

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chats mit Dr. Hebener vom 30. Juni 2020

---

**Dr. Hebener:**

Hallo liebe Chatter! Es kann losgehen!

**Prieglmeir:**

Hallo Herr Dr. Hebener, was kann ich denn für den Muskelaufbau zu mir nehmen? Ganz liebe Grüße, Anna.

**Dr. Hebener:**

Es gibt diverse Präparate im Bereich der Fitnessstudios. Wenn Sie ein solches verwenden, sollte aber nach Möglichkeit nicht die Aminosäure L-Arginin enthalten sein.

**Gast1953:**

Sehr geehrter Herr Dr. Hebener, sind 2400 mg DHA pro Tag schädlich? Meine Freundin ist Vegetarierin und zwingt sich mit größtem Widerwillen täglich eine Kapsel Fischöl hinein. Ich möchte ihr Algenöl empfehlen (Sinoplasan). Allerdings enthält dies auf täglich 1200 mg EPA ca. 2400 mg DHA. Kann DHA in dieser Menge schädlich sein?

**Dr. Hebener:**

Ich gehe davon aus, dass es nicht schädlich ist. Die Tagesmenge EPA reicht therapeutisch aus und etwas mehr DHA ist nicht von Nachteil.

**Gast1953:**

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener, noch eine Frage:

Was meinen Sie mit Ihrer Aussage, vor einer Impfung (z.B. Tetanus) sei der Spiegel des Antikörpers im Blut zu testen? Soviel ich weiß, gibt es gegen jeden Krankheitserreger speziell gegen ihn gerichtete Antikörper. Meinen Sie also im Beispielfall Tetanus einen Test auf Tetanus-Antikörper? Oder gibt es nicht-spezifische Antikörper, auf die vor einer Impfung getestet werden soll?

**Dr. Hebener:**

Die Überlegung ist, dass bei ausreichendem Antikörperspiegel eine nochmalige Impfung nicht notwendig ist und aus meiner Sicht evtl. für die Auslösung von Krankheitsschüben mit verantwortlich sein kann.

**Gast1953:**

Das heißt also, vor einer Impfung ein Test auf Antikörper gegen den jeweiligen Krankheitserreger. Vielen Dank, das hilft mir weiter!

**Coelinha:**

Guten Abend allerseits!

**Doris:**

Guten Abend!

**Tina:**

Guten Abend, Herr Dr. Hebener! Hallo an Alle! Haben Sie eine Meinung zu dem Nahrungsergänzungsmittel (NEM) Oculus plus? Eine Freundin, die seit einem MS Schub seit ca. 2 Jahren fast blind ist, fragt nach...

**Dr. Hebener:**

Wenn Sie mich informieren, was drin ist, versuche ich zu antworten.

---

**Tina:**

Sie sagt: Algen Spirulina, adulte Reparatur-Stammzellen, Lcarnitin, Astaxanthin - ich hoffe, ich habe das alles richtig verstanden und geschrieben...

**Dr. Hebener:**

Außer Spirulina ist die Mischung durchaus positiv zu bewerten. Und für die Verbesserung der Sehfähigkeit kann es auch Hilfe bringen.

**Tina:**

Heißt das, dass auch so lange Zeit nach einem Schub mit diesen Auswirkungen noch eine Verbesserungsmöglichkeit besteht?

**Dr. Hebener:**

Wie lange ist das denn her?

**Tina:**

Ca. zwei Jahre.

**Tina:**

Sorry, August 2017 war es, also fast drei Jahre :-(

**Dr. Hebener:**

Immerhin wird im offiziellen augenärztlichen Bereich durchaus eine Neubildung von Myelin bis 2 Jahre nach einer Sehnerv-Entzündung bestätigt. Ich habe tatsächlich auch weit später noch Besserungen kennengelernt.

**Prieglmeir:**

Könnten Sie mir ein Muskelaufbau Präparat empfehlen??

**Dr. Hebener:**

Leider nein, erkundigen Sie sich bitte.

**Prieglmeir:**

Ok, trotzdem herzlichen Dank, liebe Grüße Anna.

**Oskar:**

Hallo Hr. Dr. Hebener. Ich wurde kürzlich von drei Zecken gebissen. Habe sie entfernen können. Ich überlege für die Zukunft eine Zeckenimpfung. Wie ist Ihre Meinung zu dieser Impfung...oder ist, wie bei anderen Impfungen, davon abzuraten?

**Dr. Hebener:**

Das ist ein zweischneidiges Schwert. In Süddeutschland ist schon lange die Gefahr an FSME zu erkranken, hoch. Aber auch für FSME kann ich eine grundsätzliche Entwarnung bzgl. Schub nicht geben. Es ist eine persönliche Abwägung.

**Doris:**

Wie heißt bitte das Anästhesiemittel, das Zahnärzte für MS Patienten bevorzugt gebrauchen sollten?

**Dr. Hebener:**

Ultracain.

**Oskar:**

Sollte bei regelmäßiger Einnahme von Fischöl Omega 3, Vitamin E, Sevinorm, auch der Blutspiegel bzw. die -werte kontrolliert werden?

**Dr. Hebener:**

Für das Selen kann man ab und an den Blutspiegel kontrollieren, um die Einnahme nach Aufsättigung evtl. nach unten zu korrigieren.

**Sahne:** Ist eine Tuberkulose-Impfung für uns machbar. bzw. gibt es einen Impfstoff, der für MSler geeignet ist?

**Dr. Hebener:**

Es gibt gewisse Anhaltspunkte, dass bei Impfung gegen Tuberkulose auch ein verbesserter Schutz gegen Covid 19 resultieren könnte. Das ist vage, und machen Sie keine Experimente.

