Wieviel Schüssler Salz 7 muss ich anstatt Diasporal 300 nehmen?

Dr. Hebener:

Mit 10 Stück würde ich schon versuchen Wirkung zu erzielen.

Krtek:

Super, danke!

Tine:

Irgendwann vor Monaten wurden hier im Chat auch die Alnatura-Reiswaffeln besprochen, als möglicher Snack zwischendurch (die Schokoreiswaffeln). Ich habe nun aber gesehen, dass die immer Sesam mit in der Zutatenliste haben. Problem wegen der Linolsäure?

Dr. Hebener:

Die absolut exakte Antwort muss ich schuldig bleiben, denn letztlich ist es wieder ein Mengenproblem.

Doro:

Guten Abend alle zusammen!

Menina:

Guten Abend allerseits!

Doro:

Kann die Therapie auch bei Parkinson helfen?

Dr. Hebener:

Grundsätzlich gibt es beim Gewebsuntergang Ähnlichkeiten und insofern sind einige Maßnahmen sinnvoll, z.B. Omega-3, Vitamin E, Selen oder auch Alpha-Liponsäure. Vergangene Woche hatte ich meinen ersten von wenigen Parkinson-Patienten zum Kontroll-Termin. Nach inzwischen 17 Jahren seiner Betreuung bei mir unter gleich-zeitiger Anwendung von Parkinson-Medikamenten ist das Ergebnis hoch spektakulär.

Dori:

Gegen die Gleichgewichtsstörungen gibt es noch nichts?

Dr. Hebener:

Es gibt Medikamente gegen Schwindel, und gegen die klassische Gangunsicherheit bei der MS sind am ehesten physiotherapeutische Maßnahmen, insbesondere Vibrationsreize, hilfreich.

Veganerin:

Guten Abend an alle!

Sonja:

Grüezi, ich bin aus der Schweiz und habe MS, bin 60 Jahre alt und meine Krankenkasse zahlt mir keine Behandlung im Ausland: Kann ich mich bei ihnen melden und was würde so eine Untersuchung kosten?

Dr. Hebener:

Ich betreue auch mehrere MS-Patienten aus der Schweiz, zum Teil seit vielen Jahren, und die meisten müssen für die Kosten selbst aufkommen. Ein umfangreicher Beratungstermin in meiner Sprechstunde (ca. 4 Stunden) kostet etwa € 300,--..

Sonja:

Danke für die Antwort, ich werde mich telefonisch bei ihnen melden.

Doro:

Mein Bekannter hat jetzt mit 51 Multisystematrophie (MSA) diagnostiziert bekommen.

Nika:

Hallo, schönen Abend an alle! Herr Dr. Hebener, ich möchte Sie fragen, was für Gründe bei Spastik dafür stehen können, dass es bei mir manchmal am Abend nach 21:00 Uhr mit der Bewegung alles leichter geht, Hand-, Arm- und Beinmuskeln lockerer sind und am Tag dann wieder die Spastik da ist. (nehme 3 Mal 10 mg Baclofen).

Dr. Hebener:

Ein kleinerer Teil meiner Patienten zeigt ebenfalls grundsätzliche Besserungen in den späteren Abendstunden. Bei einer Ermüdung im Laufe des Tages können auch sogenannte motorische Hemmprogramme ermüden (man steht sich nicht mehr so auf den eigenen Füßen). Andererseits kann eben auch die Bewegungsaktivität im Laufe des Tages die Spastik teilweise verstärken.

Doro@Nika und Kretk:

Versucht es doch mal mit Eisbeutel-Auflage. Ich habe das gemacht und keine Spastik mehr.

Nika:

Dr. Hebener, danke für die Antwort!

Nika@Doro:

Danke und wie soll ich mir das vorstellen - in der Früh/Abends einmal - oder?

Doro@Nika:

Wenn die Spastik da ist, auf die Stelle legen und eine Zeit lang warten, es öfters wiederholen. Wenigstens ging es bei mir so.

