

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

**Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 04. Februar 2020**

---

**Lubka:**

Hallo zusammen.

**Dr. Hebener:**

Hallo liebe Chatter!

**Udo:**

Hallo zusammen.

**Dr. Hebener:**

Es kann gleich losgehen! Stellen Sie Ihre Fragen! Ich freue mich auf eine interessante Chatrunde!

**Gabi:**

Hallo an alle.

**Gabi:**

Hallo an alle, Dr. Hebener, ist es erforderlich, bei Einnahme von Vitamin E und Selen Kontrollen im Blut durchzuführen oder besteht bei Einnahme nach Verordnung kein Risiko der Überdosierung?

**Dr. Hebener:**

Eine Überdosierung ist mir in den ganzen Jahren nicht begegnet. Trotzdem plädiere ich für gelegentliche Blutkontrollen, um "Verschwendung" zu vermeiden. Beim Selen ist es auch ratsam, einen bestimmten Blutspiegel nicht zu überschreiten.

**Gabi:**

Ok danke.

**Lubka:**

Hallo Dr. Hebener, seit 2 Jahre nehme ich Copaxone (40 mg).

**Lubka:**

Sorry nochmal :) seit 2 Jahre nehme ich Copaxone.

**Lubka:**

Entschuldigung :)

**Anna:**

Guten Abend.

**Steffen R:**

Guten Abend...

**Steffen R:**

Hallo Dr. Hebener, ich hatte im letzten Jahr (08/19) die Diagnose nach einem Schub 02/19 erhalten. Es wurden 3 Läsionen im Rückenmark der im oberen Bereich Halswirbelsäule, welche sich in Kribbeln in der linken Hand und Arm äußerten. Seitdem habe ich weniger Symptome, jedoch flammen diese unter Stress oder besondere seelischer Belastung auf. Ist das normal? Es sind auch unterschiedliche Körperteile (Bein, Fuß, Gesäß) oder kann das auch auf die Psyche geschoben werden?

---

**Dr. Hebener:**

Bei jeder Belastung (physisch, psychisch) erhöht sich der Energieverbrauch, was dann an Nervenfasern, die einen Teil ihres Myelins noch nicht zurückerhalten haben, zu einer zeitweiligen Verstärkung der elektrischen Leitungsstörung, und damit entsprechende Symptomauffälligkeiten bewirkt. Viele meiner Patienten zeigen solche individuellen Muster. Das hat aber nichts mit Entzündungsaktivität zu tun.

**Steffen R:**

Vielen Dank für die Antwort. Bilden sich Läsionen mit der Zeit auch vollkommen zurück? Wenn ja, wie lang kann das dauern?

**Dr. Hebener:**

Zumindest weist das offizielle Schrifttum für die Neubildung von Myelin nach einer Sehnerventzündung eine Zeitspanne von 2 Jahren aus. Ich habe Rückbildungen auch nach wesentlich längeren Zeitspannen kennengelernt und gesehen.

**Anna:**

Ich bin mir immer noch unsicher, welche Bohnen ok sind und welche nicht (Kidney, Schwarze, Weiße, Grüne..) bzw. gibt es Werte dazu?

**Dr. Hebener:**

Alle Bohnen sind ok, wenn sie nicht zu oft gegessen werden.

**Anna:**

Ok. Also jeden Tag Kidneybohnen wären zu viel des Guten. Danke.

**Dr. Hebener:**

Ja! Aber einmal in der Woche ist ok.

**Anna:**

Süßstoffe sind ja verboten. Wie sieht es mit Xylit aus?

**Dr. Hebener:**

Verboten ist gar nichts! Xylit ist in Ordnung.

**Anna:**

Danke.

**Gabi:**

Sind Blutkontrollen auch wegen des Fischöles erforderlich und wann sollte man die "Nahrungsergänzungsmittel " absetzen, vor OP's?