**Oskar:**

Was kann man tun bei MS-bedingten Blasenstörung (häufiger Harndrang)?

**Dr. Hebener:**

Oskar: Erfahrungsgemäß ist der Wirkstoff Oxybutinin dabei sehr hilfreich, allerdings sollte kein großer Restharn bzw. keine ausgeprägte Entleerungsstörung vorliegen.

**Eva:**

Ich habe einen 25-OH-Vitamin D3-Wert von 64,5, aber sobald ich eine Vitamin D 3 Kapsel in Höhe von 6000 IE / täglich einnehme, spüre ich eine starke Schwäche. Nach längerer Pause nahm ich 20.000IE / Woche und verspürte auch da sofortige Schwäche. Zusatzstoffe entweder Erdnussöl oder Sonnenblumenöl. Soll ich Vitamin D 3 mit anderen Zusatzstoffen suchen, z.B. mit Palmöl und Soja? Was könnte die Ursache sein, dass ich mit Schwäche darauf reagiere? Calcium ist in Ordnung.

**Dr. Hebener:**

Diese Frage kann ich Ihnen nicht beantworten, weil es eine sehr individuelle Reaktion darstellt. Versuchen Sie vielleicht regelmäßig auch etwas Sonne zu genießen um die körpereigene Produktion zu optimieren.

**Fisch:**

Wann ist der Aufsättigungsbereich von Selen erreicht?

**Dr. Hebener:**

Ich versuche die Patienten auf einen Blutspiegel zu heben, der das 1,5-fache des oberen Grenzwertes im zugrunde liegenden Messbereich beträgt.

**Marianne:**

Grüß Gott, Herr Dr. Hebener!

**Dorita:**

Hallo Dr. Hebener und alle Anderen. Dr. Hebener, wenn Ssie mit der Praxis aufhören, gilt das dann auch für den Chat?

**Dr. Hebener:**

Wir arbeiten an Lösungen.

**Dorita:**

Gott sei Dank :-))))))

**Tina:**

Da Dorita das nun anspricht, traue ich mich auch, zu fragen: Wie lange sind sie noch in Ihrer Praxis, Dr. Hebener? Keine angenehme Vorstellung, Sie nicht mehr dort zu wissen :-(...

**Dr. Hebener:**

Ich hatte bereits in den beiden vorherigen Chats mitgeteilt, dass die Praxis zum Jahresende geschlossen wird.

**Tina:**

Danke, hatte ich wohl erfolgreich verdrängt...

**Eva:**

Oh je, das bedauere ich sehr!

**Dorita@Tina:**

Das nützt nichts .... Dr. Hebener hat ein absolutes Recht auf Ruhe, nachdem was er schon alles für uns MS Kranke geleistet hat. Trotzdem fühlen wir uns allein ohne ihn.

**Dorita:**

Ich hoffe das wir in den ganzen Jahren gelernt haben von Dr. Hebener, was gut oder schlecht für uns ist ....

**Tina:**

Dr. Hebener, ich gönne Ihnen von Herzen alles alles alles! Trotzdem werde ich Sie vermissen...

**Dr. Hebener:**

An alle: Ich bin ja noch nicht tot ... und versuche über die Schließung der Praxis hinaus Kontaktmöglichkeiten zu schaffen.

**Tina:**

:-))))

**Doris:**

Ich möchte mich verabschieden, muss noch ins Qigong. Wünsche allen von Herzen einen wunderbaren Sommer und bis später einmal.

**Eva:**

Beim Gehen bleibe ich oft mit der Fußspitze hängen und habe dadurch ein schlechtes Gangbild. Gegen Fußhebeschwäche gibt es eine Manschette mit elektronischen Impulsen, z.B. Ness L300 Fußhebersystem. Welches Produkt empfehlen Sie?

**Dr. Hebener:**

Bioness L 300 scheint tatsächlich das beste auf dem Markt zu sein.

**Doro:**

Hallo alle zusammen.

**Marianne:**

Leider klappt es nicht mehr in Nürnberg. Ich habe eine starke Blasenspastik. Vom Urologen Oxybugamma verschrieben, habe aber trotzdem starke Schmerzen. Hilft denn hier Cannabis? Leider verschreibt es mir weder der Urologe, noch der Neurologe. Was soll ich tun. Es gibt wohl Studien, dass bei einer Blasenspastik Cannabis hilft.

**Dr. Hebener:**

Cannabis kann bei jeder Form von Spastik helfen, und insofern ist es schade, dass die Kollegen unter den jetzigen rechtlichen Bedingungen nicht wenigstens als Versuch unterstützen. Ist denn schon einmal ein anderes Blasenmedikament versucht worden?

**Eva@Marianne:**

Vielleicht den Neurologen wechseln! Ich bekomme Cannabis Sativex Mundspray verschrieben.

**Coelinha@Marianne:**

Ja, mein Neurologe hat ich schon häufiger gefragt, ob ich Sativex möchte. Es ist ja nun auch schon lange legal zur Behandlung. Eine Bekannte bekommt sogar Cannabis Blüten verschrieben für Tee und ähnliches.

**Marianne:**

Bis jetzt habe ich nur das Oxybugamma genommen und wenn ich es nicht mehr aushalte, Hydromorphin 1,3 1 -2 Kapseln. Es dauert halt oft Stunden, bis es erträglich ist und nachdem die Blasenschmerzen nur nachts auftreten, ist an Schlafen nicht zu denken. So habe ich oft nur 1 - 2 Stunden Schlaf, es kommt zu keiner Erholung oder Regeneration.

**Dr. Hebener:**

Wurde bei Ihnen eine urodynamische Messung vollzogen?

