

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chats mit Dr. Hebener vom 21. April 2020

Vipeliteweb:

Guten Abend Herr Dr. Hebener.

Ulla:

Guten Abend allerseits.

Johannes:

Guten Abend zusammen.

Dr. Hebener:

Guten Abend, liebe Chatterinnen und Chatter, es kann losgehen.

Ulla:

Sevinorm, also Selen, soll man nach dem Essen nehmen. Wie lange soll man warten und warum? Wenn ich den Selengehalt im Blut bestimmen lassen möchte, reicht es aus, wenn ich an diesem Tag kein Selen einnehme oder soll ich schon mehrere Tage vorher kein Selen einnehmen?

Dr. Hebener:

Im Grunde ist der Einnahmezeitpunkt nicht wirklich von Bedeutung. Irgendwann, nach dem Essen passt es gut. Durch die tägliche Einnahme zum Zeitpunkt der Blutanalyse ergibt sich keine Beeinflussung des langfristig, aufgebauten Spiegels im Blut.

Ulla:

Danke.

Jogi:

Guten Abend Herr Dr. Hebener.

Jogi:

Guten Abend in die Runde.

Pippa:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe gelesen, dass Sie Kokosöl empfehlen? Ich habe Blutgruppe B und vertrage daher laut Blutgruppendiät Kokosnuss überhaupt nicht, da es wohl mein Blut verklumpt. Was gibt es für Alternativen zu Kokosöl, da ja eigentlich Öle gemieden werden sollen? Freue mich über eine kurze Antwort. Vielen Dank im Voraus.

Dr. Hebener:

Aus der Rubrik der Öle gibt es keine Alternative. Sie können als Streichfett Butter verwenden und zum Kochen z.B. Butterschmalz oder Ghee.

Pippa:

Butter dann unbegrenzt oder auch nur in Maßen?

Dr. Hebener:

Eigentlich wie alles im Leben ... in Maßen.

Pippa:

Danke für die Antwort Herr Dr. Hebener.

Tine01:

Hallo zusammen! Hallo Herr Dr. Hebener, Sie haben uns MS-Patienten von Impfungen ja immer eher abgeraten. Würden Sie das bei einer Impfung gegen das Coronavirus – also wenn es mal eine gibt – genauso sehen, oder anders?

Dr. Hebener:

Im Grunde werde ich die Impfung empfehlen, es sei denn, bis dahin ist die Herdenimmunität so weit vorangekommen, dass ich differenzieren würde.

GräfinLicht:

Hallo Herr Dr. Hebener.

Coelinha:

Guten Abend allerseits.

Johannes:

Ist Ihnen Heilfasten nach Buchinger ein Begriff? Wenn ja, spricht etwas dagegen, das als MS Patient zu machen bzw. haben Sie evtl. sogar schon positive Erfahrungen mitbekommen?

Dr. Hebener:

Es spricht nichts dagegen und es gibt einzelne Patienten mit positiven Erfahrungen.

Johannes:

Super, vielen Dank. Letztes Mal haben Sie als vegane Alternative zum Fischöl das Präparat von Norsan empfohlen, das enthält allerdings auch Sonnenblumenöl. Ist dies nicht problematisch?

Dr. Hebener:

Es ist nicht perfekt, aber aus meiner Sicht tolerabel.

GräfinLicht:

Gehören wir MS Patienten, in Bezug auf das Corona-Virus, zur Risikogruppe, ich frage weil meine Kinder und mein Mann dann nicht zurück in die Schule gehen würden.

Dr. Hebener:

Grundsätzlich zählen Sie immunologisch zu den Risikopatienten. Bei stabiler Erkrankung ist das aber relativ. Im Übrigen ergibt sich insbesondere aus der Einnahme des Selen eine Verbesserung antiviraler Abwehrfunktionen.

Olaf:

Eine Freundin sagte mir, das, wenn ich Vitamin D3 supplementiere, ich dann ebenfalls K2 und Magnesium zu mir nehmen sollte, damit mein Körper das Vitamin D3 besser aufnehmen kann, stimmt das?

Dr. Hebener:

Grundsätzlich ja.

Olaf:

Welches Selen ist denn das Beste, das man zu sich nehmen kann als Nahrungsergänzungsmittel (NEM)? Oder reichen 2 Paranüsse? Die enthalten ja auch Selen und ich habe mal gelesen das 1 Paranuss schon den Tagesbedarf an Selen deckt?

Dr. Hebener:

Man sollte tunlichst differenzieren nach Tagesbedarf für Gesunde und therapeutischer Dosierung. Als therapeutische Dosierung reicht die Nahrungskette nie aus. Alle Medikamente mit Selen enthalten anorganisches Natriumselenit. Für die MS-Anwendung favorisiere ich aber Selenhefe-Produkte, z.B. Selenmethionin.

GräfinLicht:

Wie sieht das für mich im Speziellen aus? Ich denke Sie wissen wer ich bin. Sollte ich, da sich im letzten Jahr zwei Virusinfekte im Gehirn niedergeschlagen haben, besonders vorsichtig sein?

