

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 10. September 2019

---

**Dr. Hebener:**

Guten Abend! Es kann losgehen.

**Ani:**

Guten Abend! Freue mich, heute zum ersten Mal Dabeisein zu dürfen. Meine erste Frage: Sollte Q10-Wert gemessen werden und welcher Wert ist optimal?

**Dr. Hebener:**

Man kann den Q10-Wert durchaus interessehalber messen. Er sollte sich im oberen Referenzbereich bewegen.

**Raul:**

Guten Abend Dr. Hebener. Ich wollte fragen, wegen Alternativprodukten für Sevimega 3. Ich habe Omacor Weichkapseln zu Hause und würde dann 2 Mal 1000mg nehmen, statt 3 Mal 700mg Sevimega 3. Ist das in Ordnung? Welche Alternativen empfehlen Sie?

**Dr. Hebener:**

2 Omacor pro Tag sind durchaus in Ordnung. Seviton hat das Produkt EPA metidranso, das in allen Qualitätsparametern dem Sevimega 3 entspricht und mit dem ich 1995 - 2004 die Therapie geführt habe.

**Eva:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener,

**Eva:**

Ich habe mehrere Monate lang 2 x wöchentlich Dekristol 20.000 IE und vor kurzem 2 Wochen lang 3 x eingenommen. Der Laborbefund 25-OH-Vitamin D3 liegt bei 104,6. Laut Befund toxisch. Möchte nicht auf Vitamin D verzichten. Blutuntersuchung Nieren und Ultraschall waren in Ordnung. Welche Menge wöchentlich würden Sie mir empfehlen? Kann ich mich dauerhaft im Bereich von ca. 100 bewegen?

**Dr. Hebener:**

Der Bereich von 100 ist in Ordnung. Ich würde vorerst auf 2 x 20.000 IE pro Woche orientieren.

**Raul:**

Welche Dosierung empfehlen Sie bei Unizink 50 zur Vorbeugung gegen Herpes? Ist eine Tablette am Tag okay?

**Dr. Hebener:**

Eine Tablette pro Tag ist ausreichend.

**Sabida:**

Guten Abend ! Bin heute auch zum ersten Mal hier. Zu Omega 3 Doppelherz, 4 Kapseln = 2.160 mg Omega 3, Fettsäuren, pro Kapsel 300 mg EPA, DHA ist genauso wie Sevimega, ist das in Ordnung?

**Dr. Hebener:**

Ist in Ordnung.

**Sabida:**

Danke! Noch eine Frage: Die Heilpraktikerin hat (Rizol) Zeta vorgeschlagen bestehend aus verschiedenen vielen anderen wohl ätherischen Ölen (max. 4 Tropfen am Tag), ist das in Ordnung? Eventuell bilanzieren?

**Dr. Hebener:**

Bei 4 Tropfen müssen Sie gar nichts bilanzieren.

**Sabida:**

Prima!

**Raul:**

Was halten Sie von Propicum? Ich nehme das zusätzlich (2 Mal 500 mg) zu Sevimega 3, Selen und Vitamin E. Ist das okay?

**Dr. Hebener:**

Propicum als kurzkettige Fettsäure ist durchaus ein interessantes Thema und nicht ganz neu. Eine Reihe meiner Patienten nimmt es zusätzlich probatorisch. Gegen die Kombination gibt es keine Einwände. Allerdings wird durch Fischölverzehr die Buttersäure im Darm erhöht, die noch effektiver sein soll, als die Propionsäure.

**Eva:**

Was bedeutet probatorisch?

**Dr. Hebener:**

Versuchsweise.

**Ani:**

Man liest immer wieder, dass Milchprodukte bei bestehenden Entzündungen eher entzündungsfördernd wirken. Macht es nicht Sinn, diese eher zu meiden, besonders wenn eine auch leichte Unverträglichkeit vorliegt?

**Dr. Hebener:**

Wenn eine Unverträglichkeit vorliegt, sollte man Milchprodukte meiden. Ansonsten zeigt jahrelange, tausendfache Erfahrung keinen nachhaltigen Einfluss.

**Dori:**

Guten Abend zusammen. Dr. Hebener ich möchte mich als erstes bei ihnen bedanken, dafür das sie mir so schnell geantwortet haben, nachdem sie meine MRT ausgewertet haben.