**Marianne:**

Vielen Dank für die Info. Ich werde mit meinem Urologen sprechen wegen der urodynamischen Messung. Ich habe bis jetzt nicht erfahren, dass Sie Ende des Jahres die Praxis schließen. Vielen Dank für Ihre gute Betreuung, das Mut machen, Ihre sehr empathische und motivierende Art.

**Dr. Hebener:**

Danke für die Blumen :-)

**Bruncki24:**

Guten Abend an alle!

**Gabi:**

Hallo, guten Abend an alle!

**Doro:**

Meine Mutter hat starke Arthrose und soll jetzt Öl zum Braten nutzen, da kann ich dann ja nicht mehr mit ihr zusammen essen. Haben Sie eine Lösung?

**Dr. Hebener:**

Vermutlich hat man ihr Rapsöl wegen des hohen Omega-3-Anteils empfohlen. Es wird ihr zwar nicht helfen, aber die Seele beruhigen. Wie Sie das Problem lösen, kann ich leider nicht beurteilen.

**Dorita:**

Dr. Hebener gibt es noch Termine für einen Praxis-Besuch, wenn ja, rufe ich an. Ich muss jetzt leider für heute raus, habe meinen kleinen Enkel über Nacht hier :-)))))))))

**Dr. Hebener:**

Seit 3 Wochen habe ich den Praxisbetrieb wieder auf Volllast hochgefahren.

**Dorita:**

Vielen Dank und auf Wiedersehen Dr. Hebener bis zum nächsten Chat, melde mich dann wegen einem Termin. Ich wünsche allen anderen alles Gute bis dahin.

**Blabla:**

Guten Abend zusammen!

**Eva:**

HDL 52, LDL 199, LDL/HDL Quotient 3,8, Cholesterin gesamt 261, Cholesterin-Quotient 5,0, Triglyzeride 111. Sind die Werte wirklich in Ordnung, denn mein Hausarzt hat mich auf ein hohes Risiko bezüglich Arteriosklerose hingewiesen. Ich sagte, wenn die Triglyzeride i. O. sind, müsste doch alles in Ordnung sein.

**Dr. Hebener:**

Die sog. arthrogenen Indices sind grenzwertig in Ordnung. Ein erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko scheint zu bestehen, wird aber durch das Fischöl mehr als kompensiert.

**Eva:**

Was ist denn die Ursache des erhöhten Herz-Kreislauf-Risikos? Mache ich mit der Ernährung etwas falsch? Ich halte mich im Großen und Ganzen an die Diät und nehme nie Öle zu mir. Nur Fischöl!

**Dr. Hebener:**

Bei einem Teil meiner Patienten erhöht sich bei Verringerung der Linolsäure das Cholesterin. Der Hintergrund dafür ist, dass Linolsäure Cholesterin aus dem Blut in die Zellen transportiert. Für die Zellen ist das schlechter. Sie werden steifer und funktionieren nur unzulänglich. Ihre Blutfettwerte würden nur dann ein zukünftiges Risiko beschreiben, wenn Sie z.B. übergewichtig wären, zusätzlich Diabetikerin und evtl. koronar herzkrank.

**Monika:** Guten Abend! Ich bin seit fast 30 Jahren Ihre Patientin und nehme ganz regelmäßig

**Blabla:**

Was halten Sie von einer FSME-Impfung?

**Dr. Hebener:**

Es ist eine individuelle Abwägung zwischen Erkrankung und etwaigem Schubrisiko durch Impfung.

**Urs:**

Guten Abend, ich wollte auch wegen dem ersten Termin nachfragen. Sie wollten mich auf die Liste setzen.

**Dr. Hebener:**

Schreiben Sie mir heute Abend bitte noch eine Mail, dann können wir das vereinbaren.

**Urs:**

Werde E-Mail schreiben, danke!

**Gabi:**

Ich habe zur Zeit Probleme mit einem Schnappdaumen. Ist das eine Sache, die mit der MS zusammenhängt, da Entzündungsgeschehen oder ist das eine ganz andere Baustelle, unabhängig davon?

**Dr. Hebener:**

Ein Zusammenhang zur MS besteht nicht.

**Urs:**

Wie ist es eigentlich mit Macadamianüsse und Macadamia Öl, ich habe gesehen, nicht viel mehr Linolsäure drinnen als in Kokosöl. kann das sein?

**Dr. Hebener:**

Um es zu verifizieren muss ich ernsthaft noch einmal nachschauen und kommentiere im Protokoll.

**Coelinha@Urs und Dr. Hebener:**

Macadamianüsse haben 1740 mg LS/100g nach Souci, Fachmann, Kraut (2011)

**Urs@Coelinha:**

Danke Coelinha, ich esse 12 – 15 g am Tag.

**Gabi@Urs und Dr. Hebener:**

Macadamianüsse haben lt. Liste Dr. Hebener einen Linolsäuregehalt v. 1.740 mg LS je 100 g. Ich esse sie auch deshalb in kleinen Mengen. Also doppelt so viel wie Kokosnuss.

**Dr. Hebener:**

Danke für den Hinweis, das spart mir die Recherche! Und 100 g sind ja schon nicht wenig. Die Hälfte tut es sicherlich auch.

**Urs:**

Macadamia hat angeblich positiven Einfluss auf Cholesterin.

**K Maus:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener, hallo Chat-Teilnehmer/innen!

**Gabi:**

Gibt es schon Erfahrungen mit Corona-Infektionen bei MS-Patienten? Erhöhtes Schubrisiko durch Fieber?

**Dr. Hebener:**

Ich habe bisher von zwei meiner Langzeitpatienten erfahren, dass sie infiziert waren und trotz - in einem Fall - hohen Lebensalters und jahrzehntelanger Erkrankung zur Verwunderung aller wieder schnell genesen sind und virusfrei wurden.