Dr. Hebener:

Wir müssen alle vorsichtig sein und jede Pechsträhne geht mal zu Ende.

Pippa:

Herr Dr. Hebener, haben Sie auch schon durch die Vielzahl Ihrer Patienten und Patientinnen Erfahrungen mit der Blutgruppendiät gehört? Hilft diese ebenfalls? Oder ist prinzipiell antientzündliche Ernährung besser?

Dr. Hebener:

Die Blutgruppendiät ist auch seit langem bekannt und auch ich habe in meiner Handbibliothek ein dickes Buch darüber. Die antientzündliche Ernährung ist weit überlegen.

Jan23:

Guten Abend zusammen! Herr Dr. Hebener: Ich hatte Ihnen ja von der Endometriose-Erkrankung meiner Frau geschrieben. Sie hat sich hierüber ein Buch gekauft, in welchem unter anderem auch zur Einnahme von Selen geraten wird. Was meinen Sie hierzu? Ist das sinnvoll? Was gäbe es hierbei zu beachten? Wie hoch sollte dann der Blutwert sein? Das Fischöl nimmt sie bereits.

Dr. Hebener:

100 - 200 µg pro Tag sind hochwirksam und ohne Risiko. Ein Blutspiegel im oberen Referenzbereich oder leicht darüber ist von Vorteil.

Pippa:

Kann man durch die strenge Befolgung Ihrer Ernährungsempfehlung irgendwann auf Medikamente gegen MS verzichten und nur noch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen und wenn ja wie lange müsste dann ein MRT ohne neue Läsionen sein?

Dr. Hebener:

Die meisten meiner behandelten Patienten in den letzten 28 Jahren hatten entweder keine zugelassenen Medikamente oder hatten sie bereits angewendet und trotzdem einen fortschreitenden Krankheitsverlauf erlebt, so dass das Ergebnis meiner Behandlung ausdrücklich auf die Ernährung und die ergänzenden Präparate zurückzuführen ist. Es spricht aber nichts, insbesondere beim schubförmigen Verlauf, gegen eine parallele Anwendung eines zugelassenen Medikamentes, solange das Gesamtergebnis und die Verträglichkeit gut sind.

Pippa:

Danke Herr Dr. Hebener. Ich fragte nur weil ich seit 10 Monaten Gylenia nehme und das ja eines der hochwirksamsten Medikamente ist weil ich bei Feststellung im Mai 2019 eine hochaktive MS hatte. Ich möchte aber gerne noch ein weiteres Kind und unter Medikamenten will ich nicht schwanger werden. Ich hab keine Beschwerden derzeit und vertrage das Medikament ohne Probleme. Vielleicht gebe ich doch den Wunsch nach einem weiteren Kind auf und freue mich, dass ich derzeit schubfrei bin?

Dr. Hebener:

Das sind strategische Entscheidungen, die nur persönlich bzw. im Familienrat getroffen werden können.

Pippa:

Danke Herr Dr. Hebener, ja da haben Sie wohl Recht. Schönen Abend noch.

000000:

Guten Abend Dr. Hebener und Alle zusammen.

Ursula:

Hallo alle zusammen, kriegt man auch glutenfrei und linolsäurearm hin?

Coelinha@Ursula:

JA!

Dr. Hebener:

Zumindest haben es schon andere Patienten geschafft.

Ursula:

Welches Mehl wird dann für glutenfreies Brot verwendet?

Coelinha@Ursula:

Reismehl (auf weißes Mehl achten) und Maismehl zum Beispiel. Ich esse allerdings fast nie Brot (Rewe verkauft eine Sorte glutenfreie Brötchen fast ohne Fett (0.2 g/100g oder so). Denke bei glutenfrei kann man alle Fertigprodukte sowieso vergessen....

Jan23@coelinha:

Weißt Du, wie das glutenfreie Brot vom Rewe heißt? Das würde mich auch interessieren. Vielleicht ist das auch was für meine Frau...

Coelinha@Jan23:

Edeka Bäcker Brötchen glutenfrei (gibt es mit Körnern und ohne, also für uns letzteres...). Die sind aus Reismehl, Maisstärke, Tapiokastärke und Reissauerteig, etwas Quinoa und Flohsamenschalen für die Konsistenz. Also einziges Problem wäre Quinoa, aber es ist nur ein Hauch... anscheinend...

Jan23@Coelinha:

Danke Coelinha (dann werde ich mal danach schauen!) und Danke Hr. Dr. Hebener!!

Dr. Hebener:

Wieviel Brot essen Sie wovon?

Ursula:

Im Augenblick, 3 Scheiben, was gerade zu Hause ist. (Lebe ja im Ausland, da ist das Brot etwas anders...) - will daher selbst backen.

Dr. Hebener:

Welches Problem haben Sie denn mit Gluten?

Ursula:

Ich lese immer, leichte Glutenintoleranzen erscheinen bei Test nicht. Und es gibt mehrere MS Spezialisten, die raten, es mal länger ohne Gluten zu versuchen.

Dr. Hebener:

Ursula, wenn Sie keine Verdauungsprobleme bemerken, dann vergessen Sie das Problem.