**Eva:**

100 Vitamin D ist im toxischen Bereich und mein Hausarzt meinte, das geht gar nicht. Da bin ich richtig froh, dass Sie 100 befürworten, denn es geht mir mit Vitamin D wesentlich besser. Soll ich Blut und Ultraschall Nieren öfter kontrollieren lassen?

**Dr. Hebener:**

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

**Tine:**

Guten Abend! Lebensmittel, die mehr Alpha-Linolensäure enthalten als Linolsäure (wie Leinöl), müssten doch unproblematisch oder sogar vorteilhaft sein, oder?

**Dr. Hebener:**

Alpha-Linolensäure und Linolsäure konkurrieren um ein und dieselbe Enzymkette (Desaturasen). Übersteigt die Linolsäure den vermuteten Anteil von 2%, verdrängt sie mengenabhängig die Omega-3-Fettsäuren.

**Tine:**

Auch wenn von der Linolsäure deutlich mehr drin ist? (Hab das mit den 2 % leider nicht verstanden, 2% von was...?)

**Dr. Hebener:**

Im Leinöl sind etwa 15% Linolsäure, die dann entsprechend den Stoffwechsel dominiert.

**Raul:**

Wie sieht es denn mit Palmöl / Palmfett in Maggi/Knorr-Beuteln aus? Kann man das Essen im Rahmen der Diät?

**Dr. Hebener:**

Gesättigte Fette üben keinen negativen Einfluss auf die Wirksamkeit der Therapie aus.

**TaSch:**

Hallo, meine Frage betrifft das Thema Saunabesuch, insbesondere Infrarotsauna: ist es von Vorteil oder eher zu vermeiden? Habe gelesen, es könnte dazu führen, dass Entzündungen aufflammen....

**Dr. Hebener:**

Sauna wie jede andere Art von Hitzebelastung kann eine zeitweilige Symptomverschlechterung bewirken. Einen Einfluss im Sinne der Krankheitsbelastung schließe ich aus.

**Ani:**

Wieso sollte Mais eher gemieden werden, Maiswaffeln aber nicht?

**Dr. Hebener:**

Maiswaffeln werden erstrangig mit Maisstärke zubereitet und das sind Kohlenhydrate.

**Ani:**

Auf der Zutatenliste steht aus 99% Mais. Ist das automatisch Maisstärke? Ich esse die Dinger jeden Tag (viel)...

**Dr. Hebener:**

Nach meiner Überzeugung könnten Sie Maiskörner mit Schalen nicht zu einer Waffel verarbeiten.

**Tine:**

Ich habe die Broschüre von Adam & Lichtenstein gelesen (Die neuen Ernährungsrichtlinien bei MS). Etliches deckt sich mit Ihren Empfehlungen. Der entscheidende Unterschied sind aber m.E. die Aussagen zum Verhalten der Linolsäure im Körper. Adam & Lichtenstein sagen, dass Linolsäure nur sehr begrenzt und nach Bedarf in die entzündungsfördernde Arachidonsäure umgewandelt wird (S. 28 und 26). Linolsäure sei also unproblematisch. Auf welche Studien sie sich dabei stützen, konnte ich noch nicht überprüfen. Sie, Dr. Hebener, aber sagen jedenfalls in einem Interview (<http://www.emed-ms.de/Thesen.883.0.html>), dass pauschal ein bestimmter Prozentsatz der Linolsäure in Arachidonsäure umgewandelt wird. Also eben nicht nach Bedarf und damit zu viel. Auf welche Studien stützen Sie sich hierbei?

**Dr. Hebener:**

Primär stütze ich mich auf 27 Therapiejahre MS und über 5.000 behandelte Patienten. Im Übrigen ist die These von Adam & Lichtenstein längst widerlegt. Wenn man bezüglich der Entzündungsaktivierung auch streiten kann, so stimuliert Linolsäure die Immunreaktion und die Überproduktion freier Radikale und nicht die Arachidonsäure.

**Raul:**

Mein Calcium-Spiegel ist minimal erhöht. Norm = 2,15 - 2,5 und ich habe 2,53! Kann das vom Vitamin D kommen? Einmal pro Woche Dekristol. Falls ja, wie lange sollte ich mit dem Dekristol pausieren?

**Dr. Hebener:**

Die Frage kann ich nur beantworten, wenn ich Ihren Vitamin-D-Spiegel kennen würde. Da aber Calcium eine große therapeutische Breite hat, würde ich noch keine Schlussfolgerungen ziehen.

