

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 09. März 2021

Madeleine:

Hallo Dr. Hebener.

Madeleine:

Bei mir wurde 2007 MS diagnostiziert, 2017 hat es sich für mich aber erst spürbar verschlechtert. Mit Schwangerschaft und Geburt meines zweiten Kindes hat sich die MS spürbar verschlechtert. Inwiefern spielen die Hormone beim MS-Verlauf eine Rolle?

Madeleine:

Mittlerweile habe ich eine chronisch progrediente MS und kann nur noch wenige Meter mit Stöcken laufen. Ich bekomme nun Ocrelizumab. Inwiefern kann mir Ihre Diät helfen? Denn ich achte bereits auf eine ausgewogene gesunde Ernährung, von der mir jeder Mediziner bestätigt hat, dass diese ausreichend ist. Auf pflanzliche Öle und vieles mehr kann und will ich zudem nicht verzichten, da ich zudem an Untergewicht leide, das ich nicht in den Griff bekomme. Und ich denke noch weniger, wenn ich noch mehr aus meiner Ernährung streiche.

Madeleine:

Außerdem würde ich gerne wissen, auf welchen wissenschaftlichen Studien Ihre Ernährungstherapie basiert? Und wie viel Prozent der Patienten konnten Sie schon und auf welche Dauer helfen? Wie viele sind wieder abgesprungen und aus welchen Gründen?

Dr. Hebener:

Hallo lieber Chatter, jetzt bin ich auch da und versuche mich ran zuarbeiten!

Dr. Hebener:

Hormone nehmen zweifellos einen Einfluss auf die Erkrankung, wobei die genauen Einzeleffekte nur bedingt bekannt sind. Die Diät kann Ihnen helfen, aber ein paar Verhaltensregeln sind leider notwendig.

Madeleine:

Warum wird bei Ihrer Ernährungstherapie nur die Linolsäure (laut Ihrer Ernährungslisten) angesetzt? Das Verhältnis von Linolsäure zu Linolensäure ist hierbei doch sehr relevant.

Dr. Hebener:

Ihre Einwände sind mir selbstredend seit ewigen Zeiten bekannt und immerhin wendet man dem Omega-3/Omega-6-Verhältnis die gebotene Aufmerksamkeit zu. Eine maximale Wirkung des Prinzips erreicht man aber nur bei gleichzeitiger Reduktion der Linolsäure.

Madeleine:

Warum tauchen in Ihren Listen keine Kohlenhydrate (Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornbrot- und Brötchen) auf?

Madeleine:

Welche Verhaltensregeln wären das?

Dr. Hebener:

Der Verzicht auf Öl und Margarine!

Doris:

Guten Abend alle miteinander!

Leila:

Guten Abend!

Marion:

Guten Abend an Alle.

Madeleine:

Guten Abend.

Bayerlein:

Guten Abend.

GräfindLicht:

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

Mond:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, guten Abend an alle. Herr Dr. Hebener, Sie raten 4 Tage vor einer geplanten Operation EPA und Vitamin E abzusetzen. Wann fängt man mit der Einnahme wieder an? Am Tag nach der Operation oder wenn der Heilungsprozess abgeschlossen ist? Wie kann ich die Diät einhalten, falls ich für mehrere Wochen im Krankenhaus bleiben muss?

Dr. Hebener:

Sie können nach der Operation anfangen.

Gast Laura:

Hallo zusammen.

Leila:

Ich hätte ab sofort die Möglichkeit, mich gegen Corona impfen zu lassen. Raten Sie immer noch zum Abwarten oder haben Sie neue Erkenntnisse? Gibt es Unterschiede zwischen den Impfstoffen, die für uns relevant sind?

Dr. Hebener:

Wenn man die Möglichkeit bekommt, würde ich eindeutig für den Biontech-Impfstoff votieren.

Leila:

Danke! Wenn es die Wahl nicht gibt, nehmen was geht?

Dr. Hebener:

Jeder wird seine Entscheidung einsam treffen müssen.

Doris:

Habe wegen der schwierigen Trauerzeit Berocca und Ginkgo Tropfen genommen. Nun schleiche ich mich langsam raus und beginne mit CBD Tröpfchen. Die Zeit, wo ich geistig so schön anwesend und belastbar war möchte ich aber eigentlich nicht missen. Gibt es eine alternative für mich?

Dr. Hebener:

Johanniskraut wäre noch eine Option.

Doris:

Super, danke.

Gabi H:

Guten Abend an Alle!

Tine1:

Oh heute ist aber viel los! Hallo Herr Dr. Hebener und alle zusammen!

Gast Laura:

Ich bin neu hier und mach erst seit ein paar Wochen die Diät. Wie ich aus den vorherigen Chats schon herausgelesen habe, gibt es leider nicht sehr viele "Naschmöglichkeiten". Momentan esse ich sehr viel Reiswaffeln mit Honig oder Marmelade. Herr Dr. Hebener können sie mir sagen wie viel Linolsäure diese haben oder muss man diese nicht berechnen. Welche Möglichkeiten zum Naschen habe ich denn noch so alles?

Dr. Hebener:

Die genannten Produkte werden nicht berechnet. Darüber hinaus sind Schokoküsse, Geleefrüchte, Gummibären, Bonbons, Baisers eine Alternative.

Doris@Gast Laura:

Es gibt noch den Foodblog www.annette-kocht.de, dort findet man auch einige Abwechslung.

Gast Laura@Doris:

Danke werde mir diesmal in Ruhe ansehen. Gibt es sonst noch irgendwelche Foodblogs oder ähnliches wo man sich Tipps holen kann. Oder auch mal Rezepte tauschen könnte?

Jogi:

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

Nik:

Guten Abend!

Tine1:

Was spricht gegen den AstraZeneca-Impfstoff?

Dr. Hebener:

Die durchschnittlich intensiveren akuten Nebenwirkungen.

Pegg:

Leider wurde mein Impftermin mit Biontech abgesagt, dafür morgen mit AstraZenica zugesagt. Die Ungewissheit macht mir sehr zu schaffen. Wenn Sie die Gefahr nicht allzu groß sehen, wurde ich die Sache, meiner Seele wegen, hinter mich bringen.

Dr. Hebener:

Generell ist die "Gefahr" überschaubar, vor allem bei Ihrer extrem langen Krankheitsstabilität. Begleiten Sie die Impfung mit etwas Paracetamol.

Madeleine:

Mein Arzt hat mir gesagt, dass sogar Vitamin D, Selen und Fischölkapseln Quatsch sind. Nur über Propionsäure hat er nichts Schlechtes gesagt.

Dr. Hebener:

Wenn Ihr Arzt das meint

Mario:

Hallo, ich bin neu hier. Wo kann ich eine gute Übersichtsliste linolsäurehaltiger Lebensmittel bekommen?

Dr. Hebener:

Im Souci-Fachmann-Kraut sind eine Reihe Angaben zu finden.