000000:

Ich bin Dorita, der PC wollte mich nicht mit meinem Namen rein lassen. Dr. Hebener hier wird erzählt das CBD-Öl auch gut für MS Patienten sein soll, stimmt das?

Dr. Hebener:

Ja, das stimmt. Insbesondere bei spastischen Problemen oder schmerzhaften Missempfindungen, ist einen Versuch wert.

000000:

Ok, danke.

Blume:

Guten Abend zusammen!

Valentin:

Hallo Herr Dr. Hebener, von meiner behandelnden Ärztin wurde mir die Impfung mit "Prevenar 13" und anschließend "Pneumovax 23" im Zusammenhang mit Corona empfohlen. Was halten Sie von diesen Impfungen? Vorausgesetzt, dass diese verfügbar sind.

Dr. Hebener:

Beide Impfungen versuchen einen Kompromiss herzustellen, speziell Pneumovax 23. Ich kann nicht ernsthaft dazu raten.

Sonne:

Guten Abend Herr Dr. Hebener und an alle! Vitamin D bei 40 bei 2.000 Einheiten am Tag, reicht das?

Dr. Hebener:

Ist nicht schlecht, könnte aber etwas höher sein.

Sonne:

Danke. Was sagt das Lhermitte-Zeichen aus (früher ausgeprägt, jetzt nichts mehr)?

Dr. Hebener:

Bei jedweder Verletzung des Rückenmarks kann es zu außerordentlichen Stromflüssen kommen. Wenn Sie es jetzt nicht mehr bemerken, dann ist die Verletzung komplett ausgeheilt.

Jan23:

Würden Sie uns/ihren Patienten empfehlen sich gegen den Sars-Cov2-Erreger impfen zu lassen, wenn den mal ein Impfstoff verfügbar ist? Wenn ja, dann nur ein Totimpfstoff, oder?

Dr. Hebener:

Wenn eine spezifische Impfung vorhanden ist und die Herdenimmunität noch nicht ausreicht, sollte man sich impfen lassen.

Oskar:

ich mache seit 20 Jahren Ihre Stoffwechseltherapie.

000000:

Dr. Hebener, ich bin ja schon soooo lange stabil, aber wenn ich mal eine Grippe mit Fieber hatte ging das immer über die MS Symptome ganz schlimm. Ist das bei mehreren MS Patienten so, denn dann wäre es nicht gut, sich mit dem Corona Virus anzustecken, da habe ich echt Angst vor.

Dr. Hebener:

Bei Erhöhung der Körpertemperatur verstärken sich bei den meisten meiner Patienten neurologische Symptome, sogenannte Uhthoff-Phänomen.

Ursula:

Es gibt wohl 2 Methoden das Vitamin D bei Blutuntersuchung zu bestimmen. Welche soll ich machen lassen?

Dr. Hebener:

Am besten beide.

Ursula:

Danke! Laut Untersuchung soll hier nur Spezialist verschreiben können. Ist die so teuer?

Dr. Hebener:

Für beide Untersuchungen sind nach meiner Kenntnis etwa € 60,- fällig. Die Untersuchung kann auch durch den Hausarzt vorgenommen werden.

Dorosee:

Hallo alle zusammen, hoffentlich gehts gut!

Bruncki24:

Guten Abend in die Runde.

Gabriele:

Hallo, guten Abend an alle. Dr. Hebener, soll man zum Sommer hin die Einnahme von Vitamin D v. 1 x 20.000 I.E. pro Woche auf eine niedrigere Dosierung reduzieren?

Dr. Hebener:

Das kann man tun, muss man aber nicht.

Sayana:

Hallo zusammen!

Jogi:

Herr Dr. Hebener, der Hering ist ja von der Linolsäure her ein empfehlenswerter Fisch, wie sieht das beim Brathering aus, denke das sich die Panade gut mit dem Pflanzenöl vollsaugt. Sollte man daher den Brathering eher meiden, oder etwas zurückhaltend sein, da mache ich mir so meine Gedanken?

Dr. Hebener:

Panade ist nicht so günstig. Ich kenne ihn nur ohne Panade.

Dorosee:

Sind Granatäpfel ok? Und mein Bruder hat mir AloeVera Gel zum Trinken gebracht, ist das ok?

Dr. Hebener:

Granatäpfel ja, AloeVera nicht so.

Dorosee: Hab ich mir schon gedacht, danke.

Sayana:

Herr Dr. Hebener, sagt Ihnen Horvi etwas? Da soll es eine Enzymtherapie geben. Könnte das eventuell sinnvoll sein?

Dr. Hebener:

Vor etwa 40 Jahren war Horvi sehr populär, es ist ein alter Hut. Allerdings können Enzyme bei einzelnen Patienten ergänzend Vorteile bringen.

Sayana:

Vielleicht versuche ich es damit. Solange ich damit nichts kaputt machen kann.....

Peti1:

Hallo und guten Abend!

Bruncki24:

Herr Hebener. Ich war zuletzt bei Ihnen. Bin jetzt Erwerbsminderungsrentner, 55 Jahre alt, komme aus Norddeutschland und lebe jetzt in einem Pflegeheim in Niedersachsen.

