

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 05. Februar 2019

---

**Michael:**

Guten Abend, Dr. Hebener und alle Mit-Chatter!

**DrHebener:**

Guten Abend an den bis jetzt kleinen Kreis! Ungeachtet dessen stehe ich zu Ihrer Verfügung.

**Michael:**

Ich will meine linolsäurearme Ernährung nicht aufgeben – aber trotzdem die Frage: Was halten Sie von kohlehydratarmer (ketogener) Ernährung bei MS? Ich habe Zweifel, ob die dort angestrebten 60-85% Fett in der Ernährung mit einem gesunden Verhältnis von Omega3- zu Omega6-Fettsäuren machbar sind (und mit einem geringen Linolsäure-Anteil). Ich persönlich reduziere vor allem meinen Zuckeranteil in der Ernährung.

**DrHebener:**

Vor einigen Med-Impulsen, ich meine Nr. 17, hatte ich auch die ketogene Ernährung aufgegriffen, erläutert und besprochen. In der Therapieabsicht die Nervengewebsschädigung zu reduzieren (Neurodegeneration) haben wir Gemeinsamkeiten. In der Beeinflussung der Entzündungsreaktion und des immunen Ungleichgewichts sehe ich unverändert klare Vorteile in der linolsäurearmen Ernährung. Einige der Vorschläge stimmen insofern überein, dass auch meine Patienten z.B. Butter, Sahne, MCT-Öle und anderes verzehren dürfen.

**Michael:**

Und noch eine Frage zur Ernährung, weil ich in den letzten Wochen zweimal darauf angesprochen wurde: Was halten Sie von lektinfreier Ernährung? Lektine sind (wie ich gelernt habe) spezielle Proteine, die sich an die Darmzellen binden und sie anfälliger für schädliche Toxine machen sollen. Ein amerikanischer Arzt, Steven Gundry, hält daher Lektine für einen möglichen Auslöser vieler Autoimmun-Erkrankungen. Interessanterweise deckt sich vieles mit der linolsäurearmen Ernährung: keine Nüsse, Samen oder Sprossen, keine Hülsenfrüchte, aber Butter und Kokosfett als empfehlenswerte Fette.

**DrHebener:**

Dazu kann ich nur bedingt Stellung nehmen. Generell ist der Darm ja auch ins Zentrum des wissenschaftlichen Interesses gerückt, wobei die Fehlprogrammierung der Immunzellen im letzten Abschnitt des Dünndarms vermutet wird und grundsätzlich Durchlässigkeitserhöhungen der Darmwand eine beträchtliche Rolle spielen. Auch wird ja die Anwendung kurzkettiger Fettsäuren (Propicum) als möglich MS-Therapie auch offiziell bereits diskutiert/geprüft. Ich tue mich immer schwer damit, eine einzige Stoffklasse als entscheidendes Kriterium zu mutmaßen.

**Nanu:**

Guten Abend zusammen!

**Claudia:**

Hallo alle! Spricht etwas gegen eine fast fett-freie Diät mit Eiweiß-Shake am Morgen?

**DrHebener:**

Dagegen spricht nicht wirklich etwas. Bei den Eiweißshakes sollte nach Möglichkeit die Aminosäure L-Arginin vermieden werden.

**Nika:**

Guten Abend an alle!

---

**Claudia:**

Noch eine Frage: Sind gar keine Hülsenfrüchte erlaubt? (Roten Linsen, weiße Bohnen?) Was ist mit Maronen?

**DrHebener:**

Noch einmal zur Richtigstellung: Es ist alles erlaubt! Es sollte lediglich darauf geachtet werden, dass die linolsäurereichen Lebensmittel nicht dominant, d.h., zu viel oder zu häufig verzehrt werden.

**Nanu:**

Auf Ihrer neuen Homepage habe ich den Begriff Dysregulation entdeckt. Was bedeutet das?

**DrHebener:**

Dysregulation bedeutet immer eine Fehlsteuerung oder ein Ungleichgewicht. In welchem Zusammenhang genau habe ich den Begriff verwendet?

**Nanu:**

Da steht: Was hilft gegen Fatigue oder Dysregulation?

**DrHebener:**

Damit trifft die obige Aussage auch uneingeschränkt zu.

**Claudia:**

Ist eigentlich die linolsäurearme Ernährung auch für Rheuma gut?

**DrHebener:**

Mit einer an Sicherheit grenzenden Wahrscheinlichkeit, ja!

**Peti:**

Hallo und guten Abend!

**Coelinha:**

Guten Abend allerseits!