Nika@Doro:

Danke, werde es ausprobieren.

Krtek:

Was kann ich eigentlich gegen nächtliches Muskelzucken (Beine) machen?

Dr. Hebener:

Der Versuch mit Magnesium (300 - 600 mg pro Tag) lohnt sich immer. Manchmal sind aber auch spezielle Medikamente gegen restless legs notwendig/hilfreich, z.B. Restex.

Doro@Nika und Kretek:

Versucht es doch mal mit Eisbeutel-Auflage. Ich habe das gemacht und keine Spastik mehr.

Krtek@Doro:

Danke Doro, probiere ich aus!

Menina:

Dr. Hebener, zurzeit esse ich sehr viel mehr Kokosjoghurt (aus Kokosmilch) und trinke mehr Kokosmilch. Sie sagten mir schon häufiger, dass Kokosmilch ok ist, aber auch, dass man nicht unbedingt mehr als 50g Kokosfett pro Tag essen sollte. Da die Kokosmilch 20g Fett pro 100ml enthält, komme ich doch schon mit 500ml pro Tag an diese Grenze und zusätzliches Fett könnte dann zum Problem werden oder sehe ich das falsch? (Ich bin`s übrigens Coelinha, konnte mich nicht mit diesem Passwort anmelden). Danke für Ihre Antwort.

Dr.Hebener:

Ich erlaube mir in Kenntnis aller individuellen Umstände "Absolution" zu erteilen.

Menina:

Danke, Dr. Hebener! :)

Dori:

Dr. Hebener, ich habe mir jetzt eine Vibrationsplatte zugelegt, das dürfte doch für das Gleichgewicht auch hilfreich sein oder?

Dr. Hebener:

Ja!

Christian:

Hallo Herr Dr. Hebener.

Christian:

Hallo Herr Dr. Hebener, was halten Sie von einer Fettanalyse über das Blut? Man erhält dort auch eine Verhältnisangabe über Omega3 zu Omega6.

Dr. Hebener:

Ich halte sehr viel davon.

Christian:

Herr Dr. Hebener, können Sie ein Labor zur Fettanalyse empfehlen?

Dr. Hebener:

Zum Beispiel "Ganz immun" oder "Kirkamm" oder "Dr. Beyer".

Christian:

Super danke!

Brigitte:

Hallo, mein Mann macht die Hebener-Diät, und ich mache da mit, nehme aber keine Nahrungsergänzungen. Ist das ungesund?

Dr. Hebener:

Das ist nicht ungesund, und Sie profitieren ebenfalls von der primär präventiven Wirkung.

Menina:

Dr. Hebener, können Sie mir sagen, ob Eiweiß-Isolat wirklich immer ok ist, also auch dann, wenn es aus Hülsenfrüchten wie Süßlupine hergestellt ist? Ich habe einen tollen Joghurt gefunden und er hat auch als Fett 4g Kokosfett, aber ich bin mir nie sicher wegen der Hülsenfrüchte!

Dr. Hebener:

Das ist auf jeden Fall ok.

Menina:

Super! Danke Dr. Hebener.

Brigitte:

In der Reha hat eine Diätologin dem Hans gesagt, das Rapsöl ähnlich dem Fischöl ist. Stimmt das?

Dr. Hebener:

Theoretisch scheint das so zu sein, praktisch allerdings kann man eine effiziente Wirkung gegen Entzündung und Immunreaktion nur mit Omega-3-Fettsäuren in Fisch- oder Algenöl erreichen.

Brigitte:

Was ist denn von flüssigem Kokosöl zu halten?

Dr. Hebener:

Häufig wird die Kritik auf die gesättigten Fette ausgerichtet. Das ist aber biochemisch falsch. Mittelkettige Triglyceride haben 8 - 12 Kohlenstoffatome, die keinerlei gesundheitliche Gefährdung bedeuten. Erst ab 14 Kohlenstoffatomen wird es kritisch. Außerdem hat Kokosöl nur 1,4 - 1,5 % Linolsäure und das passt.