**K Maus:**

Herr Dr. Hebener, haben Sie Erfahrungsberichte durch Ihre Patienten, über die Einnahme von CBD-Öl und eventuell auch einen Tipp zur Dosierung?

**Dr. Hebener:**

Es gibt positive Erfahrungsberichte, allerdings mit sehr unterschiedlichen Dosierungen. Vielleicht fangen Sie mit 5% an.

**K Maus:**

Die 5% dann einmal täglich oder lieber mehrfach und nur eventuell 1 Tropfen?

**Dr. Hebener:**

Niedrig anfangen und mehrfach.

**K Maus:**

Danke - ich denke, bei der aktuell andauernden schlechten Verfassung, ein Versuch wert.

**Urs:**

Danke! Inzwischen war ich bei einem orthokulären Mediziner. Er hat begonnen mit Supplementierung - kann es sein, dass die B12-Spritzen Missempfindungen schnell verringern oder ist das Placebo? Mein Wert war im untersten Normalbereich.

**Dr. Hebener:**

B 12 ist essentiell bei der Zellteilung und damit wichtig für jede Zellerneuerung. Es ist durchaus möglich, dass bei B12-Mangel auch Symptome einer peripheren Neuropathie erscheinen, die dann bei entsprechender Substitution im Idealfall auch eine schnelle Besserung zeigen.

**Bruncki24:**

Herr Dr. Hebener. Aufgrund einer Blasenentleerungsstörung hat mir der Urologe zuerst einen Harnröhrenkatheter wegen dem Resturin in der Blase und ständig wiederkehrenden Harnwegsinfekten vor 4 Jahren verschrieben.

Der Baudeckenkatheter bei Resturin in der Blase oder der Harnröhrenkatheter? Würde es auch eine Lösung geben? Vielleicht ein Chip unter der Haut zur Steuerung der Blase, zu mindestens den Katheter vielleicht los werden zu können.

**Dr. Hebener:**

Ein Chip wird das Problem nicht lösen können. Welche Art Katheter für Sie in Frage kommt, muss von mehreren Aspekten Ihrer Blase abhängig gemacht werden.

**Eva:**

Ich wurde als Kind das letzte Mal mit Tetanus geimpft. Mein Hausarzt möchte mich impfen. Ich möchte aber nicht! Was empfehlen Sie denn?

**Dr. Hebener:**

Lassen Sie den Antikörperspiegel im Blut testen. Falls er zu niedrig ist, müssen Sie sich impfen lassen. Alles andere wäre doch fahrlässig.

**Eva:**

Ich hatte Angst vor einem Impfschaden. Besteht bei einem überschießenden Immunsystem/MS kein erhöhtes Risiko bei einer Impfung?

**Dr. Hebener:**

Die Tetanus-Erreger sind überall um uns herum, z.B. in der Gartenerde. Der Impfschutz sollte sicher sein.

**Tina:**

Ich dachte immer, eine Tetanus-Impfung wäre "bei Bedarf" (nach einem Vorfall) ausreichend und nicht bereits prophylaktisch? Kann mich gar nicht erinnern, überhaupt schon mal eine bekommen zu haben... Gartenerde war mir bekannt, ziehe immer Handschuhe an. Muss ich sonst noch etwas SEHR beachten?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Tina@Eva:**

Warum nicht einfach bei Kontakt mit Erde Handschuhe an und im Bedarfsfall (z.B. Hundebiss o. Ä.) erst impfen?

**Dr. Hebener:**

Bei jeder Impfung besteht immer ein gewisses Risiko und deshalb rate ich ja auch nur zu denen, die man unbedingt braucht. Und das kann man durch die Messung der vorhandenen Antikörper im Blut bestimmen.

**Eva:**

Risikiert man auch einen evtl. Schub?

**Dr. Hebener:**

Deshalb empfehle ich ja, vor einer Impfung festzustellen, ob sie wirklich nötig ist.

**Eva:**

Ich lasse das Blut untersuchen, ob eine Impfung nötig wäre. Habe ich richtig verstanden, dass bei einer Impfung eine erhöhte Schubgefahr besteht?

**Dr. Hebener:**

Das haben Sie richtig verstanden, und Ihre Absicht, es untersuchen zu lassen, unterstütze ich ausdrücklich.

**Doro:**

Gibt es eigentlich irgendwelche neuen Erkenntnisse zu MS

**Dr. Hebener:**

Es gibt viele Neuigkeiten, z.B. zum Darm und Immunsystem oder auch, dass die eigentliche Zerstörung des Myelins hauptsächlich über Fresszellen (Monozyten) passiert, was ich in meinem Buch vor 25 Jahren versucht habe, äußerst umfangreich auch zu erklären.

**Doro:**

Das Buch kenne ich doch, ich war doch 93 bei Ihnen. Das Buch von Dr. Fratzer habe ich auch noch.

**Doro:** Da hatte mein PC gerade Probleme. Ich hatte an was Neues gedacht, zumal wir früher ja auch auf Cremes und Shampoo achten mussten.

**Dr. Hebener:**

Das war noch bei Dr. Fratzer, der in Frieden ruhen möge.

**Doro:**

Ja, ich hatte bei Dr. Fratzer einen Termin, allerdings war er nicht da und da kam ich zu Ihnen.

**Urs:**

Ist eigentlich Kokosmilch limitiert? Ich trinke jeden Tag 200 ml wegen der Kalorien.

**Dr. Hebener:**

Das ist in Ordnung und im Grunde ist sie nicht limitiert.