Oskar:

Neben Ihrer Stoffwechseltherapie (mache ich seit vielen Jahren) habe ich kürzlich zur Stärkung des Immunsystems Coenzym Q10 und Vitamin E in Tropfen eingenommen. Nach einmaliger Einnahme verspürte ich sofort ein Kribbeln in der Oberlippe, in den Finger beider Hände, was ca. 3 Std. anhielt. Verträgt sich das Q 10 nicht mit Ihrer Therapie?

Dr. Hebener:

Doch, es verträgt sich, möglicherweise war die Menge etwas zu viel.

Coelinha:

Dr. Hebener, kennen Sie LaVita und wenn ja, können Sie das empfehlen? (Da ist auch Öl aus Sesam oder ähnliches enthalten (Gesamtfettgehalt ist gering). Finde es Geldabschneiderei, aber bekam 2 Flaschen geschenkt und naja einem geschenkten Gaul... ☺.

Dr. Hebener:

LaVita ist ein bekanntes Produkt von dem ehemaligen Eishockeyspieler Truntschka und durchaus nicht schlecht. Aber Obst und Gemüse essen ist besser. Die leichte Linolsäurebelastung sollte Sie nicht davon abhalten sich den Luxus zu gönnen.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener, dann werde ich es genießen!

Ursula:

Sind frische Kokosnüsse im Rahmen der linolsäurearme Ernährung gut?

Dr. Hebener:

Ja!

Ursula:

Danke, super. Dann bete ich noch, dass ich gute Kokosnüsse finde.

GräfinLicht:

Ich verabschiede mich, es ist Zeit zum Abendessen, den Rest lese ich später nach.

GräfinLicht:

Vielen Dank für heute!

Sonne:

Ist Cholesterin 271 (HDL 113, LDL 147), Lipase 78 o.k.?

Dr. Hebener:

Der LDL/HDL-Quotient ist top in Ordnung und damit alles gut!

Sayana:

Bin erst später dazugekommen... Vielleicht wurde die Frage ja schon gestellt: als MS-Patient hab ich keine Möglichkeit, mein Immunsystem aufzurüsten oder (Corona.....) gesunde Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel müssen reichen??

Dr. Hebener:

Bei diesem sensiblen Thema, dem alle Experten keine Bedeutung zusprechen, kann ich Ihnen versichern, dass besonders Selen, aber auch Zink, Fischöl und Vitamin D auf unterschiedlichen Wegen eine Verbesserung des antiviralen Schutzes vermitteln. Das Vitamin C sollte nicht vergessen werden, kann aber durch Obst und Gemüse gut abgedeckt werden.

Sayana:

Danke, das beruhigt mich doch etwas!

Ursula@Sayana:

Schleimhäute pflegen, genug trinken, vielleicht.... aber ich bin kein Arzt 😊😊.

Sayana:

Danke Ursula, du hast sicher recht :)

Dorosee@Sayana:

Ich habe seit 92 MS und mach seit 93 die Therapie mit. Jedes Jahr kommt die Grippe, seit 93 hatte ich dreimal eine starke Erkältung. Ich esse viel Obst und Gemüse, schlafe meine 7 - 8 Stunden, achte auf meinen Körper, wasche natürlich meine Hände regelmäßig (hat man ja als 68er Kind noch gelernt) und arbeite im Verkauf mit vielen Leuten. Da habe ich jetzt auch keine Angst. Abstand und Hände waschen ist viel Wert.

Ursula:

Ich denke, auch Brokkoli ist vor Kokosnüsse ein Superfood. Was würden sie noch als Superfood (außer Fisch) bezeichnen?

Dr. Hebener:

Alles Obst und Gemüse ist mehr oder minder Superfood.

Peti1:

Hallo Herr Dr. Hebener! Ich schreibe Ihnen heute als Gast, da ich in der Selzer Klinik bin und nicht daheim. Letzten Mittwoch habe ich die Infusion mit Ocrelizumab erhalten. So richtig sicher bin ich über meinen Krankheitsverlauf nicht. Die letzten beiden MRT habe ich ihnen zugeschickt. Ich weiß nicht, habe ich nun den schubförmigen oder den sekundär progredienten Verlauf?

Dr. Hebener:

Kann ich jetzt aus dem Stand nicht beantworten.

Sonne:

Sativex greift ja wohl die Schleimhäute an, ich vertrage es sowieso nur mäßig, besser wegen Corona nicht und ersatzweise CBD-Tropfen probieren?

Dr. Hebener:

Keine schlechte Idee!

000000@Sonne:

Da kann ich mich anschließen, ich sag dann immer das Alter macht auch was aus bei mir.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener. Wir kennen uns und ich war vor 5 Jahren in Hohen-Sülzen bei Ihnen. Bei mir hat sich vieles verändert. Sollte ich sämtliche Befunde ... seitdem per Post schicken.

Dr. Hebener:

Das ist eine Möglichkeit.

