

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 27. Juli 2021

Gast Andreas:

Hallo Herr Dr. Hebener.

Marion:

Hallo in die Runde!

Dr. Hebener:

Guten Abend an alle. Ich bin bereit, es kann losgehen.

Jan1:

Hallo zusammen!

Marei Karl:

Hallo Herr Dr. Hebener.

GastSahne:

Hallo allerseits.

Wurm:

Guten Abend, schön, dass wir wieder Fragen stellen dürfen.

Wurm:

Wie sie mir letztes Mal geraten hatten, habe ich meinen Fettstoffwechsel durch ein großes Blutbild kontrollieren lassen und es haben sich folgende Werte ergeben, die natürlich meinem Hausarzt ungewöhnlich hoch vorkommen: Docosahexaensäure (22:6) 304, Omega 3-Index 37,7, Selen 187. Ebenfalls zu hoch waren Taurin 270, Asparaginsäure 51, Alanin 608, 3-Methylhistidin 43, hat das negative Auswirkungen auf die MS? Sollte ich irgendetwas reduzieren? Vitamin E oder Sevinorm?

Dr. Hebener:

Für das Selen bräuchte ich den Referenzbereich, um Ihnen Antwort zu geben. Die Omega-3-Fettsäuren sind ok.

Gast Andreas:

Frage, ich nehme Omega 3 diese sind mit 1000mg Fischöl, davon 400 EPA und 300DHA. Derzeit nehme ich davon 2 Kapseln am Tag. Ist dies in Ordnung. Oder sollten es mehr/weniger sein?

Dr. Hebener:

Nehmen Sie 3 Kapseln.

Gast Andreas:

Okay. Im Urlaub dann nochmals eine mehr aufgrund der etwas mehr "ungeregeltere Ernährung? Oder bei drei belassen?

Dr. Hebener:

Im Urlaub eine mehr gibt Sicherheit.

00000:

Hallo zusammen.

Michael27:

Einen guten Abend an alle.

GastSahne:

Haben Sie schon einen Nachfolger, bzw. wie lange sind Sie noch für uns alle erreichbar?

Dr. Hebener:

Bis Weihnachten bin ich noch erreichbar. Ich werde im Chatprotokoll Name und Adresse meiner Hamburger Kollegin veröffentlichen, die Willens ist sich meiner Patienten anzunehmen und die Meinung vertritt, dass die Diät-Therapie eine wichtige Sache ist. Sie tritt allerdings nicht die Nachfolge meiner Praxis an.

Trixi B:

Guten Abend zusammen.

Gast Andreas:

Aufgrund des Kinderwunsches soll ich das Medikament Pergoveris spritzen. Kennen sie dies und ist dies mit Tysabri vereinbar zu nehmen?

Dr. Hebener:

Das fragen Sie am besten bei Biogen nach.

Gast Andreas:

Wo kann ich das bei Biogen nachfragen?

Dr. Hebener:

Da sollte eine medizinisch-wissenschaftliche Abteilung ansprechbar sein oder der verordnende Kollege nimmt das in seine Hände.

Marei Karl:

Bei mir wurde vor vier Wochen MS diagnostiziert! Ich fange mit einer Anfangstherapie an und habe auch schon viel gelesen, dass die Ernährung sehr wichtig ist! Jetzt wollte ich fragen, was sie mir raten können bzw. Wie ich meine Ernährung umstellen sollte oder auf was verzichten?

Dr. Hebener:

Die Frage ist so komplex, dass ich sie im Chat nicht beantworten kann. Es finden sich aber so viele Informationen im Internet, dass Sie mit etwas Fleiß schnell klug werden.

Wurm:

Ist Referenzbereich umlodre/l ??

Wurm:

sollte umol / l heißen 😊

Dr. Hebener:

Da unterschiedliche Messmethoden in Anwendung sind, wird jeweils ein Bereich von bis genannt.

Wurm:

Der Messbereich liegt bei 50-120 und ich hatte 187!

Dr. Hebener:

Dann ist Ihr Wert ideal. Ich versuche meine Patienten etwa auf das 1,5 fache des oberen Normwertes aufzusättigen, d.h., das wären 180.

Wurm:

Danke für die Erklärung! Als letzte Frage Vitamin E? (5.2-34.9) und ich bin bei 38!

Dr. Hebener:

Das ist total in Ordnung.

Marita:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, guten Abend an alle.

Trixi B:

Hallo Dr. Hebener, ich habe mir Blut abnehmen lassen. Können Sie mir sagen ob diese ok sind? Selen 128 (da nehme ich 1 morgens), Vitamin B12 1025 (auch 1 morgens), Vitamin D 50 (davon auch 1 1000 morgens)

GastSahne:

Ich bin zweimal mit Biontech geimpft, empfehlen Sie eine dritte Impfung (wenn ja wann) mit einem anderen oder dem gleichen Impfstoff wegen den anderen Mutanten?

Orchide6@GastSahne:

Wie haben Sie die Impfung mit Biontech vertragen? Ich bin noch nicht geimpft

GastSahne:

Nach der 1. Biontech-Impfung war ich 2 Tage geistig daneben, bei der 2. Impfung habe ich keine NW verspürt.

00000:

Ich bin auch 2-mal mit Biontec geimpft und habe beide mal nichts gespürt.

G H:

Guten Abend an alle Chatteilnehmer!

Gast Andreas:

Heute habe ich unwissentlich einen Kuchen aus Quark Öl Teig gegessen. Kann ich dies irgendwie ausgleichen oder heute noch besonders aufpassen ... was raten sie mir.

Dr. Hebener:

Das ist kein Problem. Machen Sie sich keine Sorgen. Gelegentliche Diätfehler schränken die Wirkung überhaupt nicht ein.

Marita:

Sollte man Vitamin D immer kombiniert mit Vitamin K nehmen? Falls ja, könnten Sie ein Präparat empfehlen?

Dr. Hebener:

Falls eine Osteoporose vorliegt, sollte immer kombiniert werden. Ansonsten ist es auch sinnvoll. In der Regel werden 200µg K2 eingenommen.

Marita:

Herr Dr. Hebener, leider kann man Ihre Antworten schlecht lesen wegen der roten Farbe könnte man das bitte ändern?