**Sonne:**

Zurzeit wird viel über ketogene Ernährung bei MS publiziert. Was ist Ihre Meinung dazu langfristig etwa 20 gr. / Tag Kohlehydrate zu essen?

**Urs@Sonne:**

Gute Frage!

**Dr. Hebener:**

In einem meiner Med-Impulse habe ich zum Thema Paleo/ oder ketogene Ernährung ausführlich Stellung genommen. Das muss vor ca. 4 Jahren gewesen sein. Sie finden alle Exemplare auf meiner Website unter Rubrik "Literatur".

**Urs:**

Ich frage mich, ob die Leber durch die dauernde Ketose nicht auf Dauer überbelastet wird.

**Dr. Hebener:**

Ich sehe die höhere Wertigkeit bei der Linolsäurereduktion und nicht bei der ketogenen Ernährung, auch wenn es ideell gewisse Gemeinsamkeiten gibt.

**Gabi:** Hat jemand Erfahrung mit Gemmo-Therapie? Gibt es Risiken bei der Anwendung als MS-Patient, weil diese auf das Immunsystem wirkt?

**Coelinha@Gabi:**

Ja, habe früher immer mal Gemmo-Therapie als Kur angewendet, v.a. Ries Nigrum (schwarze Johannisbeere) wirkt entzündungshemmend. Denke nicht, dass Nebenwirkungen hinsichtlich MS gibt, aber kann mir nicht vorstellen, dass man sich damit heilen kann o.ä.

**Gabi@Coelinha:**

Danke für Deinen Erfahrungsbericht, will es auch nur zur Hebener-Therapie und nicht statt anwenden, wollte nur nix falsch machen.

**Dr. Hebener:**

Gemmo-Therapie kenne ich nicht. Was genau wird da gemacht?

**Coelinha@Dr.Hebener:**

Bei Gemmo-Therapie geht es um die jungen Pflanzenknospen. Man kann sie essen oder es werden Extrakte /Tinkturen daraus hergestellt.

**Dr. Hebener:**

Die von Ihnen genannte schwarze Johannisbeere ist mit Sicherheit antioxidativ nützlich.

**Gabi@Dr. Hebener:**

Die Gemmo-Therapie ist eine relativ junge Form der Phytotherapie, Begründer Pol Henry. Sie verwendet Extrakt der Pflanzenknospen und wird bei allerlei Alltagsbeschwerden eingesetzt, angeblich ohne Nebenwirkungen. Die schwarze Johannisbeere wirkt entzündungshemmend und als Wirkbeschleuniger für andere Knospen, z. B. Hainbuche bei Neuralgien.

**Dr. Hebener:**

Alles nicht aus der Luft gegriffen und nachvollziehbar.

**Coelinha@Gabi:**

Ja, denke es ist gut und man kann nix falsch machen. Vielleicht aufpassen welche Öle u.U. noch den Tinkturen beigemischt wurden, aber theoretisch sollte es ja nichts weiter enthalten. Am besten einfach die Knospen essen (übrigens sehr lecker bei der schwarzen Johannisbeere)

**Urs:** Haben Sie auch etwas über den Ansatz die Mitochondrien zu verbessern (Wahls) geschrieben?

**Dr. Hebener:**

Ich persönlich nicht, aber die Grundsätze sind mir bekannt.

**Urs:**

Gibt es etwas, das ich tun kann, um den Rest der Missempfindungen wegzubekommen, kalte Güsse, Sport?

**Dr. Hebener:**

Offenkundig haben Sie ja bereits eine Besserung, die sich mit einer vorhersagbaren Wahrscheinlichkeit mit etwas Geduld noch weiter bessert. Den Rest können wir besprechen/klären, wenn Sie mich ohnehin besuchen wollen.

**Doro@Urs:**

Ich mache diese Therapie seit 93 und am Anfang hat es bei mir 6 Wochen bis zur ersten Besserung gedauert und von da an ging es aufwärts.

**Urs:**

Ja, es hat sich alles verbessert - aber ich arbeite auch hart daran 😊. Ich bin sehr dankbar, auch wenn ich weiß, dass es sich wieder verschlechtern kann.

**Dr. Hebener:**

Wenn es Besserungen gibt, sind zwar zwischenzeitliche kleinere Rückschläge nicht auszuschließen, die Gesamtentwicklung auf lange Sicht wird positiv sein.

**Bruncki24@Doro:**

Meiner letzter TCM Therapeut Werner Güte. Er sieht jeden Patienten ganz individuell. Er wohnt jetzt in Cuxhaven und wird 81 Jahre alt und arbeitet noch immer. Homepage: Werner Güte Der-gute-heilpraktiker

**Doro@Bruncki24:**

Ich habe eine ZNS-PNF Therapeutin hier vor Ort, die 2 x im Jahr sich weiterbildet. Das mit der Therapie von Dr. Hebener: Ich bin mehr als zufrieden und arbeite noch voll.

**Bruncki24@Doro:**

Herzlichen Glückwunsch. Hatte leider 2 Unfälle. Herr Dr. Hebener und der TCM Therapeut hatten meine chronisch fortschreitende MS sehr gut unter Kontrolle. Habe 25 Jahre voll gearbeitet. Die Brüche ... haben einiges zerstört.

**Sonne@Urs:**

Super...das freut mich für Dich!

**Jogi:**

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

**Sonne:**

Im Kochbuch steht, dass vier Scheiben Roggenbrot, Nudeln, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Milchprodukte <1,5 % nicht berechnet werden müssen. Ist das noch so? Habe ich noch was vergessen?

**Dr. Hebener:**

Das ist noch so!

**Sonne:**

Ist hier noch jemand, der auch mal im Coimbra-Protokoll war/ist. Ich möchte hier mal schreiben, dass ich reumütig zur Hebener-Ernährung zurückgekehrt bin (nehme noch Vitamin D, aber viel viel weniger).