00000:

Guten Abend an alle zusammen. Ich bin Dorita kam mit meinem Namen nicht rein

Doris:

Hey Dorita.

Gast Laura:

Wie sieht es denn mit Russisch Brot und Butterkekse aus? Oder auch Mikadostäbchen mit 49% dunkler Schokolade (enthalten aber Palm und Kokosöl, Kakaobutter und Butterreinfett / 18g Fett = 100g)?

Dr. Hebener:

Alles ist möglich, wenn nicht zu oft und/oder zu viel!

Gast Laura:

Was bedeutet zu oft und zu viel?

Dr. Hebener:

Einmal pro Woche können Sie auch eine ganze Tafel Schokolade essen.

Doris@Gast Laura:

Bei Dr. Hebener gibt es 2 Kochbücher.

Sabida:

Guten Abend in die Runde! Selen bei 156, Cholesterin 269 (95/158), B 12 1.700, tolerierbar? Vitamin E überprüfen?

Dr. Hebener:

Aktuell sind die Werte tolerierbar. Wenn ich nicht irre, werden wir uns in Kürze ausführlich miteinander verständigen.

Sabida:

Oh, —leider— irren Sie da 😊

Dr. Hebener:

Sorry, dann Ihr Name große Ähnlichkeit mit dem, der mir Unterlagen geschickt hat. Für das Selen benötige ich die Referenzwerte, beim Cholesterin ist Ihr HDL/LDL top. B12 sollte nicht höher gehen, bei gesunder Leber aber vertretbar. Lassen Sie Vitamin E prüfen.

Sabida:

Referenzwert für Selen 50 - 120 (mein Wert 156).

Dr. Hebener:

Dann ist Ihr Wert top, angestrebt sind etwa 1,5-fach des oberen Grenzwertes.

Der Franke:

Sorry Herr Dr. Hebener, wäre es möglich die Farbe bei Ihren Beiträgen zu ändern. Für mich sind diese momentan fast nicht lesbar. Danke vielmals.

Dr. Hebener:

Das tut mir leid, aber ich verliere sonst völlig den Überblick und kann es selber nicht lesen. Es wird ja auch wieder ein Protokoll verfügbar sein.

Doris:

Mir graut vor der Impfung. Habe im 2008 alle Impfungen aufgefrischt und im 2009 meinen kolossalen Schub gehabt. Was meinen Sie, Herr Dr. Hebener, komme ich darum herum?

Dr. Hebener:

Das weiß ich nicht. So wie es aussieht, wird man ohne Impfung sozial im Abseits stehen.

Marion:

Ich empfinde großen Druck, wenn ich nicht zum Impfen gehe.

Qatar:

Guten Abend!

Tine1:

Dr. Hebener, mein Mann hat nun Krebs und hat seine Ernährung deshalb auf No Carb (kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate) umgestellt. Wäre das auch eine Alternative für mich als MS-Patientin, also anstelle der linolsäurearmen Diät? Wobei ich letztens auch gelesen habe, dass No Carb auch schädlich für den Körper sein kann...

Dr. Hebener:

Die MS verträgt viele Varianten der Ernährung, wichtig bleibt dabei die Linolsäure-Reduktion.

GräfindLicht:

Ich hatte meine ED nach einer Diphtherie, Tetanus, Polio, Pertusis Impfung vor 10 Jahren. Jetzt wäre die Auffrischung dran. Sollte ich mich impfen lassen?

Dr. Hebener:

Eindeutige Empfehlung meinerseits: Lassen Sie im Blut die jeweiligen Antikörperspiegel messen.

GräfindLicht:

Das war mein erster Gedanke! Also mache ich das! Ich habe auch nur eine Masernimpfung als Kind bekommen. Ich muss niemandem meine Impfung nachweisen. Da auch den Titer bestimmen?

Dr. Hebener:

Bei Masern sollte der Impfschutz ein Leben lang fortbestehen.

GräfindLicht:

Aber dazu sind wohl zwei Impfungen notwendig und ich habe nur eine bekommen

Dr. Hebener:

Dann lassen Sie zur Sicherheit auch diesen Titer bestimmen.

GräfindLicht:

Wenn ein Titer zu niedrig ist, dann soll ich mich impfen lassen?

Dr. Hebener:

Praktisch ja, aber wir können ja dann auch telefonieren.

GräfindLicht:

So machen wir das!

Wurm:

Heißt das, dass man durch den Antikörperspiegel feststellen kann, ob sich eine Impfung für Tetanus und Diphtherie ersparen lässt?

Dr. Hebener:

Exakt!

Dr. Hebener:

Zumindest der Impfschutz für Tetanus sollte immer gewährleistet sein.

Wurm:

Die Antwort wäre auch für mich wichtig, was tun, wenn der Titer zu niedrig ist?

GräfindLicht@Wurm:

Anrufen, hat er doch geschrieben

Wurm:

Bin aber nicht Patientin - bin seit Jahren stabil - Gott sei Dank

Dr. Hebener:

Glückwunsch!

Leila:

Können Sie Chlorella Algen empfehlen, bzw. hat jemand Erfahrung damit?

Dr. Hebener:

Sie sind ein probates Prinzip der Entgiftung, aber auch Linolsäure haltig. Auch hier entscheidet die Verbrauchsmenge.

Doris:

Was meinen Sie zu einer Flohsamenschalenkur?

Dr. Hebener:

Funktioniert bei vielen Patienten gut und kann meinerseits empfohlen werden.

NaBü:

Hallo Herr Dr. Hebener! Ich war mit meinem Mann im November 2020 bei Ihnen und mache seitdem auch Ihre Therapie mit gelegentlichen Ausnahmetagen. Es mir geht sehr gut - alle Symptome aus meinem Schub haben sich zurückgebildet und ich merke quasi nichts von der MS. Danke Ihnen dafür! Macht es Sinn, dass ich dieses Jahr zum Herbst hin nochmal ein MRT mache, damit wir noch einmal sprechen können, bevor Sie in den wohlverdienten Ruhestand gehen? Und falls es noch nicht thematisiert wurde, gibt es inzwischen eine sichere Nachfolge?

Dr. Hebener:

Die MRT-Kontrolle im Herbst empfehle ich ausdrücklich. Die Kollegin hat mir auf Nachfrage ihre Absicht der Fortsetzung meiner Arbeit bekräftigt.

NaBü:

Vielen Dank! Dann melde ich mich auf jeden Fall im Herbst, wenn ich neue Bilder habe. Und sehr erfreulich zu hören, dass eine Nachfolge immer wahrscheinlich wird. :)

Gast Laura:

Bezüglich des Impfens, kann man sich ja leider keinen Impfstoff aussuchen - mir wurde mitgeteilt, dass ich, wenn ich denn mal drankomme den AstraZeneca Impfstoff bekomme. Sehen sie außer, dass dieser meist mit mehr Nebenwirkungen versehen sein wird, sonst noch problematisch? Ich bin derzeit stabil und habe mit Impfungen sonst noch nie Probleme gehabt. Sehen sie dann AstraZeneca dennoch als okay an?