**Nika:**

Auch ich will meine linolsäurearme Diät und Therapie nicht aufgeben, bin schon im 19 Monat und warte auf Verbesserungen. Wahrscheinlich gehöre ich in die Kategorie, bei der die Therapie erst später zur Wirkung kommt. Ist das noch möglich?

**DrHebener:**

Primäres Ziel der Therapie ist ein stabiler Stillstand. Der ist die Grundlage dafür, dass viele Patienten durch Regeneration Verbesserungen entwickeln können. Verbesserungen sind auch nach vielen Jahren noch und weiter möglich, wie auch z.T. in den neuen Videos nachvollziehbar dargestellt ist.

**Nika:**

Danke, Herr Dr. Hebener, ich fand die neuen Videos sehr interessant. Auf Ihrer neuen Homepage habe ich den Satz gelesen: Die Behandlung der MS wird in den nächsten Jahren neue Dimensionen erfahren, insbesondere bezüglich der Gewebsregeneration, und damit allen Patienten Anlass zu berechtigter Hoffnung geben. Woran denken Sie hier genau?

**DrHebener:**

An Stoffkomponenten, die die Remyelinisierung initiieren, unterstützen bzw. optimieren.

**Nika:**

Soll man unter Stoffkomponenten neue Medikamente verstehen?

**DrHebener:**

Medikamente werden es erst dann, wenn Wirkstoffe in entsprechenden Studien die gewünschte Wirkung messbar nachgewiesen haben.

**Hans:**

Guten Abend, meine Frage wäre, gibt Hirse und Reis in gepoppter Form kann man diese in ein Frühstück geben? Oder ist der Anteil an Linolsäure zu hoch?

**DrHebener:**

Nein, das passt gut!

**Peti:**

Was sagen Sie zum Intervallfasten 16:8 und Autophagie, Chancen für MS? Was sollte ich beachten?

**DrHebener:**

Das Intervallfasten ist eine kluge Geschichte und deckt sich mit neuesten Erkenntnissen der "Selbstverdauung" und optimiert eindeutig den gesamten Zellstoffwechsel. Damit dürfte es mittelbar auch der MS zugutekommen, besondere Umstände sind m. E. nicht zu berücksichtigen.

**Coelinha:**

Dr. Hebener, zurzeit befinde ich mich bei einer Reha und die Mitarbeiter geben sich sehr viel Mühe meine Ernährungsangaben zu beachten. Sie verwenden mein Kokosöl und Kokosmilch. Allerdings esse ich sehr viel, da ich permanent Hunger habe und Gewicht verliere, sobald ich weniger esse. Ich schaffe es gerade so meine 50kg zu halten. Mein Problem ist, dass es mir schlechter geht, wenn ich weniger esse, aber auf der anderen Seite kann ich mir nie 100% sicher sein, ob die Mitarbeiter an alles denken und sie verwenden definitiv mehr Öl als ich beim braten bzw. dünste ich fast alles... . Meine Frage an Sie ist, ob meine bisherige Diät mich eine Weile schützt? (ich weiß, dass das sicher sehr schwer einzuschätzen ist und vielleicht auch eine dumme Frage an der Stelle, aber ich habe Angst vor erneuter Krankheitsaktivität....).

**DrHebener:**

Erstens ist es keine dumme Frage, zweitens schützt Sie die mehrjährige Anwendung der Diät, drittens zerbrechen Sie sich bitte nicht mehr den Kopf als unvermeidbar und viertens nehmen Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes zusätzlich eine Kapsel Fischöl.

**Coelinha:**

Danke Dr. Hebener! Sie kennen mich gut :) Die Kur bekommt mir ansonsten super! Das Beste aus Stabilisierung und motorischen Übungen.

**Michael:**

Ich habe mal eine technische Frage: Mit der neuen Chat-Software kann ich die letzten beiden Zeilen des Chats (also die aktuellsten) nicht sehen. Die werden immer durch mein Eingabefeld überdeckt. Ich arbeite klassisch an einem PC-Monitor. Gibt es einen Trick, um hochzuscrollen oder das Eingabefeld kleiner zu machen oder nach rechts zu verschieben? Mit der alten Chat-Software gab es das Problem nicht.

**DrHebener:**

Da haben wir ein gemeinsames Problem. Dieser Chat wurde ganz neu aufgelegt und das sind noch die Kinderkrankheiten. Beim nächsten Mal wird alles funktionieren! Ich finde trotzdem diese neue Struktur super gut! Unser Administrator Matthias hilft uns das Problem zu überbrücken. Vielen Dank!