**Coelinha@Sonne:**

Ich habe es auch versucht zusätzlich zur Hebener-Therapie zu machen. Mein Ca-Spiegel ist sofort angestiegen (trotz Ca-armer Ernährung, inkl. Wasserzufuhr). Keiner wusste einen Rat und ich wurde komplett im Regen stehen gelassen. Nehme nun auch Vit. D und habe ch bei 2000i.U./d eingefunden, ohne Anstieg des Ca.-Spiegels.

**Sonne@Coelinha:**

Das ist interessant mal von jemanden zu hören, der schon mal im Coimbra-Protokoll war. Ja für mich war es auch fast unmöglich zweigleisig zu fahren. Ich bin jetzt sehr froh, wieder NUR linolsäurearme Ernährung zu machen. Es ist ja nicht so einfach, denn ständig kommen neue Mode-MS-Therapien und Ernährungen raus ;-))

**Eva@Sonne:**

Meine Freundin macht Coimbra. Die vielversprechenden Anfangserfolge (mehrere Kilometer gehen) sind nicht geblieben. Aber sie ist wegen der Corona Pandemie nicht mehr viel nach draußen gegangen und das Fitnessstudio war geschlossen. Aber sie hat ein Laufband zu Hause und kann nicht mehr so weit gehen. Max. 1,6 km.

**Coelinha@Sonne:**

Ja, so ging es mir auch. Das witzige ist ja, dass viele NEMs exakt wie bei unserer Hebener-Therapie eingenommen wurden. Ich denke, dass das am Ende den Erfolg macht, aber nur Vit. D ist es sicher nicht... Und was mich verstört hat, war das unglaubliche Halbwissen.

**Coelinha:**

Dr. Hebener, ich nehme ja Tecfidera und meine Leberwerte sind leicht erhöht (De-Ritis-Quotient < 1). Ich mache mir trotzdem Sorgen, weil es schon seit Beginn der Einnahme (1.5a) so ist und Tecfidera ja im Zusammenhang mit schweren Leberschäden steht. Muss ich mir diesbezüglich Sorgen machen oder ist das unbedenklich?

**Dr. Hebener:**

Die momentane Situation halte ich nicht für sorgenvoll. Die Regenerationsquote in der Leber ist astronomisch und gut. Und wenn eben, wodurch auch immer, ein paar Leberzellen mehr zerfallen, dann setzt das etwas mehr intrazelluläre Enzyme frei.

**Coelinha:**

Danke Dr. Hebener. Das beruhigt mich ungemein!

**Urs:**

Wie stehen Sie zu der Supplementierung mit Cholin oder der Ansicht von Wahls, dass wir eine bestimmte Menge an Innereinen zu uns nehmen sollen?

**Dr. Hebener:**

Beides ist nicht zu beanstanden.

**Urs:**

Sie sagen nicht zu beanstanden, aber ist es in manchen MS-Fällen ratsam?

**Dr. Hebener:**

Cholin wird durchaus nicht zu Unrecht positiv diskutiert. Und alles, was ein Stück helfen könnte, ist eben nicht zu beanstanden.

**Urs:**

Interessant ist, dass viele andere neue Ernährungsformen die pflanzlichen Öle nicht gut finden.

**Gabi:**

Dr. Hebener, raten Sie weiterhin wie beim letzten Chat zu einer Corona-Impfung, wenn es Sie gäbe oder sind Sie auch da jetzt eher zurückhaltend?

**Dr. Hebener:**

Konkret rate ich zu der Impfung, wenn bis zur Verfügbarkeit nicht schon ausreichend Menschen Immunität durch Infektion erworben haben (Stichwort: Herdenimmunität).

**K Maus:**

Wegen dem Verdacht einer Pseudoarthrose nach meiner OSG-Plattenentnahme, habe ich eine DXA-Messung machen lassen, es liegt eine Osteopenie vor. Muss ich Vitamin D und Calcium erhöhen? Nehme beides seit 11 Jahren. Momentan Vitamin D ungefähr 4000 IE am Tag. Calcium 750 mg.

**Dr. Hebener:**

Das Problem ist wie immer: Die Messung zeigt eine Momentaufnahme. Wie die Situation z.B. vor 2 Jahren war (könnte besser gewesen sein?), bleibt unklar. Wenn Sie zu Ihrer jetzigen Calcium-Dosierung auch noch Milchprodukte verzehren, würde ich die Einnahme nicht erhöhen.

**Coelinha@K-Maus:**

Nein. Vitamin D kann hoch, aber Calcium muss unbedingt unter Grenzwert bleiben. Sonst wird es gefährlich für die Nieren. Unbedingt kontrollieren lassen.

K Maus:

Calcium-Spiegel immer ca. 2,3-2,4 bei Normbereich 2,2 – 2,65 mmol/l.

**Dr. Hebener:**

Alles gut!

**Jogi:**

Herr Dr. Hebener, könnten Sie mir sagen, was das Hanföl für einen Linolsäure Wert hat, das wäre schön?

**Dr. Hebener:**

Ich werde es im Protokoll nachreichen, um keine falschen Aussagen zu tätigen.

**Jogi:**

Vielen Dank!

**Ergänzung Dr. Hebener:**

Den genauen Linolsäurewert konnte ich nicht ermitteln. Bei einem Gehalt von 70 - 80 % mehrfach ungesättigter Fettsäuren und einem Omega-6-/Omega-3-Verhältnis von 2:1 bis 3:1 ist das kein Problem, die Verwendung in der Küche ist für meine Patienten allerdings nicht zu empfehlen.