**Raul:**

Bezüglich des Calciums noch mal. Mein Vitamin-D liegt bei 38. Calcium bei 2,53 (Norm = 2,15 - 2,5). Kann ein Zusammenhang des leicht erhöhten Calciums mit dem Vitamin D sein? Wodurch kommt ein erhöhter Calcium-Spiegel sonst u.a.?

**Dr. Hebener:**

Hier sehe ich keinen Zusammenhang. Möglicherweise erklärt sich das sehr diskret erhöhte Calcium über den Verzehr von Milch oder Milchprodukten.

**Eva:**

Darf man bei der Diät ein paar Gramm Riffels Naturell Chips essen? Die sind mit Sonnenblumenöl!

**Dr. Hebener:**

Ein paar Gramm geht immer und von allem.

**Dori:**

Ich habe öfter versucht anzurufen, bin leider nicht durch gekommen, denn ich habe noch eine Frage zu ihrem Bericht. Ich glaube nicht, das ich einen Schub hatte, den hätte ich gemerkt. Ich kann seit ca. 4 Jahren immer etwas schlechter gehen, da das aber nicht plötzlich kam sondern langsam, vermute ich, dass es vom Nervenstress ist, kann das sein?

**Dr. Hebener:**

Da Sie (und auch ich) inzwischen einige Jahre älter geworden sind, kann das die Erklärung sein, ohne auf neue zusätzliche Gewebsschädigungen Bezug zu nehmen.

**Dori:**

Vielen Dank, das war auch meine Vermutung:-))

**Dori:**

Brauche ich keine Gedanken haben, dass es irgendwie in langsam schleichend schlechter übergeht?

**Dr. Hebener:**

Dafür gab es in Ihrem MRT auch nicht den geringsten oder leisesten Verdacht.

**Dori:**

Danke, dafür eine Umarmung von mir (:)), mit dem Rest werde ich fertig.

**Eva:**

HDL 60, LDL 188, LDL/HDL Quotient 3,1, Cholesterin gesamt 261, Cholesterin-Quotient 4,4, Triglyzeride 139. Die Werte sind in doch Ordnung, oder?

**Dr. Hebener:**

Sie sind noch im Rahmen dessen, was kein unmittelbares, mittelfristiges, kardiovaskuläres Risiko beschreibt.

**Eva:**

Weisen diese Cholesterin-Werte auf Diätfehler hin? Ich meine, dass ich die Diät vielleicht nicht richtig einhalte.

**Dr. Hebener:**

Darauf weisen sie nicht hin. Eventuell steckt auch eine genetische Prädisposition dahinter. Im Übrigen ist Ihr Blutfettprofil noch im Rahmen des Normalen.

**TaSch:**

Gibt es eigentlich einen Zusammenhang zwischen MS und Eisenmangel?

**Dr. Hebener:**

Ein solcher ist mir nicht bekannt. Da Eisen aber auch zu den enzymatischen Antioxidantien gezählt wird, könnte theoretisch bei bestehender MS ein Mangel negative Auswirkungen haben.

**Raul:**

Darf man im Rahmen der Diät Lachsschinken, gekochten Schinken und Hähnchenwurst essen? Welche Wurstsorten sind vertretbar im Allgemeinen?

**Dr. Hebener:**

Sie dürfen alles essen. Die jeweilige Menge definiert das Problem. Je magerer Fleisch- und Wurstwaren sind, desto höher ist der tolerierte Verbrauch.

**Peti:**

Hallo und guten Abend!

**Ani:**

Sind Eiseninfusionen empfehlenswerter als Eisentabletten?

**Dr. Hebener:**

Das hängt vom erzielten Erfolg ab. Eines ist aber wichtig: Solange eine aktive Entzündung fortbesteht, kann durch Eisengabe sogar eine Verstärkung der lokalen Entzündung passieren

**Ani:**

Ich hatte am 08.08. die letzte von 3 Eiseninfusionen und mir geht es seit gut 1 Woche deutlich schlechter. Kann das also an den Infusionen liegen (was anderes fällt mir nicht ein) und kann ich irgendwie gegensteuern?

**Dr. Hebener:**

Eine Verknüpfung im Sinne der Ursächlichkeit ist nicht möglich, aber auch nicht ausgeschlossen. Aktiv gegensteuern können Sie momentan nicht. Bewahren Sie Ruhe. Falls sich Ihr Zustand eine weitere Woche lang zunehmend verschlechtert, muss auch ein Schub erwogen werden.