**Matthias@Michael:**

Ja das Problem haben wir gerade auch feststellen können, und es wird nächstes Mal behoben sein. Momentan hilft es nur ein paar Zeilen mehr zu schreiben, also z.B. Punkte.

**Claudia:**

Ich finde sie auch super!

**Michael:**

Ja, es ist schön übersichtlich. Insbesondere die getrennten Farben für Sie, den Admin (? Matthias) und uns Nutzer sind gelungen. Noch schöner wäre ein Einrücken der Beiträge ab der zweiten Zeile in der Anzeige - aber das gibt die Chat-Software wahrscheinlich nicht her. Aber jetzt genug zur Technik.

**Claudia:**

Ich muss seit einigen Tagen besonders häufig aufs Klo (Urin). Schlechtes Zeichen?

**DrHebener:**

Wenn der Urin Veränderungen zeigt, z.B. Farbe oder Geruch, wenn es beim Urinieren brennt oder im Anschluss krampfartige Empfindungen im Unterbauch auftreten, kann auch ein Harnwegsinfekt dahinter stecken. Ggf. ist eine Urinprobe angezeigt.

**Claudia:**

Nein, das alles nicht. Nur oft.

**DrHebener:**

Manchmal sind es auch Temperaturreize bei bestehend winterlichem Wetter, und es reicht dann, wenn diese im Gesicht einwirken.

**Hans:**

Mir gefällt der Blog „Annette kocht“ sehr gut. Danke Annette für die Ideen und immer mit Linolsäure-Angaben!

**Coelinha:**

Dr. Hebener, noch eine andere Frage. Bei meiner letzten Blutkontrolle stellte sich heraus, dass Gesamt- und LDL-Cholesterin leicht erhöht sind. Sehen Sie eine Möglichkeit, dass das durch die Diät kommen könnte oder eher genetisch (ansonsten falle ich ja nicht in die typische Risikogruppe). Mein Vater hat allerdings Arteriosklerose, obwohl er schlank ist, Nichtraucher usw... Würden Sie Statine empfehlen?

**DrHebener:**

Tatsächlich kann bei einer linolsäurearmen Ernährung Cholesterin ansteigen. Die Linolsäure transportiert Cholesterin aus dem Blut in die Zellen, wodurch der relative Anstieg als Möglichkeit plausibel wird. Für die Zellen ist es aber von großem biochemischem Nachteil, wenn sie mit Linolsäure und Cholesterin überfrachtet werden (Zellwandsteifigkeit steigt an!). Trotzdem zeigen meine Patienten fast immer auch so gute HDL-Werte, dass die atherogenen Indices (Chol/HDL; LDL/HDL) keine Gefährdung ausweisen.

**Coelinha:**

Ich fand ein gutes Paper von letztem Jahr, in dem es um einen Defekt der Cholesterol-Beseitigung bei MS geht und darum, dass sich Cholesterin-Kristalle im Gehirn anlagern, ähnlich Arteriosklerose. Die Versuchsmäuse bekamen starke Medikamente (bisher nicht für Menschen verfügbar) und konnten allesamt wieder rumspringen.

**DrHebener:**

Ich kenne die Veröffentlichung nicht, aber Sie fügen das bitte mit meiner vorherigen Antwort zusammen.

**Coelinha:**

Danke Dr. Hebener! Ja, ich verstehe das mit dem Cholesterin und werde mir die Werte noch einmal geben lassen bzw. sie sollen nächste Woche nochmal überprüft werden. Ggf. rufe ich Sie an, bevor ich irgendetwas nehme ...

**Doris:**

Guten Abend allerseits!

**Samson:**

Guten Abend, Hr. Dr. Hebener und alle anderen!

**Doris:**

Was ist los, ich kann die Mitteilungen von Matthias nicht lesen?!? Eigenartig!? Dennoch möchte ich eine Frage stellen: Seit einiger Zeit esse ich mit Nahrungspausen von 18.00 bis 10.00. Nun kommt es vor, dass ich das Mittagessen mit dem Fischöl und Vitamin E erst gegen Abend esse. Ok oder nicht?

**DrHebener:**

Das spielt keinerlei Rolle. Und zur Technik: Matthias ist der Administrator und greift hier nur korrigierend ein, um Fragen und Antworten ins Sichtfeld zu manövrieren!

**Samson:**

Kommentare von Matthias kommen bei mir auch nicht an?

**Doris:**

Oh, danke Herr Administrator! Also meine Frage: Wieviel Zeit sollte zwischen dem Fischöl und den Eiweißen liegen?

**DrHebener:**

Dafür braucht es keine Trennung.

**Doris:**

Danke Dr. Hebener.