GastSahne:

Also ich finde, die rote Farbe ist sehr gut zu lesen und dann weiß man gleich, dass dies Herr Doktor Hebener verfasst hat!

Dr. Hebener:

Ich probiere es mal hiermit.

DrHebener:

Ich schreibe jetzt grün, und bleibe dabei!!

Marita:

Danke, Dr. Hebener die Farbe ist gut leserlich.

GastSahne:

Auch wenn noch keine Osteoporose vorliegt, aber meine Mutter dies hatte, habe ich da evtl. auch die Anlage dazu. Was empfehlen Sie Herr Doc?

Dr. Hebener:

Calcium, Vitamin D und K2 sind immer vernünftig.

Gast Andreas:

Ist Sojasauce eigentlich erlaubt?

Dr. Hebener:

Wenn Sie keine Flasche austrinken, ist das kein Problem.

Gast Andreas:

Aber Soja ist eigentlich doch nicht gut in der Ernährung... oder habe ich das falsch in Erinnerung?

Dr. Hebener:

Sie haben nach Sojasauce und nicht nach Soja gefragt.

Gast Andreas:

Ja das stimmt, ist das ein großer Unterschied bei der Diät?

Dr. Hebener:

Wieviel Sojasauce würden Sie denn in Ihre Essen hineingeben?

Gast Andreas:

Puhh, das ist eine Frage - eventuell ca. 1 Teelöffel.... Schätzungsweise!

Dr. Hebener:

Bei Sojaprodukten ist die Menge doch eine viel größere.

Gast Andreas:

Okay, wie soll es dann berechnet werden

Dr. Hebener:

Sie müssen Sojasauce überhaupt nicht berechnen.

Gast Andreas:

Dann ist ja gut, danke für die Info. Ich muss zwar sagen, manchmal fällt es mir noch schwer was bilanziert werden muss und was nicht.

Dr. Hebener:

Das wird alles leichter.

Michael27:

Anfang des Jahres kam eine Studie der Universität Yale raus, dass Ölsäure (--> Olivenöl) bei MS-Patienten eine wichtige Rolle zur Aktivierung regulatorischer T-Zellen spielen soll - als Gegenspieler zur Arachidonsäure. Nun sollen/dürfen wir ja wegen der enthaltenen Linolsäure nur geringe Mengen Olivenöl zu uns nehmen. Besser bzgl. Linolsäure ist ja MCT-Öl oder Kokosöl/-fett. Haben Sie von der Studie gehört?

Dr. Hebener:

Habe ich nicht. Aber danke für den Hinweis. Auch hier wird wieder ein Aspekt herausgegriffen. Bei der MS spielen Entzündung, Immunreaktion und Gewebsschaden gemeinsam die entscheidende Rolle.

Anne2:

Guten Abend, Herr Dr. Hebener. Ich nehme, wie von Ihnen empfohlen, Fischöl, Vitamin E und Selen ein. Wann empfehlen sie eine Blutkontrolle durch den Hausarzt? Welche Werte sollten erreicht werden? Ich nehme zusätzlich vom Neurologen empfohlen Vitamin D ein.

Dr. Hebener:

Eine Kontrolle nach einem halben Jahr ist sinnvoll. Vitamin E und Selen liegen dann jeweils moderat über dem Normbereich.

Anne2:

Danke Dr. Hebener. Das kann ich beim Hausarzt durchführen lassen? Oder besser beim Neurologen?

Dr. Hebener:

Das können Sie über den Hausarzt machen.

Anne2:

Was bedeutet hierbei "moderat" über dem Normwert? Kann man das näher definieren bzw. gibt es einen oberen Grenzwert, der nicht überschritten werden sollte?

Dr. Hebener:

Selen sollte nicht das Doppelte vom oberen Grenzwert überschreiten. Und beim Vitamin E sind 20% mehr in Ordnung.

Anne2:

Ok vielen Dank. Die Blutuntersuchung muss ich vermutlich selber bezahlen als Kassenpatient, oder?

Dr. Hebener:

Ja, aber ist nicht schrecklich teuer.

Eva2:

Guten Abend, Herr Dr. Hebener und in die Runde.

Trixi B:

Hallo Dr. Hebener, wollte gerne wissen ob die abgenommenen Blutwerte ok sind? Selen 128 (nehme morgens 1), Vitatmin B12 1025 (auch morgens 1), Vitamin D 50 (auch morgens 1x 1000)!

Dr. Hebener:

Hört sich schon gut an!

FastGesund:

Hallo, ich habe in den vergangenen Chats gelesen, dass die Teilnehmer aus diesem eine Community gegründet haben. Ich würde die auch gerne beitreten. Kann mir jemand einen Link / Kontakt zusenden? Vielen Dank!

00000:

Ich würde auch gern der Community beitreten.

Dr. Hebener:

Sie können mich in der Telefonsprechstunde anrufen, und ich bin autorisiert, Ihnen eine Telefonnummer weiterzugeben.

00000:

Darf ich sie auch anrufen wegen der Telefonnummer?

Dr. Hebener:

Ja.

Jan1:

Hallo FastGesund! Ich denke, das ist unsere WhatsApp Gruppe. Meine Nummer ist (bitte wieder aus dem Protokoll entfernen: XXXXXXXXX). Natürlich sind alle Patienten von Dr. Hebener bei uns willkommen 😊.

FastGesund@Jan1:

Danke Dir!!!

FastGesund:

I Danke für die Antwort. Ich habe aber noch eine Frage: Ich würde so gerne meine Augen durch Laser-OP korrigieren lassen. Der Augenarzt sah bei der Untersuchung nichts Auffälliges. Gab es schon bei MS`ler Erfahrungen diesbezüglich? Kann es die Verschlechterung hervorrufen? Oder soll ich die Idee evtl. besser lassen?

Dr. Hebener:

Ich habe nur vereinzelt entsprechende Anwendungserfahrung, bisher aber ohne Probleme.

00000:

Ich bin Dori, kam heute nur mit den Nullen rein

Marion:

Ist es zu empfehlen, eine Fettsäuren-Analyse machen zu lassen? Wenn ja, wo und kann ich das dann mit Ihnen besprechen?

