

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chats mit Dr. Hebener vom 06. Oktober 2020

Theophyllin:

Guten Abend

Dr. Hebener:

Hallo liebe Chatter! Es kann losgehen!!

Theophyllin:

Herr Dr. Hebener, können sie etwas zur aktuellen Studie Theophyllin sagen? Es klingt sehr vielversprechend. Das wäre natürlich etwas.

Hzu:

Guten Abend Dr. Hebener ist die Nachricht zu Theophyllin angekommen?

Dr. Hebener:

Ja, ist angekommen. Ohne Zweifel handelt es sich dabei um eine interessante Studie. Allerdings finde ich persönlich wesentlich wichtiger, dass der konkrete Mechanismus, über den Theophyllin die Remyelinisierung unterstützt, geklärt wurde. Damit ist ein wichtiger Ansatz für weitere Kandidaten eröffnet.

Kitty:

Hallo zusammen.

Kitty:

Ist das heute der letzte Chat?

Dr. Hebener:

Im Dezember gibt es noch einen Chat.

Kitty:

Sind die Seviton-Produkte in gewohnter Qualität auch weiterhin erhältlich? Auch wenn Sie im Ruhestand sind?

Dr. Hebener:

Zu meinem Ruhestand: Aktueller Stand ist, dass die Praxis noch ein Jahr bestehen bleibt. Termine am Schreibtisch wird es nicht mehr geben, d. h., auch neue Patienten nehme ich nicht mehr auf, telefonische Kontakte sind mit reduziertem Zeitaufwand möglich, Internet wird regelmäßig sichergestellt. Die Seviton-Produkte sind mit all diesen Regelungen praktisch nicht tangiert.

Samson:

Noch ein weiteres Jahr, wie schön für uns :-)))! Hoffentlich für SIE auch, Dr. Hebener!

Eva:

Sehr schön, dass Sie ein weiteres Jahr für uns da sind. Gibt es dann auch noch so lange den Chat?

Dr. Hebener:

Ja!!!

Eva:

Guten Abend Herr Dr. Hebener und alle Chatteilnehmer.

Samson:

Guten Abend Hr. Dr. Hebener und alle Chatter :-).

Leila:

Hallo zusammen.

GastBerlin:

Hallo Herr Dr. Hebener, erst mal unendlich vielen Dank, dass Sie die ganzen Jahre diese Arbeit geleistet haben. Und der Chat ist eine tolle Idee, um auch Leuten zu ermöglichen, ihre brennenden Fragen los zu werden, die nicht zu Ihnen kommen können. Meine Frage für heute: meine Freundin hat besonders, wenn sie sich hinsetzt, um sich zu entspannen, Krämpfe und Zuckungen in den Beinen und manchmal auch Krämpfe in den Armen. Sie nimmt im Moment am Tag 2 x 10 mg und zur Nacht 25 mg Baclofenac. Diese Medikation wirkt nur noch schlecht. Kennen Sie ein anderes Mittel, oder irgendeine Maßnahme, das/die ihr helfen könnte? Jürgen Oeser

Dr. Hebener:

Nie zu vergessen ist die konsequente Begleitung mit ausreichend Magnesium. Unter den anderen zentral wirkenden Antispastika ist eventuell Tizanidin, möglicherweise in Kombination mit Baclofen eine denkbare Hilfe.

GastBerlin:

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener!

Jogi:

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

Eva:

Könnten Milchsäuretabletten gegen Spastik und Muskelkater helfen?

Dr. Hebener:

Aktuell fällt mir kein Mechanismus ein, die Frage mit Ja zu beantworten.

Eva:

Ich habe gelesen, dass der Körper selbst Milchsäure produziert, wenn man die Muskeln überanstrengt. So habe ich mir gedacht, dass bei Spastik Milchsäuretabletten helfen könnten.