**Doro:**

Ich kenne viele MS Patienten hier, denen es zu umständlich war, das Essen umzustellen und auf manches zu verzichten. Alle haben unterschiedliche Therapien gemacht und noch Tabletten eingenommen. Ich habe nur das Essen nach Dr. Hebener umgestellt, nehme die NEM von Seviton, zusätzlich Magnesium, Vitamin D und Beerenkapseln. Mit geht es gut. Viele von den anderen sind in den letzten 20 Jahren verstorben, austherapiert, sitzen im Rollstuhl und können nichts mehr. Ich bin so glücklich die Therapie 93 angefangen zu haben und Dr. Hebener kennelernt zu haben. Ich werde meine Ernährung weiter so einhalten und wenn es abwärts geht, habe ich immer noch die Chemie zum Ausprobieren ☺

**Tina@Doro:**

Ich mache es genau wie Du, wenn ich recht erinnere, seit 1995, und bin auch höchst glücklich, dass es mir so geht, wie's mir geht ;-)!

**Urs:**

Brauchen wir eigentlich auch Magnesium zum Vitamin D?

**Dr. Hebener:**

Es ergänzt sinnvoll und reduziert obendrein die überstarke Muskelspannung.

**Sonne:**

Hr. Dr. Hebener: Habe ja mit Ihrer Ernährung ein Jahr lang "geschlampt". Seither hat sich Gehstrecke etc. leider verschlechtert. Denken Sie, dass es auch wieder aufwärts gehen kann (damals wars zumindest so) - Habe jetzt knapp 20 Jahre MS. Meine Gehstrecke liegt gerade bei ca. 200 Meter. Vor zwei Jahren waren es noch 2 km.

**Dr. Hebener:**

Es kann wieder aufwärts gehen.

**Christian:**

Hallo Herr Dr. Hebener, können Sie etwas zur Propionsäure im Zusammenhang mit MS sagen.

**Dr. Hebener:**

Sehr aktuelles Thema und auch positiv zu bewerten. Die Anwendungserfahrungen einiger meiner Patienten als Zusatzmaßnahme zeigen aber nur selten zusätzlichen Nutzen. Das kann aber auch daran liegen, dass nach neueren Erkenntnissen bei Fischöleinnahme im Darm vermehrt Buttersäure entsteht (Butyrat), die ebenfalls kurzkettig ist und als noch wirksamer gilt als die Propionsäure.

**Eva:**

Ist Propionsäure mit Propicum vergleichbar?

**Urs@Eva:**

Ich denke ja, ist vergleichbar. nehme auch Propicum.

**Dr. Hebener:**

Das ist identisch.

**Eva:**

Habe ich richtig verstanden, dass Propicum doch gar nicht so effektiv wirkt und bei einigen Ihrer Patienten nicht den gewünschten Erfolg brachte?

**Dr. Hebener:**

Das haben Sie richtig verstanden.

**Doro@Tina:**

Dann machen ir ja alles richtig ☺  
Ich meinte: wir!

**Tina@Doro:**

Habsch kapiert :-))

**Loona:**

Hallo, ich habe immer noch ein großes Problem mit dem Essen. Ich mache Essen und weiß aber letztendlich nicht, ob es zu viel des Guten war. Z.B. Bauerntopf, da kommen für 4 Personen 500 g Rindergehacktes, 500 g Kartoffeln, 2 Paprika, 800ml Gemüsebrühe und 100 g Tomatenmark rein. Ist das schon zu viel? Leider bin ich ein Mensch, der nach Angaben arbeitet. Ich bin schlecht im Selber-Raussuchen und mir zu vertrauen, dass es auch stimmt.

**Dr. Hebener:**

Das passt 100%ig!

**Loona:**

Dankeschön!

**Doro@Loona:**

Für mich zu viel Fleisch, ich mach es auch für 4 Personen, allerdings sind bei mir nur 250 g Hack drinne.

**Urs:**

Was halten Sie von Asthaxantin?

**Dr. Hebener:**

Es ist einer der hochwirksamen bioaktiven Stoffe und speziell bei Sehstörungen und Netzhautproblemen einen Versuch wert.

**Urs:**

Es ist die Qual der Wahl, was man supplementiert 🙄

**Tina:**

Lieber Dr. Hebener, wieder einmal mehr vielen Dank für Ihre Mühe und einen schönen Feierabend :-)! Alles Gute für Alle und bis zum nächsten Mal!

**Bruncki24@Doro:**

Welche Beerenkapseln?

**Loona:**

Ach ja, da ich nach meinen mega flush bei Copaxone echt Angst habe, mich zu spritzen, und meine Haut mittlerweile auch Dellen hat bzw. sich so einzieht, bin ich am überlegen, ob ich was anderes nehmen soll. Aber ich wüsste nicht was. Außer Avonex ist ja alles immunsupprimierend, oder?

**Dr. Hebener:**

Mehr oder weniger, wobei das Medikament Tecfidera zumindest im Wirkansatz klüger ist, weil es gezielt versucht, die Überaktivität der T-1-Helferzellen zu reduzieren.

**Coelinha@Dr. Hebener und Christian:**

In dem Paper dazu steht, dass das Faecalibacterium prausnitzii Buttersäure produziert. Daraufhin (oder nur so) hat OMNI Biotic ein Präparat auf den Markt gebracht, welches genau dieses Bakterium und sein präbiotisches Futter enthält. Ich habe überlegt das zu nehmen, bin allerdings unsicher, ob es sich lohnt (5 mg auf ca. 2 kg). Würden sie das trotzdem empfehlen zu nehmen, Dr. Hebener?

**Dr. Hebener:**

Ich habe einzelne Patienten, die es verwenden. Es ist alles eine Frage der Bezahlbarkeit.