Dr. Hebener:

Die Impfwirkung ist nach den verfügbaren Daten nicht zu beanstanden.

Marion:

Ich habe im Juli letzten Jahres die linolsäurearme Ernährung begonnen. Bin Vegetarierin. Mir geht es sehr gut damit. Ich möchte diese Woche gerne Blut testen lassen. Welche Werte soll ich denn erfragen lassen?

Dr. Hebener:

Keine besonderen, sondern die üblichen zur Prüfung der Gesundheit.

Marion:

Vielen lieben Dank Dr. Hebener. ich melde mich telefonisch, wenn ich die Blutwerte habe. Schönen Abend noch Euch Allen :).

Der Franke:

Was halten Sie von dem Impfstoff von Curevac, der ja noch nicht auf dem Markt ist?

Dr. Hebener:

Ich denke, der wird positiv abschneiden.

Eva2:

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

Eva2:

Was ist bezüglich Linolsäure der Unterschied zwischen Palmfett und Palmöl?

Dr. Hebener:

Beides ist das gleiche.

GräfindLicht:

Ich werde Sie vermissen, aber ich freue mich sehr, dass es eine Nachfolge gibt 😊

Lissy:

Hallo Dr. Hebener, ich höre von Bekannten zurzeit viel über DMSO (Dimethylsulfoxid) und CDL. DMSO wirkt unter anderem entzündungshemmend und antioxidativ. Soll vielleicht auch bei Entzündungen und Schmerzen helfen. ... und die MS ist ja auch eine Entzündung. Ist das etwas zur Begleitung der T

Lissy:

.... zur Begleitung der Therapie? Kann ich einen Versuch wagen? ... Zumal es die Blut-Hirn-Schranke passieren soll?

Dr. Hebener:

Einige wenige meiner Patienten benutzen diese Dinge. Zumindest sehe ich keine Einwände.

Gast Laura:

Muss man den Cornflakes berechnen?

Dr. Hebener:

Sie sind stark entölt und in üblicher Verzehrmenge stellen sie kein Problem dar.

Gast Laura:

Also habe ich im morgendlichen 1,5% Naturjoghurt mit Cornflakes keine Berechnung und somit 0 % Linolsäure?

Dr. Hebener:

Das dürfen Sie so handhaben.

Gast Laura:

Und wie sieht es denn mit alkoholischen Getränken aus?

Dr. Hebener:

Genießen ist ok, Missbrauch sollte vermieden werden.

Josef:

Habe Sie schon Erfahrung hinsichtlich der Verträglichkeit der Corona Impfung bei MS-Patienten?

Dr. Hebener:

Nein.

Eva2:

Ist von Seiten MS das Antibiotika Ivermectin erlaubt?

Dr. Hebener:

Aufgrund des Wirkmechanismus ist es für das ZNS problematisch.

Eva2:

Wegen dem Antibiotika Ivermectin möchte ich noch hinzufügen, dass mir gesagt wurde, es könnte unter anderem auch gegen Corona Viren wirksam sein. Ob das stimmt, weiß ich nicht. Aber eventuell für den Notfall, wenn es einen erwischt und falls nichts anderes hilft! Danke, dass Sie es ins Protokoll mit aufnehmen, ob das bei MS eingenommen werden darf.

Der Franke:

Kann oder sollte ich die Dosis Ihrer Medis vor der Impfung ändern und wenn ja wie?

Dr. Hebener:

Das ist nicht notwendig.

Eva2:

Darf ich Dinkel, gemeint Grünkern, essen? Ich konnte den Linolsäuregehalt nicht finden und somit auch nicht berechnen!

Dr. Hebener:

Dinkel unterscheidet sich nur unwesentlich von Weizen.

NaBü:

Zwei Fragen habe ich doch noch. Ich nehme 1x täglich eine Kapsel Weihrauch und habe das Gefühl, dass es mir guttut. Kann ich das unbedenklich weiter machen? Und muss ich an meiner Therapieempfehlung von Ihnen etwas ändern, wenn ich schwanger werde?

Dr. Hebener:

Weihrauch ausdrücklich positiv mit klar identifizierter Wirksamkeit, Fischöl, Selen und Vitamin E sind während der Schwangerschaft auch für die Kindsentwicklung positiv.

NaBü:

Sehr gut, danke! Kann ich das Weihrauch dann auch ruhig nehmen?

NaBü:

Also sollte ich schwanger werden.

Dr. Hebener:

Da würde ich während der Schwangerschaft eher drauf verzichten.

NaBü:

Dann mache ich das. Vielen Dank und Ihnen alles Gute und viel Gesundheit.

Josef:

MCT Öle bestehen aus mittelkettigen, gesättigten Fettsäuren und sind somit immer linolsäurefrei - Richtig?

Dr. Hebener:

Absolut richtig!

Gast Laura:

Wie ist denn die Handhabe mit Lebensmittel in denen Volleipulver enthalten ist?

Dr. Hebener:

Ich weiß ja nicht, wieviel jeweils drin ist.

Gast Laura:

Leider steht keine Mengenangabe bei dem Volleipulver. Wie handhabt man dies dann? Bzw. wie wird dies berechnet? Es steht nur das das Produkt 8,8% Eiweiß enthält.

Dr. Hebener:

Eiweiß ist überhaupt kein Problem! Das Eigelb enthält die Linolsäure.

Doris@Gast Laura:

Ich nehme zum Binden Eierersatz auf der Basis von Johannisbrotmehl. Eigelb ist immer kritisch.

Eva2:

Danke Doris, nehme ich bislang auch!

Doris:

Bitte, gerne :-)

Gast Laura@Doris:

Danke Doris, aber dass Eigelbpulver befindet sich schon im Lebensmittel und ist nur auf der Zutatenliste deklariert. 😞 Jedoch ohne Mengenangabe.

Doris@Gast Laura:

Fertigprodukte sind so ziemlich tabu für mich. Es sei denn... dass ich sie selber herstelle. 😊

Gast Laura@Doris

Es handelte sich um Butterkekse.

123456789:

Ich weiß nicht, ob sie die Frage schon beantwortet haben, aber raten Sie zur Corona Impfung? Ansonsten lese ich es die nächsten Tage im Chat nach.

Dr. Hebener:

Entsprechende Fragen waren bereits gestellt worden.

Doris:

Ist es möglich, dass bestimmte Weihrauchpräparate nach 6 Monaten für 3 Monate abgesetzt werden müssen?

Dr. Hebener:

Das ist theoretisch in Abhängigkeit der Tagesdosis möglich.