Dr. Hebener:

Die Milchsäure bei Muskelaktivität verursacht den Muskelkater. Erst durch eine erhöhte Durchblutung und Sauerstoffzufuhr kann die Milchsäure dann wieder abgebaut werden.

Riele:

Guten Abend Herr Dr. Hebener und in die Runde!

Dirk:

Guten Abend!

Dirk:

Stichwort Fettsäure-Analyse vom Blut: Was ist der Zielwert für das Omega 6 / 3 Verhältnis?

Dr. Hebener:

Angestrebt wird ein Verhältnis von 2: 1 bis 1: 1.

Dirk:

Danke!

Leila:

Kann ich das Nahrungsergänzungsmittel LaVita zu mir nehmen? Es wurde mir von meinem Hausarzt empfohlen, enthält aber pflanzliche Öle (1,5 %) aus Borretschsamen, Kürbiskernen, Traubenkernen, Leinsamen.

Dr. Hebener:

Es besteht eine gewisse Linolsäurebelastung, die aber von der Größenordnung tolerabel scheint. Die Gesamtzusammensetzung ist grundsätzlich positiv zu bewerten und entsprechend nach meiner Einschätzung ein positiver Luxus. Wenn meine Patienten regelmäßig Obst und Gemüse verzehren, ist die zusätzliche Anwendung nicht nötig.

Dirk:

Was ist der Zielwert für die Linolsäure selbst für „uns“ (Referenzwert:750-1300mg/l)?

Dr. Hebener:

Die meisten meiner Patienten erreichen den unteren Referenzwert oder liegen darunter.

Petra:

Hallo in die Runde:-).

Riele:

Raten Sie zur Gripeschutzimpfung?

Dr. Hebener:

Alle Welt tut es. Ein unmittelbarer Profit im Zusammenhang mit Corona besteht nicht. Für Patienten, die regelmäßig und unvermeidbar mit Menschen im Kontakt stehen und in der Vergangenheit Vorimpfungen gut vertragen haben, kann man die Impfung empfehlen. Bei allen anderen bleibt mein Vorbehalt einer möglichen Schubauslösung weiter bestehen.

Riele:

Vielen Dank!

Petra:

Mein Mann hat MS und ich Rheuma. Wir werden das Coimbra-Protokoll machen. Hat damit jemand Erfahrung?

Dirk:

Durchblutung: Mein gelähmteres Bein ist kalt und schlecht durchblutet und genau da habe ich immer Muskelanspannungen (wie Restless Legs). Magnesium ist hilfreich ... Kann man auch die Durchblutung fördern?

Dr. Hebener:

Die sogenannten Bein-Muskel-Pumpe ergibt etwa ein Drittel der notwendigen Kreislaufenergie. Funktioniert speziell die Wadenmuskulatur unzureichend, bleibt das Blut länger in den unteren Extremitäten und gibt mehr Wärme an die Umgebung ab. Man kann versuchen, die Durchblutung durch Ginkgo oder Roskastanien Extrakt zu fördern, auch Wechselbäder können unterstützen oder noch einfacher: Die Füße im Tagesverlauf immer mal hochlegen und leichte Fußbewegungen praktizieren.

Kitty:

Bei mir wurde diesen Sommer ein oraler Lichen diagnostiziert, also auch eine Autoimmunerkrankung. Haben Sie im Zusammenhang mit MS das auch schon von anderen Patienten gehört?

Dr. Hebener:

Ich erinnere mich an maximal 2 Patienten mit identischer Konstellation. Mit anderen Autoimmunerkrankungen ist die MS häufiger vergesellschaftet.

Atomos:

Hallo zusammen :-)

Leila:

Ich hätte noch eine Frage zu Theophyllin. Wann kann man ungefähr damit rechnen, dass ein entsprechendes Medikament zugänglich ist?

Dr. Hebener:

Wann ist Corona vorbei? ;-)

Lubomira:

Hallo, ich habe Probleme mit meinem linken Bein. Welchen Sport würden Sie mir empfehlen? Massage tut auch gut.