Coelinha:

Dr. Hebener, es tauchen immer mehr Veröffentlichungen auf, die eine hohe Korrelation zwischen Behinderung und Cholesterinablagerungen im Gehirn bei MS belegen. Ich weiß, dass es schwierig ist Cholesterinablagerungen aus dem Nervensystem herauszubekommen. Ich unterstütze meine Leber und nehme Grünteeextrakt. Kann ich noch irgendetwas tun? (Die Gehbehinderung schränkt mich immer mehr ein.)

Dr. Hebener:

Es lässt sich nicht schnell und kurz beantworten. Aber vielleicht so viel: Linolsäure ist der Haupttransporter für Cholesterin aus dem Blut ins Gewebe. Insofern verringert Ihre Ernährung die Einlagerung des Cholesterins in allen Organen. Bezüglich Ihrer Gehbehinderung sollten wir dann vielleicht doch mal telefonieren.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener! Ja, ich verstehe und werde mich telefonisch bei Ihnen melden!

Ursula:

Herr Dr. Hebener, haben sie Patienten erlebt, die mit 70 noch gut ohne Hilfe gehen können?

Dr. Hebener:

Und auch noch ältere!

000000:

Dr. Hebener bei der Antwort von Sayana wegen dem Immunsystem meinten sie ja auch Fischöl, das ist doch das was wir von Ihnen essen?

Dr. Hebener:

Exakt.

000000:

Welches Zink soll man zu sich nehmen?

Dr. Hebener:

Es gibt viele Präparate. Viele meiner Patienten bevorzugen Unizink oder auch das Kombipräparat von Seviton.

Bruncki24:

Als Rollstuhlfahrer mit Pflegekraft bei Pflegegrad 4 und Bauchdeckenkatheter. Ist da eventuell bei Ihnen ein Besuch in der Praxis nach der Corona Zeit möglich?

Dr. Hebener:

Er ist nicht gänzlich ausgeschlossen, aber momentan unklarer Gesamtlage nicht planbar.

Dr. Hebener:

Ist der 2. Teil Ihres Namens auch ein männlicher Vorname mit "H"?

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener, ja.

Ursula:

Ist folgender Schluss richtig. Die Linolsäure ist schlimmer als die Arachidonsäure weil sie
1. Das gleiche Enzym braucht wie die Omega 3 Fettsäure und das negativ für die Aufnahme der letzteren ist und
2. Wegen dem Cholesterin s.o.?

Ursula:

Sorry für die Tippfehler.

Dr. Hebener:

Linolsäure verstärkt Entzündung, Immunreaktion und Gewebsschaden, während Arachidonsäure primär Entzündung verstärkt.

Sonne:

Bei meinem progredient und recht stabilen Verlauf gibt es immer wieder Durchhängetage, wo gar nichts mehr geht, ähnlich einem Schub. Da habe ich nichts entgegensetzen. ... gibt es das häufiger?

Dr. Hebener:

Das ist zumindest nicht selten.

Sayana:

Vielen Dank für Ihre Zeit Herr Dr. Hebener und alles Liebe für euch alle! Tschüss.

Bruncki24:

Herr Hebener Sie sind oder werden dieses Jahr 65 Jahre alt. Hören Sie dieses Jahr mit Praxisbetrieb auf?

Dr. Hebener:

Ich bin schon 65 und beim letzten Chat hatte ich bereits mitgeteilt, dass ich den Praxisbetrieb in seiner jetzigen Form zum Jahresende einstelle.

Ursula:

Ist blutiges Steak vom Nährwert eher besser für uns als „well done“? Und wie ist es mit Tartar (blöd ist nur, dass da oft Zusatzmittel drin sind).

Dr. Hebener:

Ist alles gut.

Ursula:

Aber was ist besser 😊😊

Dr. Hebener:

Das, was Ihnen besser schmeckt.

000000:

Dr Hebener welches Kombipaket würden sie empfehlen, 5000 oder 2500?

Dr. Hebener:

??? Verstehe die Frage nicht?!?

Gabriele:

Dr. Hebener, warum weicht die Angabe des Linolsäuregehaltes Butter bzw. Butterschmalz Ihrer Liste (1800 / 2300) von den Angaben im Kochbuch "Enorm in Form" (1210 /1760) so erheblich ab und welche Werte sind richtig?

Dr. Hebener:

Alle Angaben, egal welcher Quelle, sind nur näherungsweise korrekt, nicht aber mathematisch. Z.B. hat die Futtergrundlage einen unmittelbaren Einfluss auf Linolsäure oder auch auf pflanzlichen Omega-3-Gehalt.

Ursula:

Ich lese ja im Augenblick soooooo viel. Und ich muss sagen, die Ablehnung pflanzlicher Öle wird auch von anderen stark befürwortet.

Gabriele:

Lt. Beipackzettel Cefasel soll zwischen der Einnahme des Selen u. der Vitamin C Aufnahme mind. 1 Std liegen. Ist das wichtig?

000000:

Ich hatte bei Seviton nachgesehen und Vitamin D3 plus K 2 2500 und das gleiche mit 5000 gefunden. Daher die Frage welches sie empfehlen würden?