**Ani:**

Bis wann spätestens sollte ich Cortison in Erwägung ziehen?

**Dr. Hebener:**

Wenn sich in den nächsten 7 Tagen eine kontinuierliche fortschreitende Verschlechterung ergibt.

**Andy:**

Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe nun seit einem Jahr Biotin H in der von Ihnen empfohlenen Dosis genommen. Nun stelle ich mir die Frage, ob es wirkt auch wenn ich noch keine merkliche Verbesserung spüre. Was denken Sie, soll ich es trotzdem weiter nehmen?

**Dr. Hebener:**

Im Grunde orientiere ich eindeutig auf einen spürbaren Effekt. Machen Sie eine Pause und beobachten Sie den Zustand.

**Tine:**

Ich habe auch gelesen, dass eine zu hohe Aufnahme von Vitamin E und auch von Selen schädlich sein kann. Was wäre Ihrer Ansicht nach zu viel?

**Dr. Hebener:**

Vitamin E wurde vor 10 Jahren bereits kritisiert. Es kann die Gesamtsterblichkeit bei Menschen mit Diabetes und koronarer Herzkrankheit im Alter von über 65 Jahren leicht erhöhen. Selen soll zu einer Zunahme von Vorsteherkrebs führen. Selen in Kombination mit Vitamin E hat noch niemals irgendein Gesundheitsrisiko nachgewiesen.

**Peti:**

Eine Bekannte hat mich auf Aronia Beeren gebracht. Momentan nehme ich täglich ca. 30g Beeren (vorher tiefgekühlt) ein. Die Beeren sollen Blausäure enthalten. Laut Internet sind täglich 30g unbedenklich. Wie sehen Sie diese Werte und die Einnahme? Kann ich die Beeren weiter so einnehmen oder sollte ich besser Saft und selbstgemachte Marmelade zu mir nehmen?

**Dr. Hebener:**

Die bioaktiven Pflanzenstoffe sind ausdrücklich positiv zu bewerten. Die Blausäuremenge sollte Ihnen nicht ernsthaft schaden.

**Doro:**

Hallo alle zusammen.

**Eva:**

Ich habe einen Heißhunger auf Nüsse. Darf ich da ein paar Gramm?

**Dr. Hebener:**

Nochmals: Ein paar Gramm von allem und jedem spielen keine Rolle.

**Raul:**

Wegen den EPA Metidranso Fischölkapseln und der Dosierung. Soweit ich es gesehen habe, sind diese auch höher dosiert (1000 mg) als Sevimega 3. Dann würden also 2 Kapseln ausreichen oder?

**Dr. Hebener:**

Momentan ist EPA noch minimal höher dosiert. Es wird aber in Kürze identisch sein mit Sevimega 3. Nehmen Sie weiterhin 3 Kapseln.

**Doro:**

Ich muss nächste Woche, nach 5 Jahren, mal wieder zur Hausärztin. Sie möchte mich mal sehen, zumal sie gewechselt hat und diese mich noch nie in der Praxis hatte. Sie möchte auch mein Blut untersuchen. Welche Werte sind für uns MSler wichtig?

**Dr. Hebener:**

Lassen Sie einfach einen Check-up machen.

**Doro:**

Check up heißt großes Blutbild?

**Dr. Hebener:**

Ja.

**Hans:**

Aufgrund der Verschlechterung des Gesamtzustands hat mein Arzt zur Diät Aubagio empfohlen. Macht das Sinn?

**Dr. Hebener:**

Sind Sie Patient bei mir? Falls ja, sollten wir das in Ruhe telefonisch klären.

**Hans:**

Ja. Wann darf ich anrufen?

**Dr. Hebener:**

Sie erfahren meine sicheren Telefonsprechzeiten vom Anrufbeantworter.

**Eva:**

Haben Sonne und Milchprodukte Einfluss auf den Vitamin D Spiegel?

**Dr. Hebener:**

Zumindest die Sonne.

**Peti:**

Dr. Hebener, kennen Sie Padma 28? Ist eine Einnahme empfehlenswert? Das Original gibt es in der Schweiz, enthält Eisenhutknollen und ist deswegen in Deutschland verboten. Ist das angebotene Mittel aus Deutschland wirksam?