Lubomira:

...und dazu habe ich einen Job, wo ich 8 Stunde pro Tag sitze.

Dr. Hebener:

Bei Spastik sind Bewegungsabläufe in gleichförmiger Dimension, z.B. Radfahren oder Motomed, geeignet. Zum Muskelaufbau jedes aktive Bewegungsprogramm, das die Leistungsgrenze respektiert.

GastBerlin:

Was Impfungen und deren Risiken betrifft, habe ich folgende Idee, um herauszufinden, ob man eine Impfung verträgt oder nicht: Könnte man nicht, wenn ein Arzt mitspielt, sich versuchsweise zuerst eine kleine Dosis (z.B. 10 % der Regeldosis) spritzen lassen. Und dann abwarten, wie der Körper reagiert. Wenn die Reaktion des Immunsystems sehr milde ist, könnte man sich anschließend eine volle Dosis spritzen lassen. Es wäre natürlich auch die Frage, wer die Kosten trägt.

Dr. Hebener:

Um es auf den Punkt zu bringen: Die Wahrscheinlichkeit eines Schubes ist relativ gering und je länger eine stabile Remission bereits besteht, nahezu ausgeschlossen.

GastBerlin:

Verzeihung, wenn ich nachfrage wegen des Impfungsrisikos: meine Freundin hat MS seit 1993, macht seitdem die (damalige Frutzer-) Diät und hat in den letzten 15 Jahren eine schleichende Symptomverschlechterung, aber keine wahrnehmbaren Schübe. Meinen Sie, dass unter diesen Umständen ein von mir angedachter Vorversuch mit einer Minidosis eines Impfstoffes überflüssig wäre? Oder das Restrisiko extrem gering?

Dr. Hebener:

Der GAU wäre der theoretische Schub, der dann mit Cortison zu behandeln wäre. Die von Ihnen angedachte logische Variante halte ich für überflüssig.

GastBerlin:

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener!

Gabriele:

Guten Abend an alle!

Pegg:

Guten Abend zusammen!

GastBerlin:

Noch eine Frage zu Magnesium: Die deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt als Tagesbedarf für Männer von 25 bis über 65 Jahren 350 mg. Halten Sie das für angemessen, oder sollte man mit MS und Spastik mehr nehmen?

Dr. Hebener:

Eine wirksame Dosis finde ich bei 300 - 600 mg pro Tag. Limitierend ist in der Regel das Auftreten von Durchfällen. Im Coimbra-Protokoll werden teilweise Tagesdosierungen bis 1200 mg vorgeschlagen.

Jiyou:

Hallo.

Peti:

Hallo und guten Abend!

Jiyou:

Wie bekomme ich diesen Diätplan gegen die MS?

Dr. Hebener:

Es gibt so viele Informationen im Internet, die man mit etwas Mühe zusammentragen kann. Verfügbar ist auch noch eine Broschüre (Handbuch zur Komplexen Ernährungs- und Stoffwechseltherapie). Und außerdem ein Rezeptbuch mit dem Titel "Enorm in Form mit leichter Küche", die beide über die Firma Seviton bestellt werden können.

MalteGuest:

Können wir Zink und B12 (beides flüssig) zusätzlich substituieren? Ich hatte bei unserem Termin vergessen zu fragen.

Dr. Hebener:

Zink ist überhaupt kein Problem, B12 für alle Regenerationen notwendig und damit auch positiv. Allerdings muss bei B12 beachtet werden, dass es zum Teil über die Leber verstoffwechselt wird, das heißt, die sollte gesund sein. Im Regelfall rate ich bei B12 zu kumäufiger Anwendung.

MalteGuest:

Die Verträglichkeit des Magnesiums ist auch von der Art abhängig.

MalteGuest:

Magnesium Malate ist z.B. gut verträglich.