**Samson:**

..... Ah, der Administrator ... wer liest, ist klar im Vorteil ;-), sorry!

**Samson@Doris:**

Ich mache auch 16/8 Ernährung. Die NEMs nehme ich manchmal sogar alle auch einmal... Lt. Dr. Hebener ist das ok, oder?

**Mascha:**

Guten Tag Herr Dr. Hebener und alle anderen, ich bin hier neu und danke erst einmal für die früheren Chats, die ich gelesen habe. Dr. Hebener, ich konnte erst jetzt dazu kommen, habe aber am Nachmittag Fragen gestellt. Ich kann nicht sehen, ob die schon durchkamen und beantwortet wurden, sonst wiederhole ich sie gerne.

**DrHebener:**

Wir haben Ihre Fragen noch nicht bearbeitet, aber gelesen, und es ist hilfreich, wenn Sie sich jetzt in die Schlange einreihen. Ansonsten würde ich es am Ende einstellen.

**Mascha@Administrator:**

Muss ich etwas tun, um mich einzureihen oder geht das von alleine (bin Chat unerfahren)? Beantwortung am Schluss ist auch ok.

**DrHebener:**

Das geht auch von alleine.

**Samson:**

Ich weiß zwar, dass die Schilddrüse nicht Ihr Thema ist, trotzdem die Frage, ob meine Tochter, die Hashimoto hat (auch autoimmun), auch Ihrer Empfehlung bzgl. Ernährung und NEM folgen könnte?

**DrHebener:**

Ich hoffe Sie nicht zu enttäuschen, aber auch die Schilddrüse ist mein Thema. Es gibt diverse Veröffentlichungen und sogar Studien zum Einsatz von Selen bei Hashimoto mit für die Kollegen überraschend positiven Ergebnissen. Im Regelfall sollten 200µg pro Tag funktionieren.

**Samson:**

Danke, ich bin begeistert :-). Tochter nimmt bereits Selen und ernährt sich möglichst anti-entzündlich. Wollte nur wissen, ob sie evtl. auch die anderen NEMs nehmen sollte?

**DrHebener:**

Ist in Ordnung.

**Samson:**

Danke!

**Loona:**

Guten Abend Dr. Hebener und an alle!

**Loona:**

Können Sie mir einen guten Vitamin B-Komplex empfehlen, der kein Flush macht und auch keine zusätzlichen bedenklichen Stoffe hat?

**DrHebener:**

Sofern Sie auch das Produkt von Ratiopharm nicht vertragen, müsste man tatsächlich weiter recherchieren. Ich meine, dass der Hersteller Pure auch etwas im Vertrieb hat.

**Hans:**

Ist die Verwendung von Hefe ein Problem?

**DrHebener:**

Grundsätzlich nein.

**Loona:**

Und was können Sie als Milchersatz empfehlen? Außerdem würde ich gerne Brot backen, welches wäre am besten? Reines Roggenbrot schafft meine Maschine kaum.

**DrHebener:**

Sind Sie vegan oder laktose-intolerant? Für das Brot: Kombinieren Sie einen möglichst hohen Roggenanteil mit irgendeinem anderen Mehl.

**Loona:**

Ich vertrage es nicht gut. Mir ist oft schlecht danach. Getestet hab ich nichts, es geht mir ohne Milch besser, deswegen die Frage, Soja- und Mandelmilch kommen ja nicht in Frage, oder?

**DrHebener:**

Nehmen Sie Reismilch.

**Loona:**

Ok, danke.

**Meer:**

Guten Abend Herr Dr. und in die Runde!

**Meer:**

Bitte was halten Sie von Gylenia?

**DrHebener:**

Ausführlich erläutert habe ich es in einem der früheren Med-Impulse Nr. ...? unter dem Titel "Bald in aller Munde?". Dort können Sie die Details der Studienergebnisse des Wirkmechanismus und auch daraus resultierender kritischer Bewertungen entnehmen.

**Loona:**

Dankeschön für die schon beantworteten Fragen!

**Doris:**

Habe eine Fettsäureanalyse des Blutes machen lassen. Nun sagt man mir, dass ich mit 0,25% ALA etwas zu niedrig sei. Ich solle mit Leinöl oder Rapsöl (1 Teelöffel täglich, kaltgepresst) nachhelfen. Was meinen Sie dazu?

**DrHebener:**

Sie nehmen bitte kein Omega-3-reiches Pflanzenöl. Essen Sie ausreichend Gemüse und Blattsalat.

**Doris:**

Ja.

**Meer:**

Gab es bisher PML?