**Dr. Hebener:**

Ich kenne Patma 28 und einige wenige meiner Patienten wenden es zusätzlich an. Es hat durchaus antientzündliche Wirkung.

**Ani:**

Ist Espresso eher als Nervengift zu betrachten und somit eher zu meiden?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Sabida:**

Gibt es eine Argumentationshilfe für Ihre Therapie gegenüber (priv.) Krankenkasse, die Mittel zu übernehmen, zumal ich MS-mäßig sonst so gut wie nichts einreiche? Das beste Argument wäre natürlich ein leichtfüßiger Sprint ... aber bis dahin ...

**Dr. Hebener:**

Es gibt sogar ein Oberlandesgerichts-Urteil. In den letzten Jahren mauert die private Krankenversicherung und lässt es darauf ankommen. Ein Rechtsstreit ist vage und heikel.

**Uwe:**

Guten Abend

**Ani:**

Was halten Sie von Procain-Infusionen zur Behandlung von MS?

**Dr. Hebener:**

Procain ist aus der Neuraltherapie bekannt und mitunter gut wirksam. Ein solcher Effekt gegen die MS ist mir nicht bekannt.

**Uwe:**

Nach dem Bericht gestern Abend in der ARD ... was halten Sie von Nahrungsergänzungsmittel (NEM) von Lifeplus bei MS.

**Dr. Hebener:**

Ich habe den Bericht nicht gesehen und kann deshalb auch nicht antworten. Lifeplus gehört zu den internationalen Marktführern und ist deshalb sicherlich bei diversen chronisch entzündlichen Erkrankungen aktiv.

**Mouna:**

Hallo zusammen. Was war das für ein Bericht gestern Abend in der ARD? Und was ist Nahrungsergänzungsmittel (NEM) von Lifeplus. Ich nehme selbst auch Produkte von Lifeplus, aber Nahrungsergänzungsmittel (NEM) kenne ich nicht.

**Dr. Hebener:**

NEM ist doch die Abkürzung für Nahrungsergänzungsmittel.

**Mouna:**

Ach so. Danke für die Aufklärung ☺.

**Veganerin:**

Guten Abend an alle!

**Raul:**

Wie lange sollte man eigentlich zusätzlich zur Diät die Nahrungsergänzungsmittel nehmen? Dauerhaft?

**Dr. Hebener:**

Im Grunde ja.

**Doro:**

Durch ihre Therapie, die ich ja seit 1992 einhalte, geht es mir sehr gut. Ich hatte die letzten 7 Jahre eine Krankengymnastin, die jetzt in Rente gegangen ist und mit Termine beim Osteopathen gemacht hat. Ist das gut?

**Dr. Hebener:**

Osteopathie bringt häufig positive Effekte.

**Doro:**

Das hört sich gut an, ich wollte nur keinen Schritt zurück

**Nika:**

Guten Abend an alle! Was halten Sie, Herr Dr. Hebener, von (Cannabidiol) CBD-Tropfen zusätzlich zu Ihrer Therapie?

**Dr. Hebener:**

Kann probiert werden.

**Nika:**

Danke, gibt es eine empfohlene CBD-Dosis bei MS?

**Dr. Hebener:**

Die Empfehlungen sind höchst unterschiedlich und beruhen auf individueller Patientenerfahrung.

**Raul:**

Haben sie eine Empfehlung gegen Fatigue?

**Dr. Hebener:**  
Manchmal hilft Amantadin.

**Veganerin:**  
Hallo Herr Dr. Hebener, gibt es möglicherweise Nebenwirkungen von den Omega 3 z.B. auf Leber, Hormonhaushalt wenn die Fettsäurenanalyse einen deutlichen Omega 3 Überschuss zeigt!

**Dr. Hebener:**  
Bei gesunder Leber sind mir derlei Probleme nicht begegnet.

**Veganerin:**  
Vielen Dank.

**Raul:**  
Kann ich Propicum auch dauerhaft nehmen oder würden Sie den Zeitraum begrenzen?

**Dr. Hebener:**  
Sie können es dauerhaft nehmen. Für Anwendungsversuche rate ich meinen Patienten zu 4 Monaten Einnahme und entsprechender Bewertung, ob sie zusätzliche Vorteile beobachten.