Dr. Hebener:

Ideal ist Magnesiumcitrat.

MalteGuest:

Vielen Dank. Ich persönlich vertrage Malat besser

Kitty:

Momentan ist dieser Lichen wieder symptomlos. Ich benütze nur noch tensidfreie Zahnpasta und im Akutfall soll ich Cortison-Mundspülungen machen. Ich hoffe, dass die MS-Therapie auch hier mögliche Entzündungen verhindert.

Dr. Hebener:

Sie hilft auf jeden Fall.

Petra:

Was halten Sie von einer Vitamin D3 -Einnahme bei MS und überhaupt vom Coimbra-Protokoll?

Dr. Hebener:

Eine kurze Antwort ist mehr als schwierig: D3 sollte im oberen Referenzbereich aufgesättigt werden, extreme Hochdosierungen empfehle ich nicht. Da im Coimbra-Protokoll wesentlich mehr nützliche und wirksame Einzelstoffe integriert sind, wundert mich manch positives Ergebnis nicht.

Petra:

Vielen Dank Hr. Dr. Hebener :-)

Lubomira:

Ist es sinnvoll vor der Schwangerschaft Copaxone abzusetzen? Dass der Körper sich von dem Medikament reinigt, Hauptsache nicht im Embryo ist?

Dr. Hebener:

Viele Medikamente werden inzwischen nicht mehr wirklich kritisch bewertet. Frau Professor Helwig aus Bochum gilt als ausgesprochene Fachfrau auf diesem Gebiet und Sie werden sicherlich konkrete Angaben und Hinweise im Netz finden.

Dirk:

Magnesium: Ich habe den Verdacht, dass es auch auf den Hersteller und die Darreichungsform ankommt. Habe gute Erfahrungen mit "Verla" als Pulver im Beutel und aufgelöst. Andere haben schlechter gewirkt.

Dr. Hebener:

Der Mensch ist keine Dampfmaschine, d.h., es gibt häufiger diese individuelle Unterscheidung, was besser funktioniert. Deshalb rate ich immer zur Überprüfung der Wirksamkeit zu einem Qualitätsprodukt, z.B. Diasporal oder Verla.

Dorose:

Guten Abend in die Runde.

Dirk:

Biotin hat ja angeblich jetzt doch nicht so gute Studienergebnisse. Sollte man weiter daraufsetzen? Sie sagten mal 3x100mg pro Tag.

Dr. Hebener:

Ich habe einige Patienten, bei denen ich einen positiven Vorteil der Anwendung bestätigen kann.

Dirk:

Biotin, danke Dr. Hebener! Ich nehme es seit ca. 9 Monaten und bleibe mal dran! Vielleicht kann ich dann mal berichten ...

Atomos:

Ich hätte auch eine Frage an Dr. Hebener: Ich mache die Diät schon lange und bin jetzt bei Kokosnüssen auf den Geschmack gekommen. Am liebsten würde ich jeden Tag eine ganze essen. Darf ich das, oder ist eine halbe doch sicherer?

Dr. Hebener:

Sie können jeden Tag eine Kokosnuss essen!

Betzi:

Macht Sativex abhängig?

Dr. Hebener:

Bei dem ausgereiften Cannabinoid-Rezeptorsystem eines Erwachsenen sollte das eher nicht passieren.

MalteGuest:

Kann es während der Stoffwechsellumstellung zu "Verschlechterungen" kommen? ich bin jetzt seit knapp vier Wochen dabei.

Dr. Hebener:

Theoretisch ist eine "Erstverschlechterung" sogar wahrscheinlich, weil die eingespeicherte Linolsäure ja erstmal freigesetzt wird. In der Realität habe ich es aber so selten angetroffen, dass ich es nicht thematisiere und mich mit solchem Begriff verzankt habe. Kann es sein, dass Sie mir eine E-Mail geschickt haben, die ich Ihnen noch beantworten werde. Ich war 1 Woche abwesend und hatte gestern 99 E-Mails im Briefkasten.