**DrHebener:**

Ja.

**Loona:**

Ach ja, soll ich Vitamin D mit K2 nehmen? Bislang habe ich nur Vitamin D genommen, 5000IE Wie viel K2 müsste ich dann nehmen. Und dann auch zusammen?

**DrHebener:**

Die Kombination mit K2 ist im Grunde nur zwingend, wenn bereits eine Osteoporose besteht. Sie können aber problemlos Vitamin D mit 100 - 200 µg K2 ergänzen.

**Loona:**

Dankeschön!

Samson:

Was ist K2? Habe auch Osteoporose :-/

**DrHebener:**

Primär wäre bei der Osteoporose die Einnahme von Vitamin D ergänzt durch das Vitamin K2.

**Doris:**

Ist noch jemand da?

**Samson:**

Habe seit einigen Jahren mit Augenhochdruck zu tun, muss jeden Abend beidseitig tropfen. Nun entwickeln sich ständig neue Gerstenkörner. Augenarzt sagt, das käme von den Tropfen (habe bereits 3 Sorten probiert), würde aber an einem schwachen Immunsystem liegen. Haben Sie vielleicht eine Idee, was ich unterstützend für meine Augen tun könnte?

**DrHebener:**

Eine spezifische sinnvolle Verbesserung viraler Abwehr ist immer die Einnahme von Zink.

**Claudia:**

Ich bin mitten in der Menopause. Können Symptome durch Hitzewallungen beeinflusst werden?

**DrHebener:**

Jede Form einer Erhöhung der Gewebstemperatur im Körper kann die elektrische Leitfähigkeit von Nervenfasern, die einen Teil ihres Myelins verloren haben, verschlechtern (Uhthoff-Phänomen).

**Frau von Hans@Claudia:**

Ich bin die Frau von Hans und nehme seit Jahren Agnukliman-Tropfen, bin damit sehr zufrieden.

**Claudia@Frau von Hans:**

Was ist das? Wo bekomme ich das?

**Frau von Hans@Claudia:**

In der Apotheke gibt's ein pflanzliches Präparat, kostet leider rund 10,-€, kleine Flasche. Die Tropfen, die ich nehme, sind mit Alkohol, weiß nicht ob das für Dich gut ist, nehme jeden Morgen 20 Tropfen auf nüchternen Magen. Gibt's aber, glaube ich, auch als Tabletten. Wirkstoff ist Silberkerzenwurzel.

**Loona:**

Haferflocken sind absolut tabu?

**DrHebener:**

Absolute Tabus gibt es nicht!!! Aber Haferflocken sind wirklich nicht optimal.

**Meer:**

Frau Prof. scheint nun in Rente zu gehen und es gibt eine sehr angenehme Nachfolgerin. Habe ihr meine Angst vor Cladribin erzählt, v.a., was ich jetzt zu Litak & Leustatin gelesen habe...darum will ich Mavenclad nicht. Gilenya war kurz im Gespräch und am Ende einigten wir uns auf Copaxone und Simvastatin. Was halten Sie davon?

**DrHebener:**

Mit Copaxone und Simvastatin machen Sie nichts falsch!!!

**Meer:**

Was genau bewirkt das Simvastatin bei MS? Sie meinte, es würde die Zellwände stabilisieren oder so...aber sollten die nicht gerade flexibel und durchlässig sein?

**DrHebener:**

Man weiß es nicht genau. Seit mindestens 15 Jahren werden Statine allerdings als mögliche MS-Therapie diskutiert, weil sie bei Organtransplantationen und Einnahme deutlich geringere Abstoßungsquoten gezeigt haben.

**Doris:**

Vielleicht darf ich mal ein ganz kleines Mittel zur Stärkung des Immunsystems beifügen? Tau gehen. Im Sommer oder Herbst am Morgen früh barfuß im Tau umher gehen, das hat mir sehr geholfen. Obwohl ich Kontakt mit Verschnupften habe, bin ich verschont geblieben in diesem Winter,

**DrHebener:**

Morgens kalt duschen oder kalt nachduschen funktioniert ähnlich: Schlagartig setzen die Nebennieren alles vorproduzierte und gespeicherte Cortisol frei. Es ist ein körpereigener Cortison-Kickdown.

**Doris:**

Oh, danke! Eigentlich bin ich ja froh, dass der Herbst vorbei ist - Duschen ist immer wieder eine Herausforderung, der ich zu entgehen versuche.

**Meer:**

Was genau ist ein "Kickdown"? Ich schließe das Duschen immer mit 3x heiß /kalt im Wechsel ab, bin dann super fit u habe keine Spastik!