Dr. Hebener:

Eine solche Analyse ist sinnvoll. Es gibt diverse Labore, die das anbieten (s. Internet). Und wir können dann die Befunde gemeinsam besprechen.

Orchide6:

Dr. Hebener, ich bin noch nicht geimpft - vor den zugelassenen Impfstoffen habe ich ein bisschen Bammel mich damit impfen zu lassen - es gibt einen noch nicht zugelassenen Impfstoff - er heißt CureVac oder so ähnlich und soll von der Zusammensetzung her unproblematischer sein. Was meinen Sie dazu?

Dr. Hebener:

Bisher habe ich in einer respektablen Anzahl von geimpften Patienten bei Biontech und Moderna nur sehr selten Begleitwirkungen erfahren. Bisher ist noch kein Schub da gewesen.

Eva2:

Welcher Rhythmus ist bei der Cranio-Sacral-Behandlung zu empfehlen? Alle 2 oder 3, oder alle 4 Wochen 1-mal?

Dr. Hebener:

Das hängt von der individuellen Reaktion ab. Verständigen Sie sich mit dem Behandler.

Trixi B:

Ich habe mir nach durchgemachter Corona Infektion (im Dez.) im März Antikörper abnehmen lassen, diese waren 128, jetzt vor 1 Woche nochmal abnehmen lassen, jetzt waren diese 208! Wie kann ich mir das erklären???

Dr. Hebener:

Dass auf Ihr Immunsystem Verlass ist!

TrixiB:

Aber warum ein weiterer Anstieg? Alle im Bekanntenkreis abgenommenen Antikörper sinken im Verlauf. Warum werden meine mehr?

Dr. Hebener:

Weil der Mensch keine Dampfmaschine ist.

Marita:

Herr Dr. Hebener, Sie haben mir einmal gesagt, dass Zinc Orotat schädlich ist. Sind

Marita:

... Zinc Citrate in Zahnpasta auch schädlich?

Dr. Hebener:

Definitiv nein.

Anne2:

Dr. Hebener, einfach nur so die Frage: wie stehen sie zur hämatopoetischen Stammzelltransplantation (HSCT) bei MS?

Dr. Hebener:

Durchaus eine respektable Möglichkeit, die ich aber nur empfehlen würde, wenn alles andere versagt hätte.

Eva2:

Ich kam früher mit Wärme einigermaßen zurecht. Nun kann ich bei Wärme im Haus und auch außerhalb nicht mehr lange stehen. Bei mir erschlafft alles. Was ist da geschehen?

Dr. Hebener:

Wenn ein Teil des Myelins verloren gegangen ist, bewirkt die Wärme einen schnellen Energieverbrauch (ATP) und das erklärt die Reaktion.

GastSahne:

Wie kann man das verlorengegangene Myelin wieder aufbauen?

Dr. Hebener:

Danach wird international mit Hochdruck geforscht.

GastSahne:

Dann kann man den Forschern nur baldiges Gelingen wünschen,

GastSahne:

Hilft evtl. auch regelmäßige KG und Bauchmuskel-Training etwas, macht meine KG nämlich?

Dr. Hebener:

Beides sind vernünftige Maßnahmen.

Dorothe:

Hallo an alle und schönen Abend.

Anne2:

Können sie bitte nochmal kurz erklären was und warum besser für MSler ist: Natriumselenit oder Selenmethionin?

Dr. Hebener:

Ich verwende bevorzugt Selenmethionin, Selenit ist aber auch möglich. Nach meiner Erfahrung sind Selenhefe-Produkte etwas wirksamer. In einem frühen Med-Impuls (nachzulesen auf dieser Website) hatte ich dazu Stellung genommen.

TrixiB:

Ich habe seit über 6 Wochen husten, mehrere Ärzte durch, keiner weiß so richtig woher. Eventuell stiller (nächtlicher) Reflux. Haben Sie damit Erfahrung? Macht Pantozol etwas mit der MS Therapie?

Dr. Hebener:

Der Reflux kann durchaus der Grund sein. Pantozol können Sie ohne Probleme anwenden.

TrixiB:

Danke 😊.

Amann B:

Hallo an alle und Grüße vom Bodensee/Vorarlberg 😊.

Amann B:

Bin das erste Mal hier dabei.

Dorothe:

Gibt es irgendwas Neues zum Impfen? Ja oder nein? Als mein Mann geimpft wurde, bekam er ne Woche Später ne starke Erkältung und zwei Tage später war ich dann dran. Jetzt weiß ich nicht, ob ich soll oder nicht?

Dr. Hebener:

Ohne Impfung wird man früher oder später infiziert sein. Das Abwägen muss jeder für sich vornehmen.

Wurm:

Ich habe bei meiner Hausärztin einen Stoffwechsel, Fettsäurestatus und großes Blutbild machen lassen und habe als Kassenpatient über 200 € gezahlt, leider meinte meine Ärztin zu den Werten kann sie mir keine Erklärung geben, das ist nicht ihr Fachgebiet!

Dr. Hebener:

Ich hatte heute gerade eine Bestandspatientin von mir am Telefon, deren Fettsäureanalyse € 60,- gekostet hat.

Eva2:

Ich habe heute eine Corona-Antikörper Blutuntersuchung durchführen lassen. Ich bin nicht geimpft. Kann man aus dem Befund herauslesen, ob das Immunsystem stark genug gegen das Coronavirus ist, auch wenn man noch keine Infektion hatte. Ich möchte nicht geimpft werden und falls ich mich infiziere, hätte ich gerne gewusst, ob mein Immunsystem alleine damit fertig wird.

Dr. Hebener:

Die Antikörper-Untersuchung gibt Klarheit.

Amann B:

Ich war nur einmal bei Ihnen und jetzt Wurschtel ich mich zwei Jahre alleine durch und muss sagen, dass die Ernährungsumstellung wirklich erfolgreich ist 😊. Seit zwei Jahren kein Schub mehr davor 1-2. Wenn ich mich nicht an die Diät halte spüre ich sehr schnell Kribbelgefühle (schon in den darauffolgenden Tagen) - ist das nur Einbildung oder kann das wirklich so schnell gehen (sorry falls es zu laienhaften Fragen sind).