MalteGuest:

Dr. Hebener ja, hatte ich geschrieben.

MalteGuest:

Dr. Hebener, eventuell können sie mir ja noch kurz auf meine Mail antworten

Dr. Hebener:

Das habe ich angekündigt und hoffe, es morgen erledigen zu können.

MalteGuest:

Herzlichen Dank!!

Betzi:

Darf ich Feigen und Datteln essen? Ich kann nirgends einen Linolsäurewert finden. Im Souci Fachmann Kraut ist keine Linolsäure genannt und mit wenig Fett aufgeführt.

Dr. Hebener:

Da die kleinen Kerne mit dem nächsten Stuhlgang wieder in den Kreislauf der Natur gelangen, dürfen Sie beides essen.

Jan@Betzi:

Du kannst nach Linolsäurewerten auch bei www.ernaehrung.de oder www.vitamine.com nachschauen. Da schaue ich immer, wenn im Souci Fachmann Kraut nichts steht.

Betzi:

Danke Jan

Dirk:

Kann man „zuviel“ Fisch essen? Ich greife immer wieder zum Räucherlachs aus dem Kühlregal aber ganz unbedenklich ist der ja auch wieder nicht ... (?)

Dr. Hebener:

Die allgemeinen Probleme der Umweltbelastungen müssen wir mehr oder weniger als lebensbegleitende Risiken abwägen.

Kitty:

Hat Cannabidiol (CBD) Hanftropfen eine gute Wirkung bei MS? Ich meine so für das Allgemeinbefinden, weniger Müdigkeit etc.?

Dr. Hebener:

Ja, das ist möglich und ich habe einzelne positive Erfahrungen der Patienten kennengelernt, insbesondere auch bei Spastik.

Riele:

In welchem Bereich sollte Vitamin D, Vitamin E und Selen liegen?

Dr. Hebener:

Vitamin D im oberen Referenzbereich, Selen bei etwa 1,5fach des oberen Referenzwertes und Vitamin E leicht im Überschuss.

Betzi:

Wieviel mg Baclofen am Tag sollte man gegen die Spastik nehmen und muss man die Dosis steigern? Sativex macht mich so müde und unkonzentriert!

Dr. Hebener:

Bei Baclofen fängt man auch sinnvollerweise mit einer niedrigen Dosierung, z.B. 5 mg zur Nacht, an und dosiert langsam hoch.

Betzi:

Mit weiteren 5 mg hochdosieren?

Dr. Hebener:

Korrekt.

Betzi:

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener. Wünsche Ihnen und allen eine gute Zeit. Bis zum nächsten Chat.

Gabriele:

Was bedeutet der Hinweis bei Omacor, dass für eine Einnahme ab 70 Jahre Vorsicht erforderlich ist? Oder andersrum gefragt: Wendet man die von Ihnen empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel bedenkenlose bis ins hohe Alter an?

Dr. Hebener:

Grundsätzlich kann bei hochdosierter Omega-3-Versorgung die Blutgerinnung verlängert sein. Ich nehme an, dass darauf der Hinweis zurückzuführen ist.

Petra:

Sind 2 Esslöffel Leinöl mit DHA & EPA täglich okay? Wir kaufen das immer von Bruno Zimmer "Mittel zum leben", das hat eine sehr gute Qualität!

Dr. Hebener:

Leinöl hat leider nicht nur pflanzliches Omega-3 sondern auch ca. 15% Linolsäure und ist deshalb zumindest bei progredientem Krankheitsverlauf nicht geeignet.

Petra:

Dann sollten wir wohl lieber auf Kapseln ohne Leinöl umsteigen!!! Könnten Sie uns etwas empfehlen?