**DrHebener:**

Ein Kickdown ist, wenn man in einem Automatik-Auto das Gaspedal maximal durchdrückt.

**Meer:**

Danke,:), habe kein Auto,...daher mein Nichtwissen...:)

Doris@Meer:

Sie machen das SUPER.

**Meer@Doris:**

Danke!

**Samson:**

Würde mich nicht trauen, abwechselnd heiß und kalt zu duschen - dachte immer, dass extreme Unterschiede für uns "ungesund" sind?

**DrHebener:**

Solange Sie nicht stundenlang das Manöver exerzieren, wird es Ihnen nicht schaden.;-)

**Anfänger:**

Guten Abend alle zusammen!

**Peti:**

Kann ich während des Fastens, also wenn ich nichts esse, trotzdem einige Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

**DrHebener:**

Sie dürfen sogar atmen! ;-)

**Hans@Peti:**

Ich würde den Beipackzettel lesen. Hans nimmt NEM, da bekommt er Magenschmerzen wenn er die nicht zum Essen ein nimmt. das steht auch so im Beipackzettel.

**DrHebener:**

Habe ich Sie erschreckt? Sollte ein Scherz sein. Natürlich können Sie die Nahrungsergänzungen auch einnehmen, wenn Sie fasten.

**Loona:**

Eine Frage noch zum Sport: Zur Zeit bin ich sehr faul🐼, aber ich bin das letzte Mal wieder geritten, habe aber nach 15 Minuten aufgehört, weil meine Waden sich so anfühlten, als würde ich einen Krampf bekommen. Ich finde es schwierig zu unterscheiden, ob jetzt irgendetwas mit der MS zu tun hat oder der Körper einfach kaputt ist, weil man sehr lange nichts gemacht hat (mind. 3 Jahre).

**DrHebener:**

Reiten ist eine besondere Herausforderung und erklärt sicherlich die muskuläre Verspannung mangels Trainingseinfluss unabhängig von der MS.

**Loona:**

Aber an sich ist es doch ein guter Sport, oder ist er zu heftig?

**DrHebener:**

Reiten ist sogar ein extrem positiver Sport bei der MS.

**Doris:**

In der - ach so sparsamen - Schweiz gibt es für MS Patienten Reitstunden zur Therapie als Kassenleistung.

**DrHebener:**

Dafür hatte die schweizerische MS-Gesellschaft bereits vor ca. 40 Jahren gesorgt.



**Coelinha@Doris:**

Da möchte man gleich in die Schweiz ziehen. Habe mal Hippotherapie gemacht. Es war echt toll, aber langfristig zu teuer/aufwändig...

**Doris@Coelinha:**

... Aber auch dieser Umstand treibt mich nicht unter die Dusche - das Pferd hat noch nie reklamiert. Wer hilft mir, mich selber zu überlisten?

**Doris:**

Die tolle schweizerische MS Gesellschaft! Sie denkt ja so gut vor für ihre Mitglieder... doch doch, es ist schon erwähnenswert; alternative Therapien sind zu aufwändig für ihre be.. Mitglieder.

**Meer:**

Was für unerwünschte Nebenwirkungen haben Statine?

**DrHebener:**

Sie können mitunter den Muskelstoffwechsel stören. Nach 4-wöchiger Einnahme sollte die Kreatinkinase im Blut bestimmt werden. Bleibt sie unauffällig, ist auch die Langzeitanwendung gut verträglich.

**Anfänger:**

Hallo Dr. Hebener, ich mache seit fast einem Jahr Ihre Diät und war nun beim MRT, das letzte war vor einem Jahr. An meiner HWS und BWS konnten die Radiologen nichts Neues finden, aber im Gehirn war etwas Neues ca. 1 cm groß, allerdings nichts Aktives. Ich habe von dieser Sache nix gemerkt und mir geht es blendend seit ich die Ernährung umgestellt habe. Muss ich mir Sorgen machen, oder war dieses 1 cm Teil zu Beginn der Diät?

**DrHebener:**

Mit Sicherheit ist es kein ernsthafter Grund zur Besorgnis. Die Position ist in einer Hirnregion, die ohne Spürbarkeit bleibt. Wann genau diese Läsion entstanden ist und warum, dafür würde ich weitaus mehr Details benötigen, um Ihnen eine leidlich vernünftige Antwort zu geben.

**Anfänger:**

Sobald ich bei meiner Neurologin war und den Brief vom Radiologen in den Händen halte, (die Bilder hab ich schon) würde ich mich bei Ihnen melden?

**DrHebener:**

Das halte ich für klug und empfehlenswert.