Sina:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich bin mit dem 2. Kind schwanger. Wenn ich es richtig weiß ist das Risiko einen Schub zu bekommen nach der Geburt hoch/höher. Eine Impfung kann ja auch einen Schub auslösen. Meine Ärztin und meine Hebamme empfehlen mir beide nun beide eine Impfung gegen Keuchhusten, da Kind 1 in der Kita ist und das Baby dadurch einen Nestschutz hat. Würden Sie mir von der Impfung abraten wegen dem doppelten Risiko eines Schubs?

Dr. Hebener:

Das ist eine sehr schwierige Frage, die hier eher wohl zur Impfung beantwortet werden muss.

Sina:

"Das ist eine sehr schwierige Frage, die hier eher wohl zur Impfung beantwortet werden muss." Verstehe ich Ihre Antwort richtig, dass Sie in meinem Fall die Impfung für sinnvoll halten?

Dr. Hebener:

Ja; das verstehen Sie richtig.

Sina:

Danke schön!

Jogi:

Herr Dr. Hebener, was halten Sie persönlich von Chlordioxid? Wäre das eine Alternative bei der Bekämpfung von sämtlichen Viren und Bakterien, z.B. als Orale Einnahme, auch in Kombination mit DMSO?

Dr. Hebener:

Ich kann diesbezüglich auch nur aus dem Fundus schöpfen, den man lesen kann.

Leila@Alle:

Kann jemand eine Reha-Klinik empfehlen oder noch besser eine Klinik für eine Mutter-Kind-Kur?

Lissy@leila:

Ich war mit meinen Kids mal in Bad Wörishofen zur Mutter-Kind-Kur nach Kneipp. War genial! Kleine Klinik, sehr persönlich, jeden Morgen Kneipp-Anwendungen (auch für die Kinder! Sie haben es geliebt :) ... und das Essen war ein Traum! Ich hoffe, die Klinik gibt es noch.

Lissy:

Und CDL wäre aus Ihrer Sicht auch nicht schädlich, wenn ich es probiere? Es gibt ja eine Kombination aus CDL und DMSO, das für MS empfohlen wird.

Dr. Hebener:

Mir sind jedenfalls keine Bedenken bekannt.

Lissy:

Danke! Dann probiere ich das mal.

Eva2:

Kann man MCT Öl auch zum Anbraten nehmen? Ohne Linolsäure und Fett?

Dr. Hebener:

Nein, es verraucht bei 130°C.

Doris:

Ich nehme meist etwas Kokosfett zum Anbraten.

Doris:

Mein großes Problem ist C. Bewege mich zu wenig, habe zu wenig soziale Kontakte. Wer hat Ideen?

GräfindLicht@Doris:

Ich mache seit ein paar Wochen jeden Tag Sport mit Gaby Fastner über YouTube. Sie ist so sympathisch und die tägliche Bewegung tut mir so gut und macht mich glücklich. Ich kann das nur empfehlen.

Doris:

Das ist lustig, Gabi Fastner tut mir auch gut! Aber es ist kein Ersatz für einen echten Kontakt.

00000@Doris:

da haben wir das gleiche Problem....

GräfindLicht@Doris:

Keim Ersatz, aber ein guter Anfang.

Doris@Gräfin Licht:

Jeden Tag? Hut ab, das ist toll. Habe noch Qigong, aber ich muss immer einen Tag pausieren nach Sport.

GräfindLicht@Doris:

Jeden Tag! Ich bin muskulär viel stabiler, habe weniger Schmerzen und kann besser laufen. Es lohnt sich. An manchen Tagen mache ich nur kurze oder leichte Programme.

Tine1@Doris:

Ich treffe Freundinnen draußen im Park, mache Rudelsingen (<https://rudelsingen.de/>) und jetzt darf man ja auch wieder ein bisschen mehr in die Geschäfte...

Doris:

Rudelsingen ist mir schon einmal begegnet. Danke. Vielleicht probiere ich es.

Eva2:

Ich habe auf der Homepage von der Fa. Seitenbacher eine Gemüsebrühe ohne Fett und ohne Linolsäure gefunden. Auch zum Würzen für Salate geeignet. Schmeckt gut!

Der Franke:

Ich muss leider schon wieder weg. Danke Herr Dr. Hebener und allen noch einen schönen Abend. Bleibt´s gesund!

Beate:

Ich war im Nov. 2020 das erste Mal bei Ihnen. Nach ca. 3 Wochen war und ist bis heute meine Fatigue weg. Allerdings ist, wird meine Gehfähigkeit immer schlechter, meine Gehstrecke immer kürzer. Bin jetzt bei ca. 300 m. Habe gerade ganz schön Angst, dass mir nichts mehr hilft. Was kann ich noch tun? Mache ihre Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und Physio?

Dr. Hebener:

Werden Sie nicht unruhig! 3 - 6 Monate Vorlauf sind unausweichlich.

Beate:

Aber kann es trotzdem in diesen 3-6 Monaten schlechter werden?

Dr. Hebener:

Solange braucht es, bis die volle Wirksamkeit aufgebaut ist.

Der Franke@Beate:

Welche Physio bekommst Du, nach Bobath oder andere?

Beate@Der Franke:

Krankengymnastik am Gerät, das sind unterschiedliche Übungen, je nach meinem Befinden (Gleichgewicht, Dehnungen, Kraft).

Der Franke@Beate:

Ich hatte früher auch nur muskelaufbauende Physio, die im Endeffekt die Spastik nur gesteigert hat. Nach Umstellung auf Bobath bei einer anderen Therapeutin hat sich die Gehstrecke wieder verbessert.

Tine1@Beate:

Meine Gehfähigkeit nahm auch ab, aber ich weiß nicht, wie viel dabei an der MS liegt und wie viel an Muskelabbau infolge mangelnder Bewegung. Sport ist deshalb auf jeden Fall hilfreich, soweit möglich. Und ich mache Physiotherapie nach Vojta. Ich habe den Eindruck, dass das einen positiven Effekt hat (das hat aber gedauert, geht nicht so schnell).

Beate@Tine1:

Das kenne ich noch nicht. Muss mich wohl noch intensiver mit der Physio beschäftigen. Ich bewege mich auch immer weniger, weil ich durch diese Art zu gehen, Schmerzen im Knie bekomme und dann nicht mehr weiter gehen kann.

Beate@Der Franke:

Das klingt gut. Werde mich mal danach anschauen. Danke für den Tipp. Bist du aus Franken?

Der Franke@Beate:

Freile.

Beate@Der Franke:

Unterfranken? Ich bin aus Mittelfranggen

Der Franke@Beate:

Unnerfrangge. Aber auf der württembergischen Seite, leider. Ich seh aber jeden Tag den bayrischen Wald.

Josef:

Wieviel Linolsäure hat eine gegarte Süßkartoffel?

Dr. Hebener:

Suchen Sie sich den Wert bitte selber raus.