Dr. Hebener:

Es gibt einige Hochkonzentrate an Fischöl, z.B. auch Seviton unter anderem, oder für ultraharte Veganer eine kompromissfähige Algenöl-Aufbereitung von NORSAN.

Petra:

Vielen Dank!!!

Dorose:

Ich habe da noch mal eine allgemeine Frage. Wenn man die Nahrungsergänzungsmittel der Firma Seviton (Selen, Vitamin B, EPA und Vitamin E) plus 1 x die Woche Vitamin D (20000) und Magnesium nimmt, hat das dann überhaupt noch einen Sinn andere Vitamine zu sich zu nehmen? Das scheidet der Körper doch dann eh aus?

Dr. Hebener:

B-Vitamine sind auf jeden Fall noch eine sinnvolle Komplettierung.

Dorose:

Vitamin B nehme ich ja, in Seviperna ist es doch - oder?

Dr. Hebener:

Ja. Dann sind Sie optimal versorgt.

Gabriele:

Welche Schädigungen können durch Überdosierung von Vitamin D, E, Selen hervorgerufen werden?

Dr. Hebener:

Bei extremer Hochdosierung von Vitamin D habe ich persönlich eine schwere Osteoporose bei einer jungen Frau oder Nierensteine bei einem männlichen Patienten kennengelernt. Grundsätzlich muss eine engmaschigere Laborkontrolle die Einnahme begleiten. Vitamin E kann bei multimorbiden Menschen zu einer verschlechterten Durchblutung helfen und die Gesamtsterblichkeit erhöhen. Selen kann zu akuten Vergiftungen führen. Alle diese Probleme habe ich bei den von mir vorgeschlagenen Dosierungen bei meinen Patienten nicht angetroffen.

Gabriele:

Engmaschige Laborkontrolle heißt das 2x pro Jahr?

Dr. Hebener:

Es ging nur um die Hochdosierung von Vitamin D 3.

Dori:

Guten Abend zusammen 🍀

Peti:

Seit Anfang des Jahres habe ich Missempfindungen in den Waden. Bei Berührung verspüre ich ein brennen, was sehr unangenehm ist. Meine Neurologie hat mir Pregabalin verschrieben, morgens und abends je 150 mg. Trotzdem verschlimmern sich die Beschwerden. Sollte ich das Medikament weiter nehmen, die Dosis erhöhen? Was empfehlen Sie?

Dr. Hebener:

Das Medikament ist theoretisch geeignet, aber scheint Ihnen nicht wirklich zu helfen. Die Dosis kann noch gesteigert werden, ich bin allerdings skeptisch. Weitere Kandidaten wären offiziell Gabapentin oder im Selbstzahlerbereich: Alpha-Liponsäure oder Vitamin B1/B6.

Dori:

Dr. Hebener wissen sie wie es mit Kokosmilch ist, ist da auch zu viel Linolsäure drin?

Dr. Hebener:

Nein.

Peti:

Ich nehme verschiedene Produkte, Nahrungsergänzungsmittel von Greenfood. So Biotin und Vitamin A, B-Komplex. Können Sie den Hersteller weiterempfehlen?

Dr. Hebener:

Ich denke, die Produkte sind in Ordnung. Mit einer Empfehlung übernimmt man auch eine gewisse Verantwortung, und das mache ich grundsätzlich nur dann, wenn ich sehr genau Bescheid weiß.

Dorose:

Leider geht es mir zu gut, dass mir keine Fragen einfallen. Da Sie ja zum Jahresende aufhören, nur eine Frage, halten Sie vorher noch ein Chat ab?

Dr. Hebener:

Ja, im Dezember und auch im nächsten Jahr (siehe Protokoll, bereits angefragt.).

Kitty:

Vielen Lieben Dank für all die Antworten, Herr Dr. Hebener! Ich grüße Sie herzlich aus der Schweiz auch von meinem Mann, und wünsche Ihnen einen schönen Abend!