**Anfänger:**

Vielen Dank, Dr. Hebener!

**Coelinha:**

Dr. Hebener, ich habe noch eine Frage bezüglich der Blutblättchen. Meine OP ist jetzt > acht Wochen her und meine Blutblättchenzahl immer noch erhöht. Kann das noch von der OP sein?

**DrHebener:**

Zumindest ist momentan keine andere Erklärung gleichrangig verfügbar. Bitte lassen Sie es weiter kontrollieren.

**Coelinha:**

Danke Dr. Hebener!

**Nanu:**

In vielen Keksen ist Palmfett - geht das oder Finger weg?

**DrHebener:**

Passt schon.

**Kitty:**

Ich habe schon mehrmals im Fernsehen gesehen, dass es MS-Patienten gibt, die eine Chemotherapie machen. Ist das eine gängige Therapie? Warum? Was soll die bewirken?

**DrHebener:**

Es ist bedauerlicherweise tatsächlich eine gängige Therapie (Mitoxantron oder Endoxan). Damit soll die fehlgeleitete Immunreaktion unterdrückt bzw. ausgeschaltet werden.

**Kitty:**

Wie kann man sich für so etwas Zerstörerisches entscheiden....unglaublich!

**DrHebener:**

Nicht immer lässt die Medizin den Respekt vor der Schöpfung erkennen.

**Loona:**

Wie finden sie den Autor von „MS überwinden“? Er macht es ja so, dass er 15 g Fett zu sich nimmt. Ich weiß es jetzt nicht genau, da ich das Buch noch nicht gelesen habe.

**DrHebener:**

Fettreduktion ist immer ok. Da ich aber ein liberaler Freigeist bin, neige ich zu moderateren Empfehlungen, die ihre Wirksamkeit unter Beweis gestellt haben.

**Samson:**

Sorry, darf ich nochmal mit meinen Gerstenkörnern nerven?

**DrHebener:**

Bitte schön!

**Loona:**

Aber Sport schützt nicht vor Schüben, oder?

**DrHebener:**

Zumindest nicht unmittelbar und nicht nachgewiesenermaßen.

**Kitty:**

Könnte die linolsäurearme Therapie auch bei einer Vaskulitis hilfreich sein? Ist ja auch eine Autoimmunerkrankung.

**DrHebener:**

Ich kenne einige äußerst positive Ergebnisse.

**DrHebener@Mascha:**

Sie hatten uns Ihre Fragen vorab übermittelt.

1. Hinterfragen Sie die Schwermetallbelastung bei Hochseefischkonsum bzw. Maßnahmen der Entgiftung und Schadstoffvermeidung: Ohne Zweifel gehören diverse Schwermetalle wie z.B. Cadmium, Quecksilber, Blei, das Amalgam oder auch Aluminium zu den ernsthaften Kandidaten einer Nervengewebsschädigung. Für die Gesamtheit aller MS-Patienten bin ich nicht von einer vordergründigen Bedeutung überzeugt.
2. Sie beschreiben eine Funktionseinschränkung des Fußhebers und dabei eine wirksame Hilfestellung durch eine kleine Orthodese (Gummizug am Schuh) namens foot-up. Hiermit bestätige ich ausdrücklich, dass diverse Hilfsmittel solcher Art verfügbar sind, helfen können und die Abrollbewegung des Fußes nicht behindern.

**Mascha:**

Danke, mit dieser Haltung kann ich meinen Fisch genießen!

**Samson:**

Das war mein Text von 19:15h...

**DrHebener:**

Momentan habe ich keine ergänzenden Empfehlungen parat.

**Loona:**

Und noch eine allgemeine Frage: Denkt Ihr auch rund um die Uhr an die MS? Ich mach' es nicht absichtlich, aber es kommt immer wieder in den Kopf. Vor allem, weil ich von ihr immer was spüre, mal mehr mal weniger.

**Doris@Loona:**

Ich denke auch viel daran, weil ich ein Buch darüber schreibe. Kennst Du den Begriff "Salutogenese"? Abschalten mit Freunden oder TV geht gut!

**Coelinha@Loona:**

Leider ja :( Ich habe die MS 15 Jahre lang nur selten gespürt und komplett vergessen, aber jetzt ist das nicht so einfach... irgendwie ist sie permanent da. Naja, was kann man tun? Akzeptieren, Frieden schließen....

**Coelinha@Doris:**

Du schreibst ein Buch darüber? Das ist ja toll! Freue mich schon jetzt aufs Lesen!