NaBü:

Haben Sie eine Meinung zur „MS-Impfung“ von Biontech, die eventuell in den nächsten 10 Jahren kommen könnte? Ist das wirklich etwas, das uns hoffen lassen kann?

Dr. Hebener:

Biontech ist momentan der Favorit.

Leila:

Ich habe eine private Nachricht erhalten. Wie kann ich diese denn lesen?

Dr. Hebener:

Eine Nachricht von mir?

Leila@DrHebener:

Nein, von Lissy.

Lissy@Leila:

Habe meinen Text nochmal hier in den Chat geschickt. Siehe oben.

Leila@Lissy:

Herzlichen Dank!!

Dr. Hebener@An alle:

Heute sind so viele im Chat und Sie haben keine Anliegen oder Fragen?? Oder sind Sie etwa auch so müde wie ich?? ;-)

00000:

Ja, Dr. Hebener, ich bin auch müde.....🙄!

Mond:

Hallo Jan, ich möchte sehr gern weiterhin am Chat teilnehmen, aber ich habe immer nur den Anrufbeantworter erreicht. Was soll ich tun?

Jan@Mond:

Hallo Mond! Du meinst die WhatsApp Gruppe? Wenn ja, dann schreibe mich bitte an (SMS oder WhatsApp). Ich sehe leider keine entgangenen Anrufe auf meinem Handy, wenn ich die Nummern nicht gespeichert habe und blicke in diese Liste der entgangenen Anrufe nicht gerade oft rein, sorry an alle die es telefonisch schon versucht hatten!! :-/

Mond@Jan:

Danke, Jan werde ich machen

Sabida:

Ich mache die Diät relativ konsequent und habe mich lange stabil gefühlt. Nach 2 Wochen aushäusiger Verpflegung habe ich Probleme mit Händen und Feinmotorik. Kann ich auf Besserung hoffen? Hatte auch Stress.

Dr. Hebener:

Das wird wieder besser!

Dirk:

Hr. Dr. Hebener, Sie hatten schon mal gesagt, Biotin sei trotz fragwürdiger "offizieller" Studienergebnisse aus Ihrer Sicht immer noch eine Chance.

Dr. Hebener:

Ich stehe weiterhin dazu und kann bestätigen, dass ich bei einigen meiner Patienten positive Zusatzeffekte bestätigt finde.

Dirk:

Auf wie vielen Patienten mit deutlich guten Ergebnissen beruht Ihre Einschätzung?

Dr. Hebener:

Etwa 10.

Gast Laura:

Wieviel Linolsäure hat den ein Butters toast?

Dr. Hebener:

Weiß ich nicht.

Eva2:

Danke lieber Herr Dr. Hebener für die Beantwortung der Fragen. Den Anfang vom Chat habe ich verpasst? Machen Sie den nächsten Chat wieder oder schon Ihre Vertretung, bzw. Nachfolger?

Dr. Hebener:

Eine Nachfolgerin wird frühestens im 2. Halbjahr aktiv werden können und nicht auf meinem Platz sitzen.

GastSahne:

Merke meine ersten MS-Symptome (über 35 Jahre) an den Beinen und Fingern wieder mehr, schmerzhaft, wogegen ich aber nichts einnehme.

Jan:

Ich habe auch noch eine Frage: Gibt es Erfahrungen zur Einnahme von Katzenkrallen bei aktivem Entzündungsgeschehen. Oder kann man dies als Alternative zu Weihrauch nehmen?

Dr. Hebener:

Katzenkrallen ist anti-entzündlich und geeignet.

Jan:

Gibt es irgendwas, was man bei der Einnahme beachten müsste (Verträglichkeit mit den Nahrungsergänzungsmitteln z.B., oder wie bei Weihrauch eine Beeinträchtigung der Leberwerte?)

Dr. Hebener:

Die Leber sollte immer in Ordnung sein.

Jan:

Vielen Dank! Ja, meine Leber ist ja (zum Glück) in Ordnung :-). Habe nur in einem Buch über Katzenkrallen gelesen mit dem ausdrücklichen Hinweis auf MS. Zu dem MS-Impfstoff von Biontech: Ich weiß nicht, ob die Frage bereits gestellt wurde, wenn ja, kann ich es nachlesen, ansonsten: Wie kann ein Impfstoff eigentlich helfen, wenn man schon an der Krankheit erkrankt ist?

Jan:

...und wenn man die Ursache der Krankheit nicht kennt?

Dr. Hebener:

Gerade heute habe ich eine E-Mail beantwortet, bei der einer meiner Langzeitpatienten im vergangenen Jahr erkrankt war und jetzt geimpft werden sollte. In diesem Fall habe ich die Messung der Antikörper im Blut vorgeschlagen und der Wert zeigte einen überzeugenden Immunschutz.

Senga:

Hallo alle zusammen. Herr Dr. Hebener, ich habe mal eine Frage. Ich mache seit 1992 Ihre Therapie mit den Nahrungsergänzungsmitteln. Ich bin stabil, arbeite voll. Wenn ich die Nahrungsergänzungsmittel jetzt mal absetze, geht es dann nach hinten los? Oder kann man mal ne Pause einlegen?

Dr. Hebener:

Beim besten Willen kann ich diese Frage pauschal nicht beantworten. Bei zuvor chronisch progredientem Verlauf vergehen bei einer solchen Pause erfahrungsgemäß maximal 6 - allerhöchstens 12 Wochen, und die Patienten merken, dass es gescheitert ist, das Programm wieder aufzunehmen.

Senga:

OK, also reicht die Diät nicht aus?

Dr. Hebener:

Richtig!

Marion:

Ich sage Danke Herr Dr. Hebener und Allen. Wie kann ich denn erfahren, wann der nächste Chat ist und wer ihn leitet?

Dr. Hebener:

Der nächste Chat wird im Mai sein und ich bin wieder da.

Leila@Dr. Hebener:

Im letzten Chat wurde Progesteron erwähnt bei offenbar zyklusbedingten Schwankungen von Symptomen. Was genau empfehlen Sie da, Herr Dr. Hebener? Ist da eine Sache für den Gynäkologen oder sollte ich Sie dazu lieber mal anrufen?

Dr. Hebener:

Zuerst sollte ein Gynäkologe oder ein Endokrinologe konsultiert werden.

Gast Laura:

Wie viele Toastscheiben darf man denn dann ca. unbeschwert essen?

Dr. Hebener:

Ich denke, 3 pro Tag sollten passen.

Mond:

Ich muss mich leider verabschieden. Danke Dr. Hebener, danke an alle.

Senga:

Ich weiß nicht, da ich heute sehr spät bin, wurde schon von der Impfung gesprochen? Ja oder nein, was ist ihre Meinung?

Dr. Hebener:

Lesen Sie es im Protokoll bitte nach.