Dr. Hebener:

Ist nach einigen Monaten der Linolsäureüberschuss im Körper auf das gewünschte biologische Normalmaß reduziert, merken 9 von 10 meiner Patienten Diätfehler in der Symptomatik. Das hat aber nichts mit einem Schub zu tun. Grundsätzlich darf ich Ihnen zur Wiedererlangung der Spürbarkeit meines höchst umstrittenen Behandlungskonzeptes gratulieren!

Amann B:

Ich bin ohnedies schwer begeistert wie schnell sich Erfolge eingestellt haben 😊.

Amann B:

Ich habe bald meinen ersten Impftermin - Biontech - Impfungen sind ja auch Trigger für Schübe - wären das dann echte Schübe die neuen Läsionen verursachen oder nur Pseudoschübe?

Dr. Hebener:

Pseudo-Schübe sind Quatsch, sondern symptomatische Reaktionen auf Hitze, Stress oder wie bei Ihnen Ernährung.

Amann B:

Aha ok und wären das dann bei der Impfung als Auslöser auch nur symptomatische Reaktionen dann?

Dr. Hebener:

Von etwa 70 Patienten habe ich nur 3-mal symptomatische Reaktionen erfahren, bisher nicht einen Schub.

Amann B:

Danke das beruhigt mich im Hinblick auf die Impfung

Dorothe:

Mal so in die Runde, wer ist schon geimpft und wer hatte danach Probleme?

Tom@Dorothe:

Ich bin zweifach Biontech geimpft ohne jegliche Nebenwirkung.

00000@Dorothe:

Ich hatte nach beiden Impfungen überhaupt nichts bis jetzt und ist schon über einen Monat her.

Dorothe@Tom und 00000:

Das hört sich ja gut an.

Michael27@Dorothe:

Ich hatte auch 2 Biontech-Impfungen und jeweils nur 2 Tage danach "klassische" Impfreaktionen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, leichtes "Grippe-Gefühl".

Dorothe@ Michael27:

Hört sich auch gut an danke.

Eva2:

Ich habe heute auch ein kleines Blutbild machen lassen. Da ist auch der CRP Wert (Entzündungswert) mit dabei. Kann aus diesem Wert auch ein eventueller Schub abgelesen werden?

Dr. Hebener:

Aus dem CRP kann eine Entzündungsreaktion im Körper abgelesen werden, bei einem Schub müsste der dann schon gewaltig sein.

Eva2:

Welcher Wert ist gewaltig?

Dr. Hebener:

Der Schub müsste gewaltig sein.

GastSahne:

Wenn der CRP-Wert erhöht ist, hat man doch irgendwo eine akute Entzündung, ist dies richtig?

Dr. Hebener:

Ja, das habe ich ja vorher beantwortet.

G H:

Welcher Fachrichtung gehört denn die Nachfolgerin aus Hamburg an und habe ich richtig zwischen den Zeilen gelesen, dass sie die Therapie mit Nahrungsergänzungsmittel für hilfreich erachtet, aber ansonsten vielleicht andere Ansätze hat? Ist sie erfahren in der Behandlung MS-Kranker?

Amann B:

Nachfolger?? Hab da wohl was verpasst :O

Dr. Hebener:

Es handelt sich um eine neurologische Fachärztin, sehr klug und kundig und ich werde ihr konsiliarisch zur Seite stehen, bis sie auch bzgl. Nahrungsergänzungsmittel und Ernährung top fit ist.

Tom:

Sehr schade, dass Y

Tom:

Sehr schade, dass Sie aufhören, aber super, dass es eine Nachfolge gibt. Vielen Dank für alles!!!

Renée:

Hallo, ich bin heute das erste Mal dabei. Bei mir wurde MS festgestellt. Gleichzeitig habe ich starke neuropathische Schmerzen auf der linken Körperhälfte. Gibt es einen bekannten Zusammenhang zwischen MS und solchen Schmerzen.

Dr. Hebener:

Ja, ein solcher Zusammenhang ist bekannt.

Karin26274:

Guten Abend Dr. Hebener, was halten Sie von Moringa Tabletten? Sollten sehr viele Vitamine enthalten unter anderem Omega 3, 6 und 9. Es wird in Pulverform oder als Blatt -Extrakt angeboten. Bin ziemlich Kraftlos deshalb der Gedanke.

Dr. Hebener:

Gegen die Anwendung spricht nichts.

Amann B:

Kokosöl oder Kokosfett (Palmin) = dasselbe oder eher nicht? Ich benutze selten Öl aber wenn dann lieber Kokosöl statt Palmin.

Dr. Hebener:

Nehmen Sie Kokosöl.

Amann B:

Muss ich im Körperpflegebereich auch aufpassen - z.B. Olivenölseife oder Kokosöl zum Körper einschmieren usw.?

Dr. Hebener:

Nein.

Jan1:

Kann man der Kollegin auch die MRT Bilder der Zukunft zukommen lassen?

Dr. Hebener:

Das kann ich nicht vorhersagen. Evtl. müssten Sie sich dann auch einmal persönlich vorstellen. Und Hamburg ist ja immer eine Reise wert.

Eva2:

Was bedeutet NEM?

Dr. Hebener:

NEM bedeutet Nahrungsergänzungsmittel.

FastGesund:

Dr. Hebener, meine Frage wurde wohl übersehen, was nicht verwunderlich ist bei so vielen Fragen heute 😊. Also, ich würde gerne meine Augen durch eine Laser-OP korrigieren lassen. Gab es schon bei MS'ler irgendwelche Erfahrungen diesbezüglich? Kann es eine Verschlechterung hervorrufen? Oder soll ich evtl. diese Idee besser gleich vergessen?

Dr. Hebener:

Da haben Sie die Antwort übersehen. Bisher gab es keine Probleme.

Ichtys:

Welches ist der obere Grenzwert von Selen?

Dr. Hebener:

Das hängt von der Messmethode ab. Z.B. 105 oder 120 oder 150.

Wurm:

Besteht die Möglichkeit von Ihnen eine Auswertung zu meinen Laborberichten zu erhalten, wenn ich sie ihnen zuschicken würde? Und wie hoch wären die Kosten, nachdem ich schon so viel Geld ausgegeben habe 😞.