**Doris@Coelinha:**

Hi Coelinha! Schön mal wieder etwas von dir zu lesen. Hoffe es geht dir gut. LG

**Loona@Coelinha:**

Machst Du auch seit 15 Jahren die Diät? Oder wie lange machst Du es schon?

**Coelinha@Loona:**

Leider nein, habe Dr. Hebener erst vor drei Jahren gefunden, aber habe schon seit 23 Jahren MS.

**Meer:**

Hab gelesen, dass bei Fischen das DHA und EPA in der günstigen sn2 Position ist, was bei den Kapseln nicht beachtet wird oder die Position verändert sich, was dazu führt, dass das Omega 3 zwar ins Blut gelangt, aber nicht ausreichend ins Gehirn geschleust werden kann. Und irgendetwas mit Singulett stand da... was meinen Sie dazu?

**DrHebener:**

Ich meine dazu nichts.

**Meer:**

Ist das also unwichtig oder falsch, was ich gelesen habe? Es wurde für Fischkonsum statt Kapseln plädiert...

**DrHebener:**

Die Welt ist voller Klugscheißer. Auch ich kann mich davon nicht ausnehmen, eben nur anders.

**Peti:**

Meine Hausärztin hat ein großes Blutbild gemacht, alle Werte sind gut, nur der Ferritin-Wert ist extrem niedrig. Ich soll aber noch keine Eisenpräparate nehmen, sondern in einigen Wochen nochmals das Blut untersuchen lassen. Ich nehme seit einigen Wochen Vitamin B Komplex Kapseln ein, kann das Auswirkungen auf den Eisenwert haben?

**DrHebener:**

Natürlich muss auch hier berücksichtigt werden, wie viele Erythrozyten da sind, wieviel Hämoglobin verfügbar ist und ähnliches, um eine Bewertung vorzunehmen. Eine nochmalige Kontrolle in einigen Wochen ist vernünftig.

**Meer:** Was halten Sie von CBD (Cannabis) Öl?

**DrHebener:**

CBD ist durchaus einen Versuch wert.

**Samson:**

Lieber Dr. Hebener, wie immer ganz herzlichen Dank für Ihre Zeit und Ihr unermüdliches Engagement. Bleiben Sie gesund und haben Sie eine gute Zeit :-)

**Hans:**

Wir schließen uns Samson an, danke und liebe Grüße!

**Meer:**

Und dann das Sativex weglassen oder beides, und v.a. wie hoch dosieren? Hab mir 4% Tropfen besorgt.

**DrHebener:**

Ich würde tropfenweise dreitägig langsam steigern. Zuerst mit Sativex, um den Zusatznutzen zu erkunden.

**Meer:**

Dreitagig??Heißt das, jeden 3. Tag 1 Tropfen mehr?

**DrHebener:**

Ja, so war es gemeint.

**Mascha:**

Danke Dr. Hebener dass Sie sich auch um Menschen kümmern, die den Weg zu Ihnen nicht unbedingt brauchen, aber aus der Ferne durch die Weisungen besser leben! Ihr Support strahlt viel Menschenliebe aus. Bleiben Sie gesund!

**Peti:**

Danke für die Infos! Allen eine gute Zeit! Bis zum nächsten Mal.

**Hans:**

Wann ist der nächste Chat???

**Kitty:**

Vielen Dank an Sie, Dr. Hebener, und an alle für diesen interessanten Chat! Bis zum nächsten Mal...

**DrHebener@Alle:**

Liebe aktive Chatter! Es war lebhaft und interessant, und ich bin nicht eingeschlafen. Danke dafür! Ich hoffe auch Ihnen war nicht langweilig und Sie hatten Freude an unserem Meeting. Das nächste Mal können Sie, wenn Sie Zeit und Muse haben, mit mir gemeinsam am 9. April 2019 ab 18:00 Uhr wieder in ein interessantes Internetgesprach eintreten. Bis dahin alles Gute für Sie und noch einen schönen Abend!

**Doris:**

Danke und Ihnen auch alles Gute.

**Coelinha:**

Vielen Dank Dr. Hebener! Es geht mir, wie immer, gleich besser :)

**Loona:**

Vielen Dank für Ihr Engagement. Es ist immer sehr informativ und hilfreich. Vielen lieben Dank

**Hans:**

Danke Matthias!

**Meer:**

Vielen Dank, ich schließe mich Mascha an. Alles Liebe und Gute für Sie, Herr Dr. Hebener!

**Michael:**

Vielen Dank an Sie, Dr. Hebener - und allen noch einen schönen Abend !

**Coelinha:**

Ich schließe mich den guten Wünschen ebenfalls an!

-----