Sonja:

Ich bin auf der Suche nach ihrem Buch und es ist hier nicht erhältlich, kann man es direkt bei ihnen bestellen?

Dr. Hebener:

"Fundamente der Hoffnung" ist vergriffen und evtl. über Ebay oder Amazon zu haben. Die Broschüre "Handbuch zur komplexe Ernährungs- und Stoffwechseltherapie" können Sie genauso wie das Kochbuch "Enorm in Form" über Seviton bestellen.

Dori@Sonja:

Ich könnte Dir das Buch ausleihen, wenn Dir damit geholfen wäre?

Sonja:

Danke Dr. Hebener und wünsche ihnen einen schönen Abend.

Menina@Sonja:

Das Buch "Fundamente der Hoffnung" gibt es bei Amazon gebraucht für ca. 10€.

Sonja@Dori und Menina:

Danke für die Antwort! Ich wohne in der Schweiz, das wäre zu kompliziert.

Sonja:

Sorry, versuche es bei Amazon oder Seviton nochmals, danke.

Tine@Sonja:

"Fundamente der Hoffnung" gibt's auch bei www.booklooker.de (wenn man eine Alternative zu dem Internetgiganten Amazon möchte).

Sonja@Tine:

Danke Tine für die Info.

Sven:

Habe Schwierigkeiten in die Ernährungsumstellung rein zu finden, d.h. abends oder auch tagsüber von jetzt auf gleich auf Naschi zu verzichten. Gibt es einen machbaren Trick außer Disziplin?

Dr. Hebener:

Gummibärchen oder Schokoküsse.

Menina@Sven:

Kann auch nicht ohne Süßes. Habe alles ersetzt, Datteln, Milchreis mit Kokosmilch und Banane, Kokosjoghurt mit Obst und ab und an ein Stück bittere Schokolade (hat auch nicht viel Linolsäure).

Sven:

Freue mich über eine Antwort! Bin neu hier, Birte, Sven heißt mein Mann, kamen nicht anders rein, in den Chat.

Doro@Sven/Birte:

Mal einen Schaumkuss, das geht schon.

Sven:

Danke für eure netten Antworten.

Veganerin:

Hallo Herr Dr. Hebener, bitte wieviel Salz/ Tag ist notwendig, wenn man sich vegan ohne verarbeitete Lebensmittel ernährt und ca. 2,5 l Wasser pro Tag trinkt?

Dr. Hebener:

Auch Salz wird als MS-belastender Faktor diskutiert und sollte nach Möglichkeit 4 g pro Tag nicht überschreiten. Ich halte es für nicht so problematisch, aber damit haben Sie eine Orientierung.

Veganerin:

Vielen Dank!

Doro:

Können wir uns eigentlich überanstrengen? Kann es sich dann negativ auswirken? Meine Krankengymnastin meinte es.

Dr. Hebener:

Überanstrengung verlängert die Erholungsphase exponentiell. Schaden wird nicht provoziert, aber klüger ist es, regelmäßig zu belasten ohne zu überanstrengen.

Brigitte:

Hans hatte in der Reha Schlafprobleme. Er hat dann das Vitamin E Präparat von 2 Tabletten auf eine reduziert und danach besser geschlafen. Ist das zielführend?

Dr. Hebener:

Es ist auf jeden Fall schon eine wirksame Hilfe, zwei Vitamin E wären aber bei entsprechender Verträglichkeit besser. Haben Sie ihm gefehlt? ;-)

Brigitte:

Wenn ich Creme mit Linolsäure benutze, hat das dann Auswirkungen? Oder nimmt man über die Haut nichts auf?

Dr. Hebener:

Ist unbedeutend.

Sven:

Könnte jemand mir bitte noch einmal kurz und knapp schreiben, wie ich am besten starte und meine Tagesmahlzeiten clever strukturiere ohne gleich zu überziehen. Wäre echt dankbar dafür.