Dr. Hebener:

Eigentlich ersticke ich in Arbeit, obwohl ich längst kürzertreten wollte/müsste. Schicken Sie mir das Material zu. Ich mach's billig!

Dorothe:

Dr. Hebener, Sie machen es nicht billig, Sie machen es super und günstig. Da habe ich Erfahrung, als ich den Tumor hatte ☺.

Dorothe:

Ist es heute der letzte Chat? Wenn ja, kann man das Protokoll noch auf der Seite finden?

Dr. Hebener:

Nein, das ist nicht der letzte Chat, und das Protokoll wird, wie immer, in einigen Tagen präsentiert.

Amann B:

Ich habe gelesen, dass Aminosäuren entzündungshemmend sein sollen - welche kann/soll man da nehmen oder liegt da kein großer Benefit darin?

Dr. Hebener:

Für die Entzündungshemmung gibt es keinen wirklichen Benefit.

Gast Andreas:

Wird es bei ihrer Nachfolgerin auch möglich sein weiterhin nur Telefonisch Kontakt zu haben oder muss es eine Reise nach Hamburg sein?

Dr. Hebener:

Das habe ich nicht zu entscheiden. Grundsätzlich möchte ich aber meine Freude bekunden, dass sich spät noch jemand überhaupt gefunden hat, der bereit ist und imstande, diese Verantwortung und Bürde zu übernehmen.

Gast Andreas:

Ja, das finde ich auch klasse. Jedoch ist die Fahrt nach Hamburg doch eine 7-stündige Fahrt daher die Frage.

Dr. Hebener:

Ich fahre ein bis zweimal pro Monat 750 km eine Strecke, um meine Frau zu sehen, damit ich hier vor Ort weiter meine Arbeit verrichten kann.

GastSahne:

Respekt, dass Sie so weit fahren, um Ihre Frau zu sehen, zeigt mir, wie viel und sehr Sie Ihnen wert ist, ebenso Ihre Arbeit in Hohen-Sülzen und die Telefon-Kontakte mit uns bei Fragen...

00000:

Ich danke ihnen von ganzem Herzen das sie die ganzen Jahre immer für mich da waren und jetzt auch noch eine Nachfolgerin gefunden haben 😊, ich weiß noch genau wie es damals war als Dr. Fratzer gestorben ist und keiner mehr da war. Ich hab mich so verloren und allein gefühlt 😞...

Dorothe:

Ich möchte mich nochmals recht herzlich bei Ihnen Dr. Hebener bedanken. Hätte ich Ihre Therapie 1993 nicht kennengelernt, könnte ich heute bestimmt nicht mehr voll arbeiten und wäre auch bestimmt "austherapiert", wie einige hier, die die "übliche" Therapie machen. Ich war schon immer erstaunt über Ihren Einsatz für uns. Jetzt, wo ich gerade gelesen habe, dass Ihre Frau ebenfalls auf einiges für uns verzichtet und Sie für uns eine Fernbeziehung führen, steigt mein Respekt und mein Dank noch viel mehr.

00000:

Dr. Hebener, da schließe ich mich Dorothe voll an, das wusste ich auch nicht.....

Anne2@Dorothe:

Wow, Dorothe, dann machst du die Therapie ja schon extrem lange. Magst du ganz kurz sagen, wie es dir damit dann ja bald schon 30 Jahre geht? Hattest du trotzdem viele Schübe? Wie ist dein Gesundheitszustand?

Dorothe@Anne2:

Ich hatte die progressive Form, konnte nicht mehr gehen, geschweige denn arbeiten, ständig Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, Lichtempfindlichkeit usw. Konnte nichts mehr festhalten, ständig müde usw. Dann kam ich in die Praxis per Zufall wollte zu Dr. Fratzer, kam aber zu Dr. Hebener und habe mit der Therapie angefangen. Von Medikamenten war ich aufgedunsen und als ich alles abgebrochen hatte, nur noch nach der Diät gegessen hatte und die Nahrungsergänzungsmittel genommen habe, ging es nach 6 Wochen rapide nach oben. Ich konnte wieder gehen, die Schmerzen wurden weniger und ich fing wieder an zu arbeiten. Ich habe meinen Mann kennengelernt, wir haben geheiratet und ein ganz normales Leben. Allerdings habe ich auf Kinder verzichtet, da die Ärzte am Anfang sagten, es wäre nicht gut und ich auch schon 30 war, als ich geheiratet habe. Leider hatte ich vor 6 Jahren einen Tumor, der raus musste und durch die OP wurde das gehen etwas schlechter. Jetzt gehe ich mit einem Stock, aber ich arbeite noch voll.

Dorothe@Anne2:

Mir geht es echt super und man muss ja auch bedenken, dass ich keine 20 mehr bin und jahrelang auf den Beinen im Laden stand und eine 48 Std. Woche habe, da ich selbstständig bin.

Anne2:

Wow, Dorothe, dass klingt so super. Dir weiterhin ALLES GUTE!!!

GastSahne@Dorothe:

An Dorothe: Respekt für alles und dass es Dir so geht mit Selbstständigkeit und dass Du Deinen Tumor besiegt hast! Und auch einen lieben Mann kennengelernt hast!

Dorothe@GastSahne:

Man soll es nicht glauben, aber MS war für mich auch gut. Ich bin geerdet, habe den tollsten Mann auf der Welt kennengelernt und bin glücklich. Ich habe meine Krankheit angenommen und das Beste draus gemacht. Eigentlich hatte ich GLÜCK!

00000@ Anne2

Meine Geschichte ist fast die gleiche wie von Dorothe. War auch 1991 zum ersten Mal bei Dr. Hebener. In einem schlimmen Gesundheitszustand. Nach kurzer Zeit ging es mir bis heute besser. Ich habe die ganzen Jahre keine Schübe mehr gehabt und habe 2 gesunde Töchter und mittlerweile auch 2 Enkelkinder 😊.

Amann B:

Getreide ist ja nur in Maßen zu genießen - wie ändert sich das beim Ankeimen? Wird das dann noch schlechter für die MS oder besser?

Dr. Hebener:

Gute Frage, über die ich nachdenken muss. Bei den Prüfbaren Werten, die mir zugänglich waren haben Keime mehr Linolsäure.