NaBü:

Zum aktiven Entzündungsgeschehen habe ich auch noch eine Frage. Muss ich unbedingt „an den Tropf“ ins Krankenhaus, um Cortison zu bekommen (sollte es zu einem akuten Schub kommen), oder kann ich zuhause auch Tabletten nehmen? Das wäre mir persönlich sehr viel lieber.

Dr. Hebener:

Sogar in den Leitlinien zur MS wird eine Tablettenvariante als mögliche Behandlung bewertet. (DGN)

Bjesussekw:

Ich habe 2001 einen Schub gehabt und seitdem ziemlich nach Diät und mit ihren Medikamenten gelebt. Mir geht es gut. Heute bin ich 71 Jahre. Kann ich mich gegen Corona impfen lassen?

Dr. Hebener:

Komplikationen bzgl. der MS sind sehr unwahrscheinlich.

Qatar:

Was halten Sie von Cortisonum glo BU

19:05:50

Qatar:

Globuli?

Dr. Hebener:

Mitunter gibt es erstaunlich positive Effekte.

Qatar:

Danke!

Gast Laura:

Ich mache wie schon anfangs erwähnt erst seit kurzer Zeit ihre Diät. Und mir kommt es so vor, als ob ich ständig Hunger habe, ist dies normal?

Gast Laura:

Mein Konsum an Käse und auch Brot versuche ich seither zu reduzieren. Wieviel Brot und Käse sind denn Ordnung?

Dr. Hebener:

3 Scheiben Brot am Tag sind ok und für den Käse müssen Sie den Linolsäuregehalt pro Verzehrmenge erkunden.

NaBü@Gast Laura:

Das war bei mir anfangs auch so. Ich esse seitdem mehr Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Milchreis, Kartoffeln). Das hilft ganz gut.

Dr. Hebener:

Normal sicherlich nicht. Versuchen Sie viel komplexe Kohlenhydrate zu konsumieren (Kartoffeln, Nudeln, Reis).

Gabiwallman:

Zur Info für die Hungernden Feta Köse hat pro 100g ca. 300 mg LS und macht satt und hat 17 g Eiweiß.

GräfindLicht:

Ich verabschiede mich, lese den Rest im Chatlog nach und melde mich dann mit den Blutergebnissen.

GräfindLicht:

Vielen Dank für die Antworten.

GastSahne:

Will mich gegen Covid impfen lassen, welchen der Impfstoffe bevorzugen Sie für uns MS-Patienten, nehme ja nichts für die MS ein, außer Ihrer Therapie.

Dr. Hebener:

Biontech ist Favorit.

Gabiwallman:

Hi

Eva2:

Ich nehme die Kurpackung für MS von Seviton ein. Mein Orthopäde hat mir zusätzlich Keltican Forte empfohlen und ich habe nach 1-jähriger Einnahme von Kelican keinerlei Unterschied verspürt. Ist es ratsam dennoch weiter Keltican einzunehmen?

Dr. Hebener:

Nach einjähriger Anwendung ohne Effekt können Sie damit aufhören. Die Empfehlung war trotzdem gut.

Leila:

Ich verabschiede mich, die Kinder wollen ins Bett. Herzlichen Dank, Dr. Hebener und allen einen schönen Abend!

Qatar:

Sind alle Schüssler Salze erlaubt?

Dr. Hebener:

Im Grunde ja.

Oskar:

Zur Reduzierung meines hohen Cholesterinwerts (über 300) erwäge ich die Einnahme von Flohsamenschalen (neben Ihrer Ernährungsdiät). Ist das zu empfehlen? Wie wirkt sich das auf die Linolsäure aus?

Dr. Hebener:

Gar nicht.

Oskar:

Wenn ich sie richtig interpretiere: also keine Flohsamenschalen?

Dr. Hebener:

Nein, nur kein Linolsäureproblem!

Eva2:

Gute Nacht und vielen Dank, Herr Dr. Hebener, und an alle! Schöne Zeit und alles Gute. Bis zum nächsten Chat.

Qatar:

Während Corona hat sich meine gehstrecke erheblich reduziert, kann das am allgemeinem Bewegungsmangel liegen? Alle anderen Symptome bessern sich.

Dr. Hebener:

Viele meiner Patienten beklagen den Mangel an Bewegung und Physiotherapie.

Qatar:

Danke dann weiß ich, wo ich anpacken muss;-).

Eismann:

Hallo Herr Dr. Hebener. Ich habe die Info gelesen, dass hohe Wassertemperaturen (über 30 Grad) für MS-Erkrankte gefährlich sind. Wissen Sie, ob das stimmt?

Dr. Hebener:

Gefährlich ist das nicht, außer bei extrem hohen Temperaturen. Allerdings kann ein Mensch bei über 30°C Umgebungstemperatur nur noch über Schweißverdunstung produzierte Körperwärme abgeben und bei 34°C ist auch damit Schluss. Daraus resultiert das Uhthoff-Phänomen.

Eismann:

Danke. Ich habe auch leider oft kalte Hände (und Füße), außer wenn ich Sport treibe.

Mario:

Ich weiß nur, dass mir Kälte sehr guttut. Ich bade seit 2019 fast jeden Tag im See.

Eismann:

Ist es auch mit Nerven/ MS verbunden? Kann man dem gegenwirken?

Dr. Hebener:

Der Effekt der Überhitzung beschleunigt an Nervenfasern, denen ein Teil des Myelins fehlt, den Energieverbrauch und erklärt damit eine Verlangsamung der Leitungsgeschwindigkeit = Symptomzunahme.

Mario:

Das erklärt mir endlich mal, warum ich nach dem kalten Baden besser laufen kann. Danke!

NaBü:

Danke, dann lese ich mich da nochmal genauer ein, wie die Empfehlung dann lautet.

NaBü:

Dr. Hebener: bei dem MS-Impfstoff handelt es sich nicht um einen Corona-Impfstoff, sondern eine Ankündigung von Biontech, dass durch die mRNA Technologie eine Impfung konkret gegen MS möglich wäre. Aktuell wohl erstaunliche Ergebnisse an Mäusen. Bei schon Erkrankten soll dieser Impfstoff zum Stillstand der Demyelinisierung führen.

Dr. Hebener:

Ein interessanter Ansatz, der aber bei der MS nicht so erfolgreich sein wird wie im Tiermodell. Der Grund dafür ist, dass unterschiedliche Eiweißmoleküle Angriffsziel der Lymphozyten sind und die Impfung "nur" gegen MOG gerichtet ist.

Senga@Alle

An alle, mit Wärme und Kälte ist das so ne Sache. Zu kalt ist für mich nichts und zu warm auch nicht. Für mich sind die 20 bis 25 Grad mit leichtem Wind eigentlich das Beste. Ansonsten muss sich mein Körper dran gewöhnen und das ist heutzutage nicht mehr möglich mit den 15 Grad minus und am nächsten Tag 15 Grad plus. Das stört meinen Körper auch.