MalteGuest:

Ich habe den Eindruck, meine Verdauung hat sich bereits etwas zum Positiven verändert, mit (fast) täglichem Stuhlgang. Passt das ins Bild der Therapie?

Dr. Hebener:

Es ist nicht ungewöhnlich

MalteGuest:

Sehr gut, danke.

Peti:.,

Samson:

Ich verabschiede mich auch und wünsche allen alles Gute und einen schönen Abend! Dr. Hebener, ich freue mich sehr, dass Sie uns noch ein Jahr "erhalten" bleiben! Ihnen einen wundervollen Feierabend und liebe Grüße!

MalteGuest:

Leider habe ich Probleme, 4-6 Stunden am Stück durchzuschlafen. Meist sind es die Nervenschmerzen in den Beinen, die mich immer wieder aufwachen lassen. Gibt es eventuell hier Möglichkeiten?

Dr. Hebener:

Ich schreibe Ihnen.

MalteGuest:

Vielen Dank!

Panda:

Wenn man das Omega3 Produkt von Seviton mit dem von NORSAN vergleicht - sind beide von der Qualität gleich gut oder sollte man als Nichtveganer bei Seviton bleiben?

Dr. Hebener:

Beide sind gut, ob gleichwertig ist schwierig zu entscheiden.

Gast2:

Ich schreibe Ihnen jetzt als Gast, da ich mich vom Tablet als Peti abgemeldet habe. Meine detaillierte Nahrungsergänzungsmittel-Liste sende ich Ihnen persönlich zu. Letzte Woche war ich zum MRT, untersucht wurde die Halswirbelsäule. Kann ich Ihnen die CD per Post zusenden?

Dr. Hebener:

Können Sie!

Gabriele:

Halten Sie eine jährliche MRT-Kontrolle Kopf für erforderlich?

Dr. Hebener:

Ich halte sie für ausgesprochen sinnvoll. Aus der Erfahrung empfehle ich bei stabilem MRT in zwei aufeinander folgenden Jahren auf einen 2-Jahres-Modus zu wechseln.

Dirk:

Hr. Dr. Hebener, ich habe ja das Vitamin E im Verdacht bei mir irgendwie die Neigung zu Furunkeln zu erhöhen. Zweimal hatte ich es jetzt schon stark reduziert und die Sache danach in den Griff gekriegt. Scheint also miteinander zu tun zu haben. (Blutwerte wurden noch nicht bestimmt) hat irgendjemand schon ähnliche Erfahrungen gemacht?

Dr. Hebener:

Gaaaaanz selten kann so etwas passieren.

Dorose:

Herr Dr. Hebener vielen Dank für Ihre Geduld und Ihre guten Tipps. Danke, Sie haben mir 1992 das Leben gerettet und Ihre Therapie ist super. Danke. Allen noch einen schönen Abend und bis zum nächsten Chat. Danke!!!!

Riele:

Danke für Ihre Zeit Herr Dr. Hebener! Ich wünsche Ihnen und allen hier eine gute Zeit und einen schönen Abend!

Gabriele:

Vielen Dank für Ihren Rat und dass Sie noch 1 Jahr dranhängen! :-)

Anna:

Guten Abend.

Anna:

Wie verhält es sich mit Leinöl? Immer wieder höre ich von den positiven Eigenschaften. Für uns überwiegt jedoch der Linolsäuregehalt, nicht wahr?

Dr. Hebener:

Das ist richtig. Leinöl hat einen Omega-3/Omega-6-Quotienten von 4:1! Allerdings konkurrieren die pflanzliche Omega-3-Mutter Alpha-Linolensäure und die Linolsäure um die Verstoffwechslung durch eine Enzymkette. Dabei verdrängt die Linolsäure die Alpha-Linolensäure. Theoretisch ist Leinöl super, kann bei schubförmiger MS auch funktionieren, beim "daueraktivierten" progredienten Verlauf dominiert eindeutig die Linolsäure negativ.