Gast Andreas:

Ich muss mich für heute leider verabschieden. Und danke Ihnen für die Beantwortung der Fragen. Ihnen einen schönen Sommer.

Anne2:

Brot ist im Rahmen der linolsäurearmen Ernährung ja nicht so zu empfehlen. Gibt es hier in der Community Tipps für Ersatz beim Abendessen/Vesper? Oder sind 3-4 Scheiben pro Tag ok? Mit wieviel Linolsäure sind diese zu berechnen?

Dr. Hebener:

3 - 4 Scheiben sind einfach ok!

Amann B:

Wenn sich mein Befinden nicht verschlechtert und ich keine Schübe bekomme, sind dann regelmäßige MRT Termin trotzdem notwendig? Ich möchte unnötige Gadoliniumgabe vermeiden.

Dr. Hebener:

Man kann auch auf das Gadolinium verzichten, und wenn der Zustand stabil ist, würde ich trotzdem im 2-jährigen Abstand eine Kontrolle empfehlen.

Anne2:

Ich nehme die Nahrungsergänzungsmittel ja noch relativ niedrig dosiert (von ihnen empfohlene Produkte: 3x Fischöl, 1x Vitamin E, 1x Selen) ein. Ab wann wird die Dosis gesteigert? Erst bei vermehrtem Auftreten von Schüben? Wann empfehlen sie Seviperna? Bei Instabilität?

Dr. Hebener:

Immer dann, wenn das Ergebnis nicht 100%ig stabil ist, erweitere ich den Dosierbereich.

Doris:

Guten Abend alle zusammen.

Dr. Hebener:

An alle: Sie dürfen gerne weiterfragen!!

Eva2:

Darf man täglich eine Handvoll Nüsse essen? Ich esse seit Jahren keine Nüsse und träume schon nachts von Nüssen! Erdnussflips sind doch auch ganz leicht. Wäre das vielleicht was? So ab und zu?

Dr. Hebener:

Seit Jahren keine Nüsse und dann täglich eine Handvoll? Ab und an können Sie sich das leisten, aber bitte nicht täglich!

Coelinha1@Eva:

Macadamianüsse haben 1740mg LS/100g. Also wiege und bilanzieren.

Eva2@Coelinha1:

Vielen Dank für die Info.

Sommer21:

Guten Abend an alle!

Jan1:

Spricht eigentlich etwas, aus Sicht der MS, gegen regelmäßigen Konsum von Wasser- oder Milchkefir?

Dr. Hebener:

Es spricht nichts dagegen.

00000:

Dr. Hebener wie oft soll man auf die Vibrationsplatte gehen um die Muskeln zu stärken.

Dr. Hebener:

Wenn Sie eine zu Hause haben, können Sie das täglich machen.

Doris:

So, jetzt bin ich wieder mal zu spät gekommen, möchte mich hier jemand informieren? in Hamburg praktiziert die Nachfolgerin?

Dr. Hebener:

Name, Adresse und Kontaktmöglichkeiten werde ich ins Protokoll setzen.

Doris:

Danke, bin ja mächtig gespannt; und ja, Hamburg ist sicher eine Reise wert. Herzliche Gratulation Herr Dr. Hebener!

Sommer21:

Herr Dr. Hebener, ab wann gilt ein Verlauf konkret als sekundär progredient? Und was würde sich bezüglich Diät und Nahrungsergänzungsmittel ändern? Mein Neurologe reagiert immer sehr verhalten, wenn es im MRT keine neuen Läsionen gibt, bzw. sieht er das nicht so sehr als Grund zur Freude. Das verunsichert sehr...

Dr. Hebener:

Ja, die neuen Überzeugungen zu sekundär-progredienter MS und stabilem MRT sorgen für viel Verwirrung, die ich keine Kraft und keine Lust mehr habe zu entwirren.

Sommer21:

Vielen Dank Herr Dr Hebener, mir war nicht bewusst, dass das ein nicht ganz einfaches Thema zu sein scheint. Verzeihen Sie mir bitte trotzdem die Nachfrage: Ich darf mich Ihrer Ansicht nach erstmal einfach über ein stabiles MRT-Ergebnis freuen, ja?

Dr. Hebener:

Das dürfen Sie von Herzen.

Amann B:

Mir wurde in bester Absicht ein Kochbuch (Dr. Pöhlau/Dr. Iburg) geschenkt, in dem der Linolsäuregehalt und der Arachidonsäuregehalt von Lebensmitteln angegeben ist - ich dachte Arachidonsäure wird erst durch die Linolsäure gebildet, was dann zu den Entzündungen führt? Laut diesem Kochbuch gibt es Lebensmittel die sorgenlos verzehrt werden können weil sie (fast) ohne Arachidonsäure sind - aber trotzdem einen hohen LS-gehalt haben (Vollkornprodukte, Pflanzenöle, Kabeljau usw)... Darin wird Behauptet, dass der Körper nur im geringen Maße Arachidonsäure aus Linolsäure bilden würde (weil es für ihn einfacher wäre, es direkt aus tierischen Lebensmitteln aufzunehmen). Es gibt sehr oft gegensätzliche Meinungen und ich lass mich da leider gerne schnell verunsichern 😞.

Dr. Hebener:

Ich kenne Herrn Pöhlau. Die Ansicht, dass Linolsäure kaum zur Arachidonsäure umgewandelt würde, geht auf Prof. Adam zurück, und ist überholt! Linolsäure verstärkt die Intensität auch der Immunreaktion und des Gewebsschadens, was die Arachidonsäure nicht bewirkt.

Amann B:

Danke das ist Interessant, vor allem, dass das weiterhin verbreitet wird... (Auflage 2020), sind beide grundsätzlich entzündungsfördernd im Bezug auf die MS? Oder kann man in dem Fall den AS-Gehalt an sich vollkommen ignorieren solange Linolsäure bilanziert wird?

Dr. Hebener:

Die Bilanzierung der Linolsäure ist ausreichend und sicher. Die Fettsäureanalysen vieler Patienten haben gezeigt, dass mit der Verringerung der Linolsäure automatisch auch Arachidonsäure absinkt.