Dr. Hebener:

Gehen Sie's in kleinen Schritten an.

Doro@Sven:

Schweinefleisch, Eier, Fett, Zucker weglassen. Statt Schweinefleisch mageres Rindfleisch oder Geflügel, statt Eiernudeln Hartweizennudeln, statt Zucker Honig und der Körper sagt DANKE!

Sven:

Danke für die Antwort Dr. Hebener, dann lehne ich mich mal wieder etwas zurück.

Doro@Sven:

Geh doch auf den Blog von Annette Kunst, die hat viele Anregungen und Rezepte bei MS.

Sven:

Ebenfalls danke an alle anderen.

Brigitte@Sven:

An Sven, geh mal auf der Startseite Dr. Hebner unter Therapie Erfahrungsberichte, da ist eine Dame mit dem Blog Atelier. Da gibt es gute Rezepte auf dem Blog. :-)

Tine@Sven:

Zusätzlich zu Doro`s Tipps noch ein Hinweis, den ich am Anfang (und auch jetzt) sehr praktisch fand: Ich habe alle Gerichte, die ich vorher mit Öl zubereitete, einfach mit Butter, Butterschmalz oder Kokosfett gemacht. Da muss man sich gar nicht groß umstellen und kann die Gerichte, die man gewohnt ist, einfach weiterhin essen. Von Annette Kunsts Rezepten bin ich auch begeistert. Immer mit LS-Angaben und schmecken gut!

Sven:

Ja mache ich gerne.

Doro@Tine:

Hab ich gar nicht mehr dran gedacht, mache das ganze ja schon seit 1993.

Hobu@Doro:

Hallo Doro, das ist ja interessant, was für eine lange Zeit! Und wie ist es Dir seit 1993 damit ergangen bzw. wie geht es Dir?

Christian:

Aber Butter und Butterschmalz ist doch auch nicht gut oder? Ich esse seit 2 Jahren keine Öle und Fette mehr.

Dr. Hebener:

Generell dürfen meine Patienten Butter und Butterschmalz verzehren.

Christian:

Hallo Herr Dr. Hebener, aber 100g Butter haben schon 1800mg LS, und ich versuche deutlich unter 2000mg LS zu bleiben.

Tine@Christian:

Butter(schmalz) hat halt viel weniger Linolsäure als Pflanzenöle, so dass man damit nicht so leicht über die erlaubten 1800 mg kommt. Ganz auf Fette könnte ich nicht verzichten, dazu bin ich mir eigentlich zu dünn.

Dr. Hebener:

Ich komme mit einem Stück Butter 7 - 10 Tage hin!

Christian@Tine:

Hallo Tine, ja das mit dem Abnehmen war am Anfang ganz nett, aber jetzt sagt meine Frau mir immer, dass ich viel zu dünn sei.

Menina:

Dr. Hebener, kennen Sie noch eine Möglichkeit dem Körper bzw. der Leber zu helfen Cholesterin abzubauen, also außer Artischocke, Löwenzahn, Mariendistel?

Dr. Hebener:

Die einzige Möglichkeit, die schnell funktionieren würde, wäre reichlich Linolsäure zu konsumieren, aber die kann, darf und will ich Ihnen nicht empfehlen.

Menina:

Ahhhhh, Mist! Ja, einverstanden, dann bleibe ich lieber bei den pflanzlichen Alternativen. Danke!

Sven:

Wie bewege ich meine Familie zum Mitessen der Gerichte, ohne alles mehrfach zu kochen, damit alle zufrieden sind?

Dr. Hebener:

Vielleicht über Nächstenliebe?

Doro@Sven:

Das Essen ist so lecker, der Körper stellt sich in 6 Wochen um, mein Mann hat durch die Umstellung seine Migräne nicht mehr.