Dr. Hebener:

Das kann nicht sein. Seviton hat meines Wissens kein Vitamin D im Shop. Das mit 2500 IE reicht aus.

Veganerin:

Guten Abend Herr Dr. Hebener. Unabhängig davon, dass ich mich weiterhin vegan ernähre, würde ich aufgrund meines ständigen Eisenmangels gerne selbstgemachte Bio-Rinderknochenbrühe ab und zu essen. Welcher Linolsäure-Wert wäre ungefähr anzuwenden?

Dr. Hebener:

Wenn Sie zur Verbesserung Ihrer Eisenversorgung z.B. eine Tasse Rinderbrühe pro Woche trinken, vergessen Sie bitte die Linolsäure!

Veganerin:

Danke. So habe ich es bis jetzt auch gemacht....

Oskar:

Habe seit fünf Jahren Doppelbilder. Laut Augenklinik sei Sehnerv ok. Hatte im Januar dieses Jahres eine Augenmuskel-Operation (Schiel-Op). Die ergab keine nennenswerte Besserung, Doppelbilder (leicht abgeschwächt) noch da. Kann das die Folge eines Schubs sein. Was raten Sie mir?

Dr. Hebener:

Das kann auch eine Spätfolge eines irgendwann früher abgelaufenen Hirnstammschubes sein und im Grunde nur ein minimaler Fehler in der Steuerung. Sind Sie der Oskar mit den zwei Töchtern?

Oskar:

Ja, der bin ich. Meinen Töchter geht es gut. Ich habe mittlerweile auch drei gesunde Enkelkinder. Ich bin sehr froh, Sie als den kompetentesten MS-Spezialisten zu haben. Es werden jetzt 20 Jahre, als ich das erste Mal bei Ihnen war.

Dr. Hebener:

Na, wenn das keine erfreulichen Nachrichten sind!

Jan23:

Kennen sie die "Akademie für Naturheilkunde"? Spiele mit dem Gedanken dort eine Ausbildung (nebenher) zum Ernährungsberater zu machen bzw. "Fachberater für holistische Gesundheit" nennt sich das dann. Wenn man denn dann das Geld, die Zeit und die Muse hierfür hat: Meinen Sie, dass das durchaus einen gewissen Mehrwert für einen MS-Patienten wie mich hat bzw. würden Sie das "fachlich" als sinnvoll erachten?

Dr. Hebener:

Sie sind ein sehr ambitionierter, nachdenklicher und besonnener Mensch. Es würde Ihnen sicherlich nicht schaden. Ob der Aufwand allerdings den Nutzen rechtfertigt, müssen Sie entscheiden.

Jan23:

Ok. Ich danke Ihnen. Ich habe mir nur überlegt, dass es auch etwas wäre so als nebenher, Hobby, Interesse - aber auch womit man eben anderen Menschen helfen kann. Ich spüre ja am eigenen Körper, was Ernährung (mit Nahrungsergänzungsmittel) ausmachen kann! Ich würde, wenn (hoffentlich) die Corona-Situation etwas entspannter ist, wohl nochmal ein Kontroll-MRT machen lassen und dann gerne nochmal zu Ihnen kommen so lange die Praxis noch offen hat. Meinen Sie das klappt noch (wenn die Corona-Situation sich beruhigt)?

Dr. Hebener:

Sollte klappen!

Jan23:

Super! :-)

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener, die Befunde, Berichte ..., das Anschreiben mit meinen Fragen schicke ich Ihnen per Post. Falls Sie dann noch Aufnahmen von Hals, Brust- oder LENDENWIRBELSÄULE, Kopf benötigen, teilen Sie mir dann mit.

Dr. Hebener:

So machen wir das.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener, das ist ziemlich viel an Papieren, das stört Sie nicht? TCM Therapie und linolsäurearme Ernährung passen sehr gut zusammen?

Dr. Hebener:

Treffen Sie eine Auswahl der wichtigsten Unterlagen. TCM und linolsäurearm verträgt sich.

Gabriele:

Wie kann ich den Linolsäuregehalt von Lebensmitteln bestimmen, wenn ich ihn nirgends finde, wie z. B. für Eis oder Kaffeeweiser?

Dr. Hebener:

Dann können Sie ihn halt nicht bestimmen und werden mit Selbstbewusstsein in Maßen genießen!

Ursula:

Ich freue mich jedenfalls auf einen Termin bei ihnen und danke für die Zeit, die sie damit verbracht haben mich zu unterstützen. Bleibt alle gesund und passt auf euch auf!

Gabriele:

Kann die linolsäurereduzierte Ernährung auch ein Cholesterinproblem zur Folge haben, sprich muss ich den Cholesterinwert überprüfen lassen?

Dr. Hebener:

Es kann vorkommen, dass der Blutcholesterinwert ansteigt, weil weniger aus dem Blut in Gewebe transportiert wird. In der Mehrzahl aller meiner Patienten erhöht sich aber das gute HDL-Cholesterin und gleichzeitig sinken die Triglyceride, was ebenfalls positiv für das Herz-Kreislauf-System ist.