Anne2:

Dr. Hebener, empfehlen sie Butterschmalz (2300 mg Linolsäure) oder Butter (1800 mg Linolsäure) zum Anbraten? Und muss normaler gekochter Reis bilanziert werden?

Dr. Hebener:

Sowohl Butter als auch Butterschmalz sind geeignet in normalen Mengen. Weißer Reis muss nicht bilanziert werden.

Otto:

Hallo und guten Abend!

G H:

Was wäre die Konsequenz bei neuen Läsionen im MRT? Gibt es solche Befunde auch ohne eine merkliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes? Muss man dann sofort reagieren und wenn ja, wie?

Dr. Hebener:

Läsionen in Regionen des Gehirns oberhalb des Balkens sind fast immer ohne Symptome. Deshalb ist ja auch die MRT-Kontrolle sinnvoll. Wenn mal irgendwo eine solche Läsion auftaucht, ist das noch lange kein Grund die Strategie zu ändern.

Otto:

Ich konnte mich leider nicht unter meinem eigentlichen Benutzernamen einloggen, "Peti", also jetzt Otto.

Eva2:

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe. Ich wünsche Ihnen und allen Chatteilnehmern einen schönen Restsommer und bis zum nächsten Mal. Alles Gute.

AnonymerGast:

Hallo Dr. Hebener, ich bin leider etwas spät und weiß nicht ob die Frage schon gestellt wurde: Haben Sie mittlerweile einen Nachfolger? :)

Dr. Hebener:

Alle Daten werden ins Protokoll gestellt.

GastSahne:

Danke lieber Dr. Hebener und viel Lebensfreude für Ihre Ziele, evtl. mal Urlaub der Erholung oder auch nur Abstand von uns allen.....

Otto:

Gestern habe ich den ausführlichen Befund der Reha in Bad Wildbad gelesen. Vielleicht konnten Sie mir schon einige Worte, Erklärungen dazu geben, Herr Dr. Hebener. Ich verstehe die Begriffe nicht.

Dr. Hebener:

Sofern es den Rahmen hier nicht sprengt.

Otto:

Im Befund heißt es: Es wurde für die anstehende Gabe von Ocrevus eine Immunfixationselektrophorese durchgeführt, welche eine monoklonale Gammographie der Klasse IgM, Typ Lambda ohne sekundären Immunglobulinmangel zeigte. Dieser Befund ist passend zu einer monoklonalen

Otto:

....Gammopathie unbestimmter Signifikanz oder einem multiplen Myelom.... Ich weiß nicht, was es bedeutet?

Dr. Hebener:

Bei Ihnen ist eine bestimmte Antikörperklasse auffällig, die abzuklären ist, um auch eine bestimmte Bluterkrankung auszuschließen.

Otto:

Danke Hr. Dr. Hebener.

GastSahne:

Das allerbeste lieber Dr. Hebener wünscht Ihnen Sahne aus dem schönen München

Michael27:

Ich muss mich ausklinken. Vielen Dank, Dr. Hebener - und allen einen schönen und weiterhin nicht zu heißen Sommer (Uthhoff!).

Karin26274:

Eins verstehe ich nicht, es geht um CRP Wert. Vor 6 Wochen hatte ich Hitzegefühl auf der rechten Seite der immer stärker wurde. Daraufhin habe ich 3 Tage lang Cortison 500mg als Infusion bekommen. 4 Wochen später MRT mit dem Befund eine Laesion plus eine floride entzündliche Aktivität eines Demyelinisierungsherdes. Und somit nochmal Cortison als Infusion. Da ich aber Halsschmerzen hatte wurde mir empfohlen CRP Wert zu kontrollieren um eine Infektion auszuschließen, da das Cortison nicht entsprechend wirken kann. Der Wert lag unter 1,0. Wenn ich es richtig verstanden habe, haben Sie gerade geschrieben, dass es bei einem Schub gewaltig sein sollte. Wie soll ich das jetzt verstehen? 😞

Dr. Hebener:

Ich hatte geschrieben, dass der Schub gewaltig sein müsse, um das CRP zu erhöhen.

Karin26274:

Danke schön, jetzt habe ich es verstanden.

Dorothe:

Allen einen wunderschönen Restsommer und alles Gute bis zum nächsten Mal. Vielen Dank Dr. Hebener.

00000:

Dr. Hebener und allen anderen wünsche ich auch noch einen schönen Restsommer, und vielen Dank für Alles Dr, Hebener 😊.

GastSahne:

Wann gibt es den nächsten Chat bei Ihnen, sofern es noch einen gibt, bis Jahresende doch noch? Melde mich mal telfonisch wegen Adresse Ihrer Nachfolgerin-Ärztin in Hamburg!

Dr. Hebener:

Den nächsten Chattermin finden Sie am Ende des Protokolls, ebenso Name, Adresse, Telefonnummer, Internetverbindung meiner Kollegin aus Hamburg.

Amann B:

Thema Kraftsport: eine Zunahme der Symptomatik kann durch Anstrengung ja passieren - ist es schädlich oder schubfördernd, wenn das regelmäßig passiert oder geht es hier nur um die eventuell länger dauernde Regeneration?

Dr. Hebener:

Eine solche Reaktion kann auftauchen, ist aber fast niemals schubauslösend.

DirkDirk:

Guten Abend! Ich hab noch eine Frage kurz vor Schluß:

Maikind:

Hallo Herr Dr. Hebener und alle Chat-Teilnehmer. Ich bin jetzt seit über einem Jahr schubfrei mit Ihrer Therapie, Dr. Hebener. Ich habe wie besprochen kürzlich noch ein MRT machen lassen (vor der ersten Biontech Impfung) und auch eine Fettsäuren-Analyse. Darf ich die CDs und die Analyse an Sie schicken und Sie dann anrufen, um die Bilder / Ergebnisse zu besprechen?

Dr. Hebener:

Aber ja, das dürfen Sie gerne.

Maikind:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener. Sie haben im wahrsten Sinne des Wortes mein Leben gerettet. Mir geht es so gut, dass ich selbst manchmal nicht glauben kann, dass ich unheilbar krank sein soll. Das habe ich Ihnen zu verdanken!!

Amann B:

Thema Operationen: Sind natürlich immer eine körperliche Belastung, aber auch schubfördernd per se? Narkosemittel? (Brustverkleinerung, Augenlasern).