**Peti:**  
Meine Hausärztin hat sich viel mit MS befasst, hat selbst im Umfeld betroffene Patienten. Sie hat mir goldene Milch empfohlen, enthält Kurkuma, Ingwer und noch einige andere Zutaten. Kennen Sie das Getränk? Wenn ja, sind Rezepte (im Internet zu finden) unbedenklich?

**Dr. Hebener:**  
Ich wurde vor wenigen Wochen erstmalig damit bekannt. Ich sehe keinerlei Einwände.

**Venice**  
Guten Abend, gibt es Neuigkeiten zur Zulassung von Biotin?

**Dr. Hebener:**  
Ich habe keine Neuigkeiten.

**Peti:**  
Noch eine Frage. Dr. Hebener, haben Sie meinen Brief mit CD und MRT- Auswertung erhalten, kann ich Sie morgen dazu anrufen?

**Dr. Hebener:**  
Da ich mir den Sonntag mit mehreren MRT-Befundungen versüßt habe und nichts mehr offen ist, dürfte auch der Ihrige der Besprechung zugänglich sein. Rufen Sie an.

**Mouna:**  
Thema Rehasport. Empfehlen Sie da eine besondere Form oder ist das eher im eigenen Ermessen. Der vom Arzt verordnete ist immer in Gruppen. Das mag ich eigentlich nicht so sehr. Geht das mit solchen Verordnungen auch an Geräten oder wird das generell nicht gemacht.

**Dr. Hebener:**  
Bei der Frage bin ich überfordert. Klären Sie es am besten mit Ihrer Krankenkasse ab.

**Sabida:**  
Soll man den Fettsäurestatus kontrollieren?

**Dr. Hebener:**  
Viele meiner Patienten lassen ihn mindestens 1 x messen und manche auch kontrollieren.

**Raul:**  
Wie sieht es denn mit Popcorn im Kino aus? Da ist ja etwas Öl drin und es besteht aus Mais. Kann man das trotzdem essen (100 g) oder eher vermeiden?

**Dr. Hebener:**  
Wenn Sie die Schalen nicht mitessen, können Sie Popcorn verzehren. Wenn Sie einmal im Monat ins Kino gehen, dann essen Sie einfach.

**Eva:**

Was hilft gegen ATAXIE?

**Dr. Hebener:**

Sehr schwieriges Thema, das den Rahmen des Chats sprengt.

**Ani:**

Ich bin vor einiger Zeit auf A-3-Tee gestoßen. Die Forscherin hat seinerzeit einen Nobelpreis für den erfolgreichen Einsatz gegen Malaria erhalten. Er soll wohl auch bei zahlreichen anderen, ernsthaften Krankheiten helfen können? Sagt Ihnen das was, Herr Dr. Hebener?

**Dr. Hebener:**

Ich bedaure, nein.

**Peti:**

Ich verabschiede mich schon für heute. Bis zum nächsten Mal.

**Ani:**

Nachdem Nüsse zu meiden sind, wären Milchersatzprodukte wie Haferdrink, Mandeldrink, Cachewdrink okay?

**Dr. Hebener:**

Sicherlich sollte auch hier die Verzehrmenge beachtet werden.

**Raul:**

Da ich oben gelesen habe bezüglich Leber und Omega 3. Ich habe immer wieder erhöhte Leberwerte (war auch schon vor Sevimega 3). Kommt manchmal wohl auch vom Tecfidera, aber hatte ich vorher auch schon. Muss ich mir da jetzt Gedanken machen bezüglich der immer wieder erhöhten Werte der Leber und der Einnahme von Omega 3.

**Dr. Hebener:**

Bei der Konstellation dürfte Omega 3 das kleinste Problem sein.

**Raul:**

Ich esse gerne Rinderhackfleisch. Ist das in Ordnung?

**Dr. Hebener:**

Ja.

**Nika:**

Neben Ihrer Diät nehme ich Vitamin D-Tropfen mit ein bisschen Kokosöl ein - ist das Kokosöl nötig dazu?

**Dr. Hebener:**

Vermutlich, weil Vitamin D fettlöslich ist. In der Regel ist aber genügend Fett in der Nahrung für eine gute Resorption.

**Sabida:**

Ist es ok, mit MCT-Öl Lebensmittel anzubraten?

**Dr. Hebener:**

Wird nicht funktionieren, da es oberhalb von 130°C ver Raucht.

**Sabida:**

Vielen Dank, einen schönen Abend noch bis zum nächsten Mal!