Veganerin:

Noch eine Frage bitte zum Eisenmangel: Mein Ferritinwert ist nur 16 allerdings der Hämoglobinwert 14,8. Da die Eiseninfusionen auch Entzündung unterstützen können, habe ich bis dato davon abgesehen und mich nach dem Hämoglobinwert gerichtet. Was wäre für Sie das Kriterium welches für die Eiseninfusion sprechen würde?

Dr. Hebener:

Ihre Hämoglobin ist so gut, dass ich keine Indikation sehe. Offenkundig wird noch ausreichend Eisen dort verbaut, wo es gebraucht wird.

Veganerin:

Vielen Dank!

Peti1:

Herr Dr. Hebener, mir wurden vom Arzt Omega 3 Total von Norsan 200 ml, Sanomit Q10 von MSE, Zinkorot 25 von Wörwag, Iron All von Via Biona, Vitamine E und A von Greenfood, Vitamin C aktiv von Tisso, Biotin von Heumann und Biologo Detox von Longlife empfohlen. Kennen Sie diese Nahrungsergänzungsmittel und deren Hersteller?

Dr. Hebener:

Die meisten sind bekannt und auch nicht zu beanstanden. Aus dem Stand würde ich lediglich das Zinkorot als suboptimal bewerten. Zu den anderen kann ich nicht detailliert Stellung nehmen.

Peti1:

Biologo Detox als Ausleitung nach der Amalgam Entfernung aus den Zähnen.

Dr. Hebener:

Ich nehme an, dass es sich um ein Gemisch aus Koriander und diversen Algen handelt. Bei einer Ausleitung muss immer bedacht werden, dass eine Phase der relativen Überlastung mit Schadstoffen unvermeidbar ist.

Peti1:

Können sie mir Zink eines anderen Herstellers empfehlen oder sollte ich generell auf die Einnahme verzichten?

Gabriele:

Laut Beipackzettel Mowiwit soll man das Schilddrüsenhormon auf Senkung kontrollieren. Sehen Sie das auch so?

Dr. Hebener:

Ab und an sollten generell auch Schilddrüsenhormone routinemäßig geprüft werden.

Coelinha:

Dr. Hebener, darf ich fragen warum Zinkorot subotimal ist? Ich nehme genau dieses!

Dr. Hebener:

Die Kombination von Zink und Orotsäure ist nach meiner Meinung bei MS nicht die beste Wahl.

Coelinha:

Ok, danke Dr. Hebener. Ist Zink-Bisglycinat (Zink-Chelat) ok?

Dr. Hebener:

Ist ok.

Sonne:

Wir sollen ja Eier und Hülsenfrüchte meiden, verfügt der Körper dann über ausreichend Eiweiß?

Dr. Hebener:

Meiden heißt nicht verzichten!

Veganerin@Sonne:

Eigelb meiden; im Eiweiss ist keine LS

Sonne@Veganerin:

Danke 😊.

Veganerin@Sonne:

Und z.B. In roten Linsen (je nach Sorte) ist 1g Fett insgesamt in 100g (trockene Samen). Somit ist der Linolsäure Anteil recht moderat und glaube nicht, dass jemand schafft 100g Linsen wenn sie gekocht sind auf einmal aufzuessen. Somit wünsche ich Dir einen guten Appetit -😊.

Sonne@Veganerin:

Klingt sehr lecker 😊 danke!

Veganerin@Sonne:

Bei DM gibt es schwarze Bohnen in der Dose vom Davert mit <0,5g Fett total. Super lecker!

Gabriele:

Müssen Cortison, Magenschutz und Nahrungsergänzungsmittel bei Flugreisen (nach Corona 😊) ins Handgepäck, weil kälteempfindlich, oder können sie auch in den Koffer?

Dr. Hebener:

Können in den Koffer.

000000:

Dr. noch eine Frage zu dem Kombipaket D3 und K2, wäre das auch was für meine Schwiegermutter die 87 Jahre ist,

Dr. Hebener:

Schaden sollte es ihr zumindest nicht.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener. Ich bemühe mich. Was ist mehr zu berücksichtigen die linolsäurearme Ernährung oder eine glutenfreie Ernährung bei erhöhten Gliadinwerten die auf eine GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT oder Glutensensibilität hindeuten?

Dr. Hebener:

Die linolsäurearme Ernährung steht in der Wirkung im Vordergrund.

Coelinha@Bruncki24:

Ich habe auch erhöhte Gliadinwerte und lasse daher sicherheitshalber Gluten weg und ersetze es durch weißen Reis und Maisprodukte, Kartoffel, v.a. Süßkartoffeln.

Coelinha@Bruncki24:

Nachtrag: bei zu viel Stress würde ich es allerdings nicht machen, denn dieser ist mit Sicherheit schlimmer als der Nutzen... .

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener. Vielen Dank.

Bruncki24@Corlinha:

Ich wohne und lebe in einem Pflegeheim. Die glutenfreie Ernährung ist fast unmöglich, Maismehl hat doch zu viel Linolsäure.

Peti1:

Ist aus Ihrer Sicht nach der Amalgam Entfernung eine Ausleitung der Schadstoffe notwendig?