Dr. Hebener:

Das ist repräsentativ.

Eismann:

Ändert sich mit der Diagnose was mit dem Autofahren?

Dr. Hebener:

Solange Sie körperlich und geistig zum Führen eines Kfz befähigt sind, nein.

Eismann:

Wegen befähigt zum Führen eines Kfz - man darf ja auch nicht zu lange fahren, oder? Den nach paar Stunden fühle ich die Fatigue,

Eismann:

wie nach einer langen Gehstrecke z.B.

Senga@Eismann:

Ich habe seit 1992 MS und konnte damals überhaupt nicht mehr gehen. Da sollte ich kein Auto mehr fahren, später hieß es mit meinen Beinen geht es nicht. Seit 1993 fahre ich Automatik mit Handgas, sprich Gas und Bremse mit der Hand. Geht gut, macht Spaß und ich bin mobil.

Eismann@Senga:

Danke! Senga.

Dr. Hebener:

§ 1 StVo.

Mario@Eismann:

Beschaffung und/oder Umbau eines KFZ auf Handgas- und Bremse wird evtl. von der Rentenversicherung finanziert.

Eismann@Mario:

Danke.

Eva2:

Ich mache wöchentlich ZNS/KG, also Physiotherapie und möchte zusätzlich Cranio-Sacral-Therapie alle 2 - 3 Wochen 1-mal durchführen lassen. Befürworten Sie das?

Dr. Hebener:

Alles sehr nützlich.

Lissy:

Vielen Dank für heute. Bis zum nächsten Mal!

Wurm:

Zu hohe Cholesterin Werte trotz fettarmer Ernährung, könnten die Fischöltableten das begünstigen?

Dr. Hebener:

Fischöl erhöht HDL-Cholesterin. Die Linolsäurearme Ernährung kann den Gesamtcholesterin durchaus nach oben verschieben.

Wurm:

Welche Cholesterin Werte wären für sie akzeptabel ohne Behandlung?

Dr. Hebener:

Entscheidend ist das Verhältnis Cholesterin/HDL sowie LDL/HDL. Daraus leitet sich das sog. atherogene Risiko ab.

Sabida:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener, allen ein gesundes und buntes Frühjahr!

Gast Laura:

Gibt es ein Problem, wenn ich 4- 6 Scheiben Brot über den Tag (je nachdem ob meine Familie abends vespersn oder kochen) esse? Muss man dies berechnen oder sind 3 Scheiben sozusagen frei?

Gast Laura:

Und wie verhält sich das mit Semmel?

Dr. Hebener:

Die Gesamtmenge aller bilanzierungspflichtigen Lebensmittel über den Tag verteilt entscheidet darüber, ob bei Ihnen 6 Scheiben Brot tolerabel oder es mit 3 Scheiben reichen sollte.

Gast Laura:

Danke für die Antwort. Wenn ich vor dem Abendessen bei einem Wert von 1000 Linolsäure bin, wie muss ich dann verbleiben oder das Brot berechnen? Danke schon mal. Und einen schönen Abend noch.

Dr. Hebener:

Dann haben Sie noch reichlich Reserve zum Verzehren!

Gast Laura:

Wenn ich keine Linolsäureangaben finde (Souci, Ernährungswertrechner) wie gehe ich dann mit dem Lebensmittel um?

Dr. Hebener:

Je fettärmer, desto besser.

Qatar:

Lässt das Uthoff-Phänomen bei Diskussion oder sogar Remyelinisierung nach?

Qatar:

Meinte Remission

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung ist es ein typisches Phänomen der Remyelinisierung bei entsprechender Besserung.

00000:

Vielen lieben Das

00000:

Vielen lieben Dank Dr. Hebener, das sie immer noch mit uns Chatten und die Fragen beantworten.

Doris:

Das war sehr aufschlussreich und interessant. Vielen Dank an Alle und einen speziellen Dank an Sie. Herr Dr. Hebener. Bin oobermüde und wünsche allen einen schönen Abend und bis im Mai. Hebet eu sorg.

Eva2:

Wäre Osteopathie besser als Cranio-Sacral-Therapie?

Dr. Hebener:

Beides ist gut. Individueller Vorteil entscheidet.

Gast Laura:

Ich bedanke mich jetzt schonmal für ihre Antworten. Und lese sie später nach. Aber mein Kind muss ins Bett. Allen weiterhin eine gute Zeit. Und bleibt gesund.

00000:

Heute sind meine Fragen alle beantwortet worden ohne das ich selbst fragen brauchte, vielen Dank. Freue mich schon auf das nächste Mal und verabschiede mich für heute, mein Enkelchen muss schlafen gehen. Bis zum nächsten Mal alles Gute für Alle und herzlichem Dank an Dr. Hebener.

Dirk:

Sie hatten einmal die Ernährungsstudien der Charite Berlin angesprochen. Ich finde aber keine Ergebnisse zu der (NAMS?)-Studie. Gibt es da schon etwas? ... Etwas was uns hilft?

Dr. Hebener:

Kann ich momentan nicht beantworten.

Gabiwallman:

Danke, Dr Hebener gute Zeit.

Tine1:

Ich verabschiede mich. Vielen Dank und Tschüss!

Eismann:

Dr. Hebener, ich nehme zurzeit nach Ihrer Empfehlung viele Ernährungsergänzung ein, dazu sind noch ein paar gekommen. Ist es in Ordnung, wenn man auch 5-6 verschiedene Ergänzung täglich einnimmt, wenn man sich sonst normal ernährt?

Dr. Hebener:

Das hängt sicherlich von den Ergänzungen ab.

Eismann:

Vitamin E/D/B12/Fischöl/Magnesium

Eismann:

und Selen.

Dr. Hebener:

Passt!

NaBü:

Für den Fall, dass ich mal ein paar Fastentage einlegen möchte. Wie nehme ich die Nahrungsergänzungsmittel dann am besten ein? Ruhig auf leeren Magen oder ist der Effekt dann abgeschwächt?

Dr. Hebener:

Der Effekt wird nicht wirklich abgeschwächt.

Senga:

Dr. Hebener. Vielen Dank für Ihre Hilfe und Zeit. Ich wünsche Ihnen und allen anderen eine schöne Zeit, einen tollen Frühling und alles Gute. Bis zum nächsten Chat ☺ .

Eva2:

Meine Freundin war mit Corona infiziert und ihr ging es mehrere Wochen sehr schlecht. Nun hat sie sich wieder testen lassen und ist negativ getestet. Kann ich sie jetzt unbesorgt treffen oder sollte ich den Kontakt noch meiden?

Dr. Hebener:

Objektive Gründe zur Vermeidung sind nicht erkennbar.

Eismann:

Dr. Hebener, ist es auch normal mit MS dauerhafte Schlafstörungen zu haben? Ist es diesbezüglich in Ordnung (evtl. dauerhaft) Baldrian einzunehmen?