**Dr. Hebener:**

In wirklich seltenen Einzelfällen kann die Blutungsneigung verstärkt sein. Ich empfehle meinen Patienten ca. 3 - 4 Tage vor einer geplanten OP Fischöl und Vitamin E abzusetzen.

**Anna:**

Spielt es eine Rolle, in welcher Form man das Magnesium zu sich nimmt? Ich hatte bisher Pulver in Wasser verrührt. Würde gerne auf Kapseln oder ähnliches umsteigen.

**Dr. Hebener:**

Die Einnahme ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Wichtig ist, dass die Patienten die für sie wirksamste Variante in Erfahrung bringen, dann ist es nebensächlich, ob Kapsel oder Pulver. Allerdings ist auch bei lokalen Spasmen ein Versuch mit Magnesiumöl auf die Haut aufgetragen immer lohnenswert.

**Gabi:**

Gibt es Kuchenrezepte, die einer linolsäurereduzierten Ernährung entsprechen?

**Dr. Hebener:**

Auf der Website [www.annette-kocht.de](http://www.annette-kocht.de) finden Sie ganz bestimmt ein paar leckere berechnete Kuchenrezepte und mehr!

**Doris:**

Guten Abend allerseits.

**Gabi:**

Kann man im Fall einer bereits gebuchten Pauschalreise, die Ansprüche an die Diät etwas lockern, wenn kaum Möglichkeiten bestehen, die Diät einzuhalten oder sollte man die Reise stornieren?

**Dr. Hebener:**

Bitte stornieren Sie auf keinen Fall! Sie werden etwas Passendes zu essen finden und überschaubare Ungenauigkeiten über eine solche Zeitspanne ergeben kein Risiko. Als kleiner beruhigender Kompensationsmechanismus kann zusätzlich eine Kapsel Fischöl mehr eingenommen werden.

**Gabi:**

Ok, vielen Dank für die Info.

**Anna:**

Wissen Sie, ob von einigen Ihrer Patienten Kontakt zu anderen Patienten gewünscht ist? Ich würde mich gerne auch mit anderen, die Ihre Ernährung befolgen, austauschen.

**Dr. Hebener:**

Vielleicht ergibt sich ja hier beim Chat schon eine Möglichkeit.

**Anna:**

Danke.

**Doris@Anna:**

Bin gerne bereit mich über die Ernährung auszutauschen, liebe Anna. Vielleicht gebe ich meine E-Mail Adresse hier weiter?

**Anna@Doris:**

Vielen Dank:) ich habe dir Privat geschrieben.

**Doris@Anna:**

Wo finde ich die private Nachricht von Anna?

**Anna@Doris:**

Doris, klick mal auf die zwei Menschen rechts oben VII. dort.

**Doris@Anna:**

Ok Anna, die Emojis habe ich gefunden, doch ich kann sie nicht anklicken.

**Anna@Doris:**

Doris, siehst du eine Liste mit den Namen, die in diesem Chat sind?

**Doris@Anna:**

Ja, Anna.

**Anna@Doris:**

Klick mal auf meinen Namen. Dann kannst du mit mir schreiben ;).

**Nika:**

Guten Abend allerseits.

**Anna:**

Wissen Sie, ob es inzwischen eine vegane linolsäurearme Alternative für das Fischöl gibt?

**Dr. Hebener:**

Die Firma Norsan bietet ein vernünftiges Produkt an.

**Doris:**

Dr. Hebener, meine Schmerzen in den Waden habe ich mit Schröpfen einigermaßen erfolgreich angegangen, was halten Sie davon?

**Dr. Hebener:**

Es gibt keinerlei Einwände.

**Doris:**

Danke, Dr. Hebener. Ansonsten bin ich ja glücklich in Remission; nur leider fehlt mir der Antrieb, sprich der Arbeitsgeist findet sich nicht mehr. ;-).