Dr. Hebener:

Sehr schwierige Frage. Aber ich möchte mich nicht drücken: Eher selten.

Peti1:

Nach meinem Klinikaufenthalt melde ich mich bei Ihnen.

Dorosee:

Danke für die vielen Infos und die Geduld. Allen noch eine schöne Zeit und "bleibt" gesund.

Jens:

Guten Abend in die Runde, guten Abend Herr Dr. Hebener. Vor fast 12 Monaten bin ich auf Kefir gestoßen (echter Kefirpilz = Gemisch aus symbiotisch lebenden Bakterien und Pilzen). Im Darm soll ja ein Großteil des Immunsystems angesiedelt sein. Ich habe das Gefühl, dass sich meine MS zusätzlich zur Diät weiter beruhigt hat, seitdem ich den Kefir nehme. Was denken Sie dazu? Vielleicht wird die Nahrung jetzt verträglicher aufgeschlossen? Vielleicht hat er die Darmschleimhaut gestärkt? Jedenfalls setze ich mir jetzt jeden Tag ca. 500ml an und habe dann meine "Schluckimpfung". :-)

Dr. Hebener:

Es gibt keinerlei Einwände meinerseits und das Ergebnis gibt Ihnen Recht.

Veganerin@Jens:

Welches Kefir bitte?

Jens@Veganerin:

Selbst angesetzter, natürlicher Kefir mit Hilfe einer Kefirknolle. Nach 24h ist aus der Milch probiotischer Kefir geworden. Solche Knollen kann man (online) kaufen oder vielleicht kennt ein Nachbar jemanden, der jemanden kennt...

Veganerin@Jens:

Danke.

Jan23@Jens:

Welche Milch nimmst Du für den Kefir (fettgehalt)? Ist das egal, welche man nimmt?

Jens@Jan:

Ich nehme ganz normale H-Milch (1,5%), aber man kann auch 3,5% oder sogar die entrahmte nehmen. Der Fettgehalt verändert sich durch die Fermentation nicht.

Jan23@Jens:

Danke Dir! Möchte ich auch mal ausprobieren!

Coelinha@Jens:

Danke, werde das mal mit Kokosmilch probieren.

Jens@Jan:

Die Kefirbakterien nutzen wohl die Laktose als Nahrung, d.h. reduzieren sie. Zusammen mit den Ernährungsempfehlungen von Dr. Hebener geht es mir damit sehr gut, sehr stabil

Gabriele:

Mindert Vitamin C zur Seleneinnahme dessen Wirkung?

Dr. Hebener:

Das kann passieren. Deshalb ist ein gewisser zeitlicher Abstand von Vorteil.

Peti1:

Danke Hr. Dr. Hebener. Ich verabschiede mich für heute und wünsche allen einen schönen Abend.

Gabriele:

Wirkt Süßholzwurzel entzündungshemmend?

Dr. Hebener:

Das weiß ich nicht.

000000:

Vielen Dank Dr. Hebener für alles und alles Gute für Alle.

Gabriele:

Dem schließe ich habe an.

Sonne:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener, allen eine gute Zeit bis zum nächsten Mal! 🙌

Dr. Hebener:

Liebe Chatter! Das war ja heute eine muntere Runde! Habt vielen Dank dafür. Der nächste Chat findet am 30. Juni zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt. Bis dahin eine gute, corona-freie Zeit!

Veganerin:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener und allen einen schönen Abend

Coelinha:

Vielen lieben Dank Dr. Hebener und allen eine gute Zeit! Bleibt Gesund!

Jogi:

Vielen Dank für Ihre Zeit Herr Dr. Hebener, ich wünsche Ihnen und allen anderen einen schönen Abend und eine gute Zeit. Bis zum nächsten mal.

Jan23:

Vielen lieben Dank für den Chat Hr. Dr. Hebener und bis zum nächsten Mal! @all: Bleibt gesund!

Jan23:

Ok. Danke Dir!

Coelinha@Bruncki:

Ja, ich meinte Nudeln und Cornflakes, aber wie Dr. Hebener schreibt, die linolsäurearme Ernährung ist das wichtigste und Stress vermeiden.

Bruncki24@Coelinha:

Richtig. Die Ernährung und kein Stress.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener über die Fehlbesiedlung in meinem Darm und die Glutensensibilität bzw. - UNVERTRÄGLICHKEIT reden wir noch einmal.

Jens@Bruncki24:

War bei mir ähnlich (Bauchkrämpfe), Verdauungsprobleme. Vielleicht hilft natürlicher Kefir hier und reduziert die Darmreizung...das ist meine Theorie zu meinen Beobachtungen dazu :)

Bruncki24:

Als Bauchdeckenkatheterträger hat man immer Keime?

Dieter Kraft:

Hallo Dr. Hebener, nachdem ich im Dezember bei Ihnen war und ich seit dem die Ernährung umgestellt habe, bemerke ich jetzt schon eine Verbesserung meines Befindens. Meine körperliche Ausdauer ist viel besser geworden. Vielen Dank, dass Sie mich auf diesen Weg gebracht haben.