Dr. Hebener:

Bei Operationen können Schübe auftreten, sie sind aber vergleichsweise selten und bei meinen Patienten noch seltener.

DirkDirk:

Nach der ersten Impfung (Biontech) entwickelten sich Schmerzen am Knie des MS bedingt gelähmten/schwachen Beines. Nach der zweiten Impfung wurden sie stärker. Es ist wohl eine Knochenhautentzündung wie ich sie während meiner Tecfidera Zeit am Knöchel hatte. Können Sie einen Zusammenhang erkennen?

Dr. Hebener:

Da im Zusammenhang mit Biontech z.B. auch Herzmuskelentzündungen und Herzbeutelentzündungen erfasst wurden, würde ich einen Zusammenhang eher vermuten.

DirkDirk:

Vor allem, wie kann ich die Schmerzen loswerden?

Dr. Hebener:

Sicher kommen Medikamente wie Ibuprofen, Diclofenac oder Ähnliches in Betracht. Auch das lokale Auftragen dieser Wirkstoffe als Salbe oder aber auch Arnika-Hochkonzentrate (Pferdesalbe) und diverse Hausmittel sollten Linderung verschaffen.

DirkDirk:

Danke Hr. Dr. Hebener, Ihnen und allen eine gute Zeit!

Amann B:

Thema Darmbiom/Darmbakterien: Anscheinend wurde entdeckt, dass bei MS eine bestimmte Bakterienart in deutlich verminderter Anzahl vorhanden ist, was Entzündungen begünstigen soll - die bestimmte Art fällt mir grad nicht ein - sie wissen denke ich sicher davon - kann man die zuführen um das Gleichgewicht wieder herzustellen? Davon war im Artikel leider keine Rede.

Dr. Hebener:

Der Darm findet zunehmendes Interesse und ist mindestens ein zusätzlicher Faktor zur generellen Verbesserung der Gesundheit. Es gibt diverse Verfahren der Darmsymbioselenkung (s. Internet).

Amann B:

Danke ich werde mich schlau machen! Die Zeit ist ja bald um leider - Kann man sie überhaupt noch in der Ordination besuchen oder per Mail erreichen falls noch Fragen auftauchen? Ich habe grad das Gefühl das ich gerade erst was Tolles gefunden habe in ihrer Behandlung und gleichzeitig auch wieder verloren, weil sie in die wohlverdiente Pension gehen 😞 - die Zeit ist sehr schnell vergangen, ich war auch mit Ernährung umstellen beschäftigt :D und als ich wieder einen Termin machen wollte kam leider Corona dazwischen 😞.

Dr. Hebener:

Wir können einen ausführlichen Telefontermin vereinbaren.

Amann B:

Gerne, dann darf ich mich melden sobald ich dann mal ein Kontroll-MRT gemacht habe und ihnen dieses zugeschickt habe

G H:

Vielen Dank Dr. Hebener, allen einen schönen Sommer!

Karin26274:

Was für Nahrungsmittelergänzung ist NEM?

Dr. Hebener:

Es ist der Dachbegriff für alle Wirkstoffe außerhalb der Arzneimittelzulassung.

Maikind:

Halten Sie eine Darmkur mit Inulin für sinnvoll?

Dr. Hebener:

Kann ich momentan nicht gescheit beantworten, inwieweit Inulin spezifischen Nutzen bringt.

00000@Anne2:

Hast du mir eine Nachricht geschickt.?

Anne2@000000:

Ja. Das habe ich dir geschrieben 😊. Hallo, das klingt sehr gut und freut mich total, dass es dir so gut geht. Das heißt du achtest auf die Ernährung gemäß Dr. Hebener und nimmst die Nahrungsergänzungsmittel? Fischöl, Vitamin E, Selen oder noch weitere? Machst du sonst noch etwas spezielles? Ich bin erst vor kurzem an MS erkrankt und würde gerne einen so tollen Verlauf wie du oder Dorothee haben wollen.

00000@ Anne2:

Wir können uns auch gern auf WhatsApp unterhalten 😊.

Doris:

Wünsche allen alles Gute, viel fröhliche Sommermomente und ein gutes Maass an Gelassenheit. Danke Dr. Hebener!

Sommer21:

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und Mühe, Herr Dr. Hebener! Allen eine gute Sommerzeit!

Coelinha1:

Vielen Dank Dr. Hebener! Ich werde diese Woche anrufen wegen eines Termins. Es kam immer die Arbeit dazwischen.... . Ich wünsche allen einen wunderschönen Sommer

Dr. Hebener:

Ihre MRT-Aufnahmen habe ich wunschgemäß gesichtet.

Ccoelinha1:

Super, danke Dr. Hebener! ich bin gespannt und melde mich!

Karin26274:

Danke Dr. Hebener für die Zeit mit uns.

Dr. Hebener:

An alle: Danke für die lebhaftige Unterhaltung! Der nächste Chat findet am 12.10.2021, wie immer von 18:00 bis 20:00 Uhr auf dieser Website statt. Bis dahin genießen Sie den Sommer und die kleinen Freiheiten und bleiben Sie möglichst gesund/restgesund!

FastGesund:

Danke Dr. Hebener! Wie schön, dass es Sie gibt!

Amann B:

Vielen Dank!!

Jan1:

Eine gute Zeit allen zusammen und bestmögliche Gesundheit. Vielen Dank für alles Hr. Dr. Hebener!!!

Marion:

Vielen Dank Dr. Hebener. Ich wünsche Allen eine gute Sommerzeit, gute Gesundheit und viel Gelassenheit.

Otto:

Ich verabschiede mich und wünsche allen eine gute Zeit.

Anne2:

Vielen Dank Dr. Hebener!!!!

GastSahne:

Wiedersehen beim Oktober Chat! Allen sowie Dr. Hebener das Bestmögliche.

Hier die angekündigten Kontaktdaten:

Neurologie Harvestehude
Privatpraxis: Dr. Tara Taheri
Hagedornstr. 47
20149 Hamburg
Tel: 040-28200370 (noch nicht freigeschaltet!)
E-Mail: praxis@neurologie-harvestehude.com
Website: www.neurologie-harvestehude.com