Sven:

Ich danke auch Euch allen für Eure geduldigen Antworten und speziell für die Starthilfe in der Umstellung.

Tine@Sven:

Nochmal wegen der Familie: Mein Mann brät jetzt auch immer mit Butter statt Öl. Schweinefleisch mag er eh nicht. Wir haben aber Öl in der Küche stehen und beim Salat macht er sich über seine Portion Olivenöl drüber. Manchmal, wenn er Hunger hat, brät er sich auch ein paar Rühreier. Also das kann schon klappen!.

Doro:

Ich wünsche allen noch einen schönen Abend und einen ganz tollen Sommer. Bis dann und vielen Dank an Dr. Hebener!

Dori@Doro:

Doro, wünsche ich Dir auch! :-)

Hobu@Doro:

Hallo Doro, danke und alles Gute!

Dori:

Dr. Hebener, habe noch eine Frage, meine Stehkraft ist um einiges weniger geworden. Habe aber viel mit meinem Lendenwirbel, und so einigen anderen Knochen zu kämpfen, deswegen macht man halt viel weniger. Kann das auch daher kommen und nicht von der MS?

Dr. Hebener:

Beides ist möglich. Eine präzisere Zuordnung würde sehr viel mehr Informationen erfordern.

Brigitte:

Vielen Dank Dr. Hebener und an alle hier im Chat, freue mich schon aufs nächste Mal.

Sven:

Habt alle noch einen schönen Abend.

Hobu:

Ja, einen schönen Abend an alle, bis zum nächsten Mal.

Dr. Hebener:

An Alle: Die Fragen scheinen erschöpft zu sein, was mir heute, nach einem sehr, sehr anstrengenden Tag echt entgegenkommt. Entsprechend würde ich, Ihr Einverständnis vorausgesetzt, einige Minuten früher schließen, warte aber noch 5 Minuten ab. Vielen Dank für die Beteiligung und das disziplinierte Interesse! Der nächste Chat findet am 4. Juni 2019 wie immer von 18:00 - 20:00 Uhr statt. Bis dahin wünsche ich Ihnen schon jetzt frohe Ostern und eine gute Zeit!

Christian:

Hallo Herr Dr. Hebener, ist wirklich super, dass Sie diese Chats anbieten, vielen Dank!!!

Brigitte:

Danke und bis 04. Juni 2019!

Menina:

Danke Dr. Hebener!

Nika:

Einen schönen Abend und vielen Dank Herr Dr. Hebener!

Tine:

Von mir auch einen schönen Abend und Danke an Dr. Hebener und alle!!

Krtek:

Vielen Dank, Dr. Hebener!

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, noch eine Frage. Was halten Sie von der Homöopathie Guna Interleukin IL 4 und IL 10 bitte?

Dr. Hebener:

Zumindest können beide Interleukine positiv immunmodulierend wirken.

Veganerin:

Vielen Dank!

Dori:

Vielen Dank Dr. Hebener und vielen Dank für alles! Wünsche Allen eine gute Zeit bis zum nächsten Mal.

Petra: Einen schönen guten Abend. Dr. Hebener, kann ich anstelle des Muschelfleisches mit B-Vitaminen auch morgens und abends je 2 bzw. 3 Tabletten vom Vitamin B-Komplex von Ratiopharm nehmen? Vielen Dank!

Dr. Hebener:

Bezüglich der Versorgung mit B-Vitaminen sollten 2 B-Komplex von Ratiopharm ausreichen.

Petra:

Insgesamt oder morgens und abends 2 Kapseln?

Dr. Hebener:

Bitte morgens und abends je 1 Kapsel.

Petra:

Bisher nehme ich pro Tag 3 Paranüsse wegen des Selenspiegels zu mir. Reicht das ohne Blutbildkontrolle aus?

Dr. Hebener:

Ich befürchte, dass es nicht reicht, um einen therapeutisch wirksamen Spiegel aufzubauen. Eine Blutkontrolle bringt Klarheit.