Anna:

In einigen meiner Präparate vom Heilpraktiker ist 'Öl' enthalten. Bin mir sehr unsicher, ob die geringe Menge was ausmacht oder nicht.

Dr. Hebener:

Bei geringen Mengen sehe ich keinen Konflikt.

Anna:

1.Pflanzenöl mit Omega 3 -Fettsäuren (263mg), 2. Lavendelöl 10mg, 3.MCT Öl bei Vitamin D Tropfen.

Dr. Hebener:

Kein Problem!

Anna:

Ok danke. Also bei schubförmiger MS Leinöl gerne nehmen oder lieber nicht riskieren?

Dr. Hebener:

Lieber nicht. Eine sichere Wirksamkeit erreichen Sie immer mit maritimen Omega-3-Fettsäuren.

Anna:

Danke.

Dirk:

Verabschiede mich ebenfalls wünsche allen alles Gute und einen schönen Abend! Danke für die geduldigen Antworten Herr Dr. Hebener!

Anna:

Ich nehme seit Jahren die Fischölkapseln von Seviton. Möchte jedoch eigentlich lieber auf vegane Alternativen umsteigen. Sehen Sie einen Unterschied, ob tierisch oder vegan?

Dr. Hebener:

Mangels ausreichender Patientenzahl mit längerfristiger Anwendung des veganen Omega-3-Öls kann ich die Gleichwertigkeit nicht sicher bewerten.

Anna:

Eine Einschätzung ihrerseits?

Anna:
(Vermutung)

Dr. Hebener:
Theoretisch sollte es gleichwertig sein. Im Arzneimittelsektor gibt es unzählige Beispiele, dass der gleiche Wirkstoff in einem anderen Präparat nicht die gleiche Wirkung und/oder Verträglichkeit haben muss.

Anna:
Vielen Dank Herr Hebener! Ich bin froh und dankbar, dass es Sie gibt :).

Lubomira:
Noch eine schnelle Frage - ich hatte letzte Woche MRT Kopf - Verlaufskontrolle - seit 3 Jahren kein Unterschied zu den anderen, vorher aber ist der Verlauf schlimmer geworden, deswegen noch ein MRT Brustwirbel und Halswirbel, ist das OK? Kann man dort was finden? Und Problemlösung in so kurzer Zeit mehrere MRT machen?

Dr. Hebener:
Auf jeden Fall sollte noch ein MRT des Rückenmarks gemacht werden.

Lubomira:
Vielen Dank Dr. Hebener.

MalteGuest:
Ist eigentlich eine kurze Antwort möglich, warum chronische Verschlechterungen trotz stabilem MRT?

Dr. Hebener:
Bei Langzeitpatienten von mir kann ich nur annehmen, dass auch altersparallel einige Myelinringe um vorgeschädigte Nervenfasern abgebaut werden und die größere Lücke eine Erklärung liefert. Bei Ihnen geht es ja um eine kurzfristige Geschichte, die so nicht gedeutet werden darf. Wir werden es rausfinden.

Dr. Hebener:
An alle: Vielen Dank für den interessanten Chat! Wir können uns wieder treffen, sofern Sie wollen, am Dienstag, dem 8. Dezember 2020 wieder um die gleiche Zeit. Bis dahin alles Gute und eine gute Zeit!

MalteGuest:
Vielen Dank und ich freue mich auf ihre E-Mail.

Jogi:
Vielen Dank für Ihre Zeit Herr Dr. Hebener und ein Dankeschön für ein weiteres Jahr mit Ihnen, das ist schließlich nicht selbstverständlich, vielen Dank. Ich wünsche Ihnen und allen anderen einen schönen Abend und eine gute Zeit. Bis zum nächsten Mal.

Gabriele:
Ich schließe mich Annas Aussage an! Allen eine gute Zeit.

MalteGuest:
Ich wünsche auch allen hier nur das Beste!