**Dr. Hebener:**

Wer Arbeit kennt und sich nicht drückt, der ist verrückt! ;-)

**Doris:**

;-) Irgendwie fühle ich mich gerade nicht richtig erkannt! LoL

**Gast1:**

Hallo Herr Dr. Hebener, kann ich davon ausgehen, dass die Wirkung von 5x40mg Fortecortin genauso gut ist wie die von 5x1000mg Infusion?

**Dr. Hebener:**

Die meisten meiner Kollegen würden widersprechen. Ich versichere Ihnen aber, dass Sie davon ausgehen können.

**Gast1:**

Ok, ich bin nur verunsichert, da die Therapie nun 4 Wochen zurückliegt und ich heute den Eindruck habe, dass die Symptome wieder stärker sind...muss ich mir Sorgen machen? Wie lange nach einer Kortisontherapie ist ein MRT sinnvoll?

**Dr. Hebener:**

Wenn möglich, empfehle ich Ihnen zwei Monate nach dem Cortison eine MRT-Kontrolle zu veranlassen. Bei dem "üblichen" Cortison (Methyl-Prednisolon) ist die Halbwertszeit sogar kürzer als beim Fortecortin. Daran kann es also nicht liegen.

**Anna:**

Ich hatte, nachdem ich die Ernährung sehr streng befolgt hatte, Probleme mit meinem Blinddarm. Der Arzt fragte mich, ob ich meine Ernährung umgestellt hatte. Ich habe zu der Zeit z. B. kein MCT Öl zu mir genommen. Kann es sein, dass meinem Körper etwas gefehlt hatte?

**Dr. Hebener:**

Welcherlei Probleme mit dem Blinddarm waren denn das?

**Anna:**

Ich denke, dass er entzündet war. Die Ärzte konnten nichts feststellen. Er tat sehr weh. Der Bauch wurde an einem Abend auch sehr hart. War aber nach ein paar Stunden wieder weich und in Takt. Als ich wieder eine Zeit lang die Diät vernachlässigte ging es dem Blinddarm wieder gut. Natürlich möchte ich aber wieder zur strengeren Diät zurück.

**Dr. Hebener:**

Einen Zusammenhang als Erklärung kann ich Ihnen nicht anbieten, da einige meiner Patienten bei Anwendung meiner Behandlung auch ihre chronischen Darmentzündungen in den Griff bekommen haben bzw. diese bei späteren Darmspiegelungen nicht mehr nachweisbar waren.

**Anna:**

Ok. Ich dachte, vielleicht liegt es an 'Körnern' die man nicht mehr isst .;)

**Dr. Hebener:**

Das ist möglich, wenn die Verweildauer der Kotsäule länger ist.

**Steffen R:**

Vielen Dank! Dr. Hebener, was halten Sie grundsätzlich von einer Kortisontherapie? Ich habe gelesen, dass die Erfolgsrate nicht besonders hoch bzw. der Nutzen nicht erwiesen ist...Wie sehen Sie das?

**Dr. Hebener:**

Im Bedarfsfall, d.h., einer klinischen Schubsituation, vermag die Cortison-Therapie innerhalb weniger Tage wieder Entzündungsruhe herbeizuführen. Ich plädiere also unbedingt für die indikationsgerechte Anwendung. Die Erfolgsrate wird in der Regel an der spürbaren Besserung zeitnah zum Cortison definiert, und das ist eine völlig andere Geschichte.

**Julia:**

Moin zusammen! Wie sieht es aus mit impfen? Gegen was sollte ich mich impfen lassen und gegen was lieber nicht? Ich hätte Interesse an der Gebärmutterhalskrebsimpfung, da ich Warzen habe, die ständig wieder kommen und der HPV Virus ja der gleiche ist?

**Dr. Hebener:**

Eine sehr heikle und individuelle Frage, die persönlich entschieden werden muss.

**Julia:**

Sind Ihnen denn negative Folgeschäden bekannt?