**Veganerin:**

Herr Dr. Hebener, mit welchem Linolsäure Wert wäre bitte das Kokosnusswasser aus der frischen Kokosnuss zu bilanzieren?

**Dr. Hebener:**

Habe ich aus der Bilanzierung herausgenommen.

**Veganerin:**

Danke.

**Doro:**

Noch eine Frage, wie hoch sollte der Vitamin D Spiegel sein?

**Dr. Hebener:**

Möglichst im oberen Viertel des jeweiligen Referenzbereiches.

**Ani:**

Reisdrink ist aber unbegrenzt genießbar, oder?

**Dr. Hebener:**

Ich meine ja.

**Veganerin@Ani:**

Ich mache mir Reisdrink/ Reismilch selbst: 100g gekochter Reis mit 1l Wasser und Prise Meersalz einige Minuten im Mixer mixen. Kostet fast nichts und weisst genau was drinnen ist☺

**Dr. Hebener:**

Top!

**Ani@Veganerin:**

Super, danke. Probiere ich morgen aus. Kontrollierst Du die eingenommene Menge?

**Lilli7:**

Guten Abend an alle! Dr. Hebener, halten Sie die Einnahme von DMSO und MMS für sinnvoll?

**Dr. Hebener:**

Kann ich nicht wirklich beurteilen. Ich habe Patienten mit Anwendungserfahrungen, die relativ selten wirklich überzeugen.

**Lilli7:**

Vielen Dank für die Antwort. Aber schaden würde ein Versuch nicht?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Gast691:**

Sehr geehrter Herr Dr. Hebener,

**Gast691:**

Warum ist die Linolsäure so entscheidend? Ich dachte bislang für eine Entzündungshemmung wäre die aus ihr gebildete Arachidonsäure noch wichtiger?

**Dr. Hebener:**

Die Krankheitsprozesse bei der MS schließen die Entzündung, die Immunreaktion und die Gewebsschädigung über freie Radikale ein. Bezüglich der Entzündung sehe ich Linolsäure und Arachidonsäure etwa gleichrangig. Die beiden anderen Mechanismen werden durch Linolsäure intensiviert.

**Raul:**

Vielen Dank, für Ihre Zeit, einen schönen Abend und bis bald!

**Eva:**

Wäre es eine Alternative Vitamin D Dekristol 6000 IE (also 6 Stück Tabletten 1000 IE) am Tag einzunehmen? Denn dann hätte ich täglich Vitamin D. Vielleicht hätte ich täglich mehr Power, als bei einer Einnahme von 2 x 20.000 IE / Woche. Wäre diese Einnahme besser? Es sind dann in der Woche hochgerechnet 2000 IE mehr. Befürworten Sie das?

**Dr. Hebener:**

Das können Sie aus meiner Sicht ohne Problem so machen.

**Petra:**

Guten Abend! Herr Dr. Hebener, dass es das alte Omega-3- Präparat nicht mehr gibt, hat mich irritiert. Ist das neue Mittel bezüglich der Quecksilberbelastung genauso sicher.

**Dr. Hebener:**

Beide Präparate sind identisch sicher.

**Lilli7:**

Wie oft darf man sich Ihrer Erfahrung nach gefahrlos Ausnahmen erlauben, also z.B. Essenseinladungen bei Freunden, Essen gehen etc.?

**Dr. Hebener:**

Ist der Befund stabil, wird ein Ausrutscher pro Woche Sie nicht ruinieren.

**Petra:**

Ich habe überlegt, auf ein Algenpräparat umzustellen. Können Sie etwas empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Norsan hat ein hochkonzentriertes.

**Petra:**

Ist das Algenpräparat von Norsan aus Ihrer Sicht genauso wirkungsvoll und welche Dosis empfehlen Sie?

**Dr. Hebener:**

Mangels Patientenanwendungs-Erfahrung kann ich (noch) nicht verbindlich ja sagen. Allerdings ist die Fettsäure-Versorgung identisch möglich.

**Gast691:**

Wieviel Fleisch ist wegen des Arachidonsäuregehaltes dann noch ok?

**Dr. Hebener:**

Zuerst: Hunderte von Fettsäureanalysen haben mir gezeigt, dass bei Linolsäure Verringerung parallel auch die Arachidonsäure absinkt. Alles andere sind falsche Behauptungen. Hochwertig produzierte und magere Fleischsorten können durchaus regelmäßig verzehrt werden. Entsprechende Anwendungserfahrungen mit erfolgreicher Therapie liegen mir vor.