**Coelinha:**

Danke Dr. Hebener! Ja, da haben Sie Recht!

**Doro:**

Eine Bekannte von mir ist bei Juicefruit, die haben Beerenkapseln und andere. Die Beerenkapseln nehme ich und seitdem habe ich auch keine Erkältung mehr.

**Christian:**

Ich hatte dies Woche einen Termin im Sanitätshaus und habe dort ein Gerät (J L300go ottobock) speziell für MS Patienten, das über Elektrostimulation den Fußheber ansteuert. Vielleicht ist das auch für andere interessant.

**Sonne@Christian:**

Habe das Bioness und bin sehr zufrieden damit...unter anderem auch ein Tipp von Dr. Hebener: Vielen Dank!

**K Maus:**

In letzter Zeit fallen mir Inhaltsangaben wie z.B. pflanzliche Fette (Kokos, Palm ) auf, einzeln betrachtet wäre das ja nicht problematisch, aber ist das letztendlich das gleiche wie Margarine, also nichts für MSler?

**Dr. Hebener:**

Nein, das ist nicht das Gleiche.

**Christian:**

Hallo Herr Dr. Hebener, ist es richtig, dass Sie zum Ende des Jahres Ihre Praxis schließen werden?

**Dr. Hebener:**

Ja, das ist richtig. Diverse Hinweise waren auch vorhin schon hinterfragt. Das können Sie dann im Protokoll nachlesen.

**Loona:**

Also würden sie mir Tecfidera empfehlen? Mein Neurologe vor Ort hat Aubagio (oder so) empfohlen, allerdings soll eine häufige Nebenwirkung Haarausfall sein, was ich jetzt schon extremst habe.

**Dr. Hebener:**

Einen Rat geben und eine Empfehlung aussprechen, sind 2 verschiedene Dinge. Sie hatten Ihre Copaxone-Problematik beschrieben und ich habe Ihnen das Tecfidera kurz kommentiert. Aubagio ist immunologisch viel problematischer.

**Loona:**

Ok, alles klar. Ich erkundige mich nochmal über das Medikament

**Doro:**

Allen noch einen schönen Abend und bis zum nächsten Mal, ich hoffe doch, dass es noch ein nächstes Mal gibt. Ein großes Dankeschön an Dr. Hebener!

**Christian:**

Ich nehme auch Tecfidera seit 3 Jahren und wenn ich die Kohlensäure weglasse und Joghurt esse, vertrage ich sie auch sehr gut.

**K Maus:**

Herr Dr. Hebener, vielen Dank für Ihre unermüdliche Unterstützung, Hatte Ihnen am Freitag eine E-Mail geschrieben, denke ein Teil der Fragen habe ich hier beantwortet bekommen.

**Dr. Hebener:**

Ich ersaue momentan in Arbeit. Sie kriegen Antwort!

**K Maus:**

Keine Hektik, das weiß ich und da bin ich auch gerne geduldig :-)

**Urs:**

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener! Ich finde, es lässt sich ohne gut mit Kokosöl und Macadamia auf die anderen pflanzlichen Öle und Nüsse verzichten. Der Rest wird sich noch finden. Ich schreibe Ihnen heute oder morgen wegen des Termins.

**Loona:**

In Sachen Milchersatz hatten sie Kokosmilch empfohlen, oder doch noch was anderes? Reismilch hat ja auch Sonnenblumenöl in der Zutatenliste

**Eva:**

Christian, bitte um Erfahrungen mit Elektrostimulation, denn ich bekomme das Gerät morgen für 4 Wochen zur Probe. Meine Email-Adresse lautet: eva@burgthann-meier.de

**K Maus:**

Melde mich bezüglich eines Termins in den nächsten Wochen oder vielleicht telefonisch noch vorab.

**Jogi:**

Herr Dr. Hebener, vielen Dank!

**Christian:**

Herr Dr. Hebener, vielen Dank für ihre Zeit!

**Loona:**

Dankeschön!

**K Maus:**

Vielen Dank und allen - bleibt gesund ;-)

**Jogi:**

Wünsche Ihnen und allen anderen einen schönen Abend, bis zum nächsten Mal.

**Sonne:**

Herr Dr. Hebener: Vielen Dank für den Chat - Super hilfreich - unbezahlbar. Einen schönen Abend!

**Bruncki24:**

Herr Dr. Hebener. Meine BEFUNDE ... sind zwischenzeitlich sicherlich eingegangen? Was sollte ich jetzt machen? Anrufen ...?

**Dr. Hebener:**

Die Unterlagen sind eingetroffen, aber ich hatte noch keine Chance sie zu durchforsten. Ich gebe Ihnen Bescheid, und dann können wir telefonieren.

**Eva:**

Danke, lieber Herr Dr. Hebener für Ihre Zeit und Mühe. Schöne Zeit für alle!

**Dr. Hebener:**

An alle: Der Chat war sehr lebhaft, wofür ich danke! Ich wünsche allen einen möglichst schönen Sommer, der nicht zu heiß sein möge. So Sie wollen, treffen wir uns hier wieder am 6. Oktober 2020 zu gleichen Zeit. Bis dahin alles Gute für Sie und eine Corona-freie Zeit!

**Loona:**

Vielen Dank für Ihr immer offenes Ohr. Das hilft einem ungemein und ist wirklich nicht zu toppen!

**Coelinha:**

Vielen Dank Dr. Hebener! Allen einen schönen, nicht zu heißen Sommer!

**Bruncki24:**

An alle Dankeschön und einen schönen Sommer.

**Christian@Eva:**

Hallo Eva, ich habe Dir eine Mail geschrieben.

**Eva@Christian:**

Danke, ich freue mich!

-----