Dr. Hebener:

Es ist nicht typisch, der Baldrian ist aber in Ordnung.

GastSahne:

Ich kann auch ohne Baldrian nicht mehr schlafen ...

Eismann@GastSahne:

Es ist schlimm mit Schlafstörungen. Ich hoffe es geht bei Ihnen bald auch ohne Baldrian! :)

Dirk:

Schönen Abend Dr. Hebener und allen! Danke!

NaBü:

Kann ich die Selen-Tablette theoretisch auch gemeinsam mit den übrigen Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen (Vitamin E, Fischöl, Folsäure, Weihrauch)? Mir würde es leichter fallen, mittags alle Tabletten auf einmal zu nehmen als über den Tag verteilt, da ich z.B. nicht frühstücke.

Dr. Hebener:

Das können Sie so machen.

Qatar:

Kann man bei Ihnen außerhalb der Telefonsprechstunde noch Einzeltermine vereinbaren?

Dr. Hebener:

Ja.

Josef:

Bei Lebensmitteln deren Linolsäuregehalt ich nicht kenne, berechne ich 1/3 der ungesättigten Fettsäuren. Ist der Daumenwert ok?

Dr. Hebener:

Im Regelfall ist sogar 1/10 der Angabe ungesättigter Fettsäuren ok.

Eismann:

Wenn mir es gelingt zum Stillstand oder hoffentlich auch Verbesserungen zu kommen, bleibt die empfohlene Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel gleich? Wie essenziell sind diese, falls diese mal vielleicht eine Woche im Urlaub nicht zur Verfügung stehen?

Dr. Hebener:

Eine Woche ist sicherlich kein Problem, längerfristige Unterbrechung nicht ratsam.

GastSahne:

Gibt es noch einen nächsten Chat mit Ihnen Dr. Hebener?

Dr. Hebener:

An alle: Ja, es gibt einen nächsten Chat. Er wird am 18. Mai 2021, wie immer von 18:00 - 20:00 Uhr hier stattfinden.

Eismann:

Ist Emulgator: Lecithine (Soja), dass in vielen Süßwaren vorhanden ist, zu vermeiden, oder in Ordnung?

Dr. Hebener:

Lecithin hat relativ viel Linolsäure.

Jan@Eismann:

Lecithin ist immer recht häufig in Schokolade enthalten, oder? War nicht so einfach eine ohne zu finden, aber in der Alnatura Schokolade (zumindest Vollmilch) ist keine enthalten! Ist auch so ziemlich die einzige Schokolade, die ich esse und meine Frau mittlerweile auch 😊.

Eismann@Jan:

Wow, vielen Ihnen! Ich habe schon ewig keine Schokolade gegessen, muss ich mir mal anschauen :)

Jan@Eismann:

Ich berechne mir die immer mit 850 mg Linolsäure je 100g (aber 100g esse ich davon ja nie, 2 Rippchen mit 289mg Linolsäure in etwa). Das kann man sich dann schon mal abends beim Fernsehen gönnen 😊.

Madeleine:

Herr Dr. Hebener, gibt es einen einfachen Leitfaden für eine linolsäurearme Alltagsernährung?

Dr. Hebener:

Es gibt das Kochbuch "Enorm in Form mit leichter Küche", darin wird die Ernährung noch einmal erklärt und es enthält ca. 120 Rezepte, die alle linolsäureberechnet wurden. Erhältlich bei Firma Seviton Naturprodukte GmbH.

Madeleine:

Wie kann man die Linolsäure einzelner Lebensmittel berechnen, wenn ich einfach die Verpackung von Lebensmitteln schaue?

Eismann:

Optimistisch gedacht: wenn ich gerade ein Limit meiner Gehstrecke (ohne Schwierigkeiten) bei ca. 10 km habe, aber diesen verbessere. Werde ich immer einen "Limit" haben mit MS, oder wäre es theoretisch auch möglich wie vor der Erkrankung evtl. Halbmarathons zu laufen, ohne der "Fatigue"? #

Eismann:

Momentan, wenn ich die Grenze erreiche, hört das Bein kaum mehr zu und Treppen werden sehr schwer.

Dr. Hebener:

Ich habe auch einzelne Patienten, die den Vollmarathon schaffen.

Eismann:

*vielen Dank!

Eismann:

Dr. Hebener auch wenn diese davor den "Limit" haben? Früher bin es auch gelaufen, jetzt wenn ich 1 km laufe, fange ich an zu stolpern z.B.

Eismann:

also wenn ich jogge.

Wurm:

Ich möchte mich sehr herzlich bedanken, für Ihre Geduld uns Fragen zu beantworten, sie sind mir eine große Hilfe und ich schätze ihre Meinung als Arzt sehr! Bis zum nächsten Mal!

NaBü:

Von meiner Seite auch nochmal herzlichen Dank! Bleiben Sie gesund! Und alle anderen natürlich auch.

Madeleine:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener. Ich werde nochmal Alles im Chatlog nachlesen.

Gubinot:

Vielen Dank an alle, habe heute nur mitgelesen, war erstmals hier.

Josef:

Einen hezlichen Dank Herr Dr. Hebener und einen schönen Abend!

Dr. Hebener:

An Alle: Liebe Chatter, es war eine intensive Zeit mit Ihnen gemeinsam und sicherlich sinnvoll ausgefüllt. Vielen Dank für die vielen Fragen. Bis zum nächsten Mal, so Sie wollen bei guter Restgesundheit!

Gubinot:

Danke, Herr Dr. Hebener, werde Sie telefonisch kontaktieren. Alles Gute und bis bald!

Mario:

DANKE!!!

Eismann:

Vielen Dank und schönen Abend auch. Heißt es also, dass wir Sie bis Mai erreichen können? :)

GastSahne:

Danke Dr. Hebener bis zum Mai.

Jogi:

Vielen lieben Dank Herr Dr. Hebener, für Ihre Zeit. Bleiben Sie und alle anderen Gesund, bis zum nächsten Mal. Wünsche allen einen schönen Abend.

Jan:

Vielen Dank für alles Herr Dr. Hebener und eine gute Zeit!! Ich werde Ihnen demnächst noch eine Mail schreiben. Euch allen alles Gute und bleibt den Umständen entsprechend fit und gesund!

Beate:

Vielen Dank und eine gute Zeit.

Eismann@Jan:

Darf ich fragen, wie Sie eine grüne Schriftfarbe benutzen?

Jan:

Oben links gibt es die drei Punkte ... daraufklicken und die Farbe einstellen. Würde eigentlich selbst gerne wieder das weiß haben, aber bekomme es nicht hin -_-!

Oskar:

Auch von mir ein herzliches Dankeschön an Sie, Herr Dr. Hebener und schönen Abend an alle.

Eismann:

Vielen Dank für die Hinweise nochmal sonst und auch einen schönen Abend! Bleiben Sie gesund :)