**U424:**

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo alle Chatteilnehmer! Mein Name ist Michael und ich bin neu hier im Chat. Sind Aminosäuren wie BCAAs und L-Glutamin (ohne L-Arginin) empfehlenswert bzw. ok? Warum ist L-Arginin nicht empfehlenswert?

**Dr. Hebener:**

L-Arginin erhöht die NO-Synthese, was für den Kreislauf positiv ist. Bei Entzündung allerdings verstärkt sich dadurch der Gewebsschaden. Anderweitige Aminosäure-Gemische sind erfahrungsgemäß ohne Problem anwendbar.

**Dori:**

Lieber Dr. Hebener ich möchte ihnen nochmal für alles danken. Wünsche allen eine gute Zeit bis zum nächsten Chat.

**Eva:**

Ist es richtig, dass zur Vitamin D Aufnahme Magnesium zugeführt werden muss? Sollte ich zum Vitamin D 6000 IE / Tag ein Tütchen Magnesium Granulat Diasporal 300 mg /Tag dazu nehmen?

**Dr. Hebener:**

Macht die Sache noch effektiver.

**Gast691:**

Gibt es eine Untergrenze, also eine minimalmenge für die Linolsäure als essentielle Fettsäure, die nicht unterschritten werden sollte?

**Dr. Hebener:**

Mangelerscheinungen sind mir in alle den Jahren nicht bekannt geworden. Im Grunde reduziert die linolsäurearme Diät einen Überschuss auf biologisches Normalmaß.

**Gast691:**

Falls das nicht den Rahmen sprengt, wie genau stößt die Linolsäure die Immunreaktion und den Gewebeschaden durch Radikale an?

**Dr. Hebener:**

Indem immunstimulierende Botenstoffe freigesetzt werden und aus Linolsäure ein Maximum an Radikalen entsteht.

**Gast691:**

Ist Fasten oder intermittierendes Fasten zusätzlich zu empfehlen oder eher kontraproduktiv?

**Dr. Hebener:**

Ist durchaus eine interessante Geschichte und keinesfalls kontraproduktiv.

**Lilli7:**

Ich bedanke mich auch und wünsche einen schönen Abend!

**Doro:**

Allen noch einen schönen Abend und einen schönen Herbst. Herrn Dr. Hebener: Vielen Dank für die Geduld und die netten Antworten. Ohne Ihre Therapie seit 1992 würde ich nicht mehr voll arbeiten können und dieses Leben leben. DANKE ☺

**Gast691:**

Muss ich durch die eher gesä0

**Gast691:**

Muss ich in Sorge sein wegen erhöhter LDL Spiegel wegen des gesättigten Fetts?

**Dr. Hebener:**

Linolsäure transportiert Cholesterin aus dem Blut in die Zellen. Insofern kann bei der Diät auch mal Cholesterin ansteigen, aber für die Zellen ist weniger Linolsäure und Cholesterin gut.

**Gast691:**

Vielen Dank!

**Eva:**

Ist Ihnen eine Bezugsquelle für günstiges Vitamin D bekannt?

**Dr. Hebener:**

Der Markt ist voll, suchen Sie sich etwas aus.

**Nika:**

Danke Herr Dr. Hebener, alles Gute bis zum nächsten Mal!

**Petra:**

Vielen Dank, Dr. Hebener.

**U424:**

Ich bedanke mich auch und wünsche noch einen schönen Abend!

**Mouna:**

Vielen Dank für Ihre Zeit Dr. Hebener. Ich verabschiede mich auch schon m..

**Mouna:**

Uups....mal und wünsche allen einen schönen Abend und alles Gute.

**Dr. Hebener:**

Liebe Chatter! Es war lebhaft und interessant. Wenn Sie mögen, können wir uns am 26.11.2019 wieder zur gleichen Zeit austauschen. Bis dahin wünsche ich allen gutes Gelingen in allen Belangen.

**Venice:**

Vielen Dank!!

**Hans:**

Dankeschön!

**Petra:**

Alles Gute!

**Eva:**

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen herzlichen Dank! Ich wünsche Ihnen und allen Chatteilnehmern einen schönen Abend und eine gute Zeit. Tschüss!

**Ani:**

Auch von mir herzlichen Dank und liebste Grüße an alle!

-----