**Dr. Hebener:**

Zumindest habe ich in einem konkreten Fall dieser speziellen Impfung eine erhebliche Aktivierung der MS kennengelernt.

**Gast1:**

Ich würde (einfach um mich zu beruhigen) gerne wieder mit Copaxone anfangen. Ich hatte mich vor der Geburt meiner Tochter gespritzt, aber mit der Schwangerschaft aufgehört. Nun planen wir ein zweites Kind und mir wurde empfohlen, deshalb nicht wieder mit Copaxone anzufangen. Jedoch versuchen wir die Sache mit dem 2. Kind schon seit einem Jahr und wer weiß, wie lange es noch dauert...gibt es einen Grund, nicht mit Copaxone anzufangen, selbst, wenn es nächsten Monat mit der Schwangerschaft klappen sollte?

**Dr. Hebener:**

Dagegen gibt es keinerlei Einwände.

**Kroko:**

Guten Abend zusammen!

**Anna:**

Dr. Hebener, Sie sprechen immer davon, dass MS nicht heilbar ist. Jedoch fühle ich mich durch Ihre Ernährung 'geheilt'. Ich habe keine Symptome mehr und fast alle sind zurückgegangen. Wo machen Sie den Unterschied?

**Dr. Hebener:**

Eine fast philosophische Frage. Wenn man den Vergleich mit dem Krebs zieht, der als geheilt gilt, wenn 5 Jahre kein Rezidiv aufgetreten ist, könnte man es so interpretieren. Ich verweigere den Begriff "Heilung", weil diese chronische Krankheit nicht verschwindet. Man kann sie aber beherrschen.

**Anna:**

Aber ist sie nicht verschwunden, wenn die zum Stillstand kommt?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Anna:**

Ok. Ich verstehe den Unterschied nicht. Aber vielleicht müssten Sie dazu zu weit ausholen ;).

**Kroko:**

Darf ich eigentlich Iberogast nehmen?

**Dr. Hebener:**

Kein Problem!

**Kroko:**

Danke!

**Gast1:**

Sind Schübe ein Zeichen dafür, dass die Diät bei mir nicht funktioniert?

**Dr. Hebener:**

Nein, Schübe können aus vielerlei Einflussfaktoren heraus provoziert werden. Selbstverständlich ist der Wunsch auch schubfrei zu sein bei jedem meiner Patienten auf der Tagesordnung. Entscheidend ist aber, die Progression zu verhindern, d.h., keine dauerhafte Zunahme der körperlichen Symptome oder der MRT-Befunde zuzulassen.

**Doris:**

Ist es richtig, dass unsere Mitochondrien gesund sein müssten, damit wir als geheilt gelten?

**Dr. Hebener:**

Die Mitochondrien sind unsere Kraftwerke und sorgen für ausreichend chemische Energie für alle Lebensprozesse.

**Doris:**

Sorry, das beantwortet meine Frage nicht.

**Dr. Hebener:**

Die Energie brauchen wir um gesund zu funktionieren. Eine Heilung würde das Verschwinden der Krankheit bedeuten, und das trifft bei MS nicht zu!

**Lubka:**

Hallo Dr. Hebener, ich nehme Copaxone 2 Jahre - seitdem bin total müde, meine Beine sind geschwollen und beim laufen weh tun. ich sitze 8 Stunde - arbeite beim Coputer.. mein Körper ist beim gehen sehr chaotisch. davon habe ich Angst. Ich will auch Kinder haben, wäre nicht gut vor dem Schwangerschaft der Copaxon absetzen?

**Dr. Hebener:**

Eine solche Frage kann ich nur beantworten, wenn ich die konkrete Krankheitssituation im Detail kenne.

**Gast1:**

Das meine Symptome nach dem Cortison wieder etwas zurückgekommen sind heißt aber nicht, dass ich wieder einen Schub habe, oder?

**Dr. Hebener:**

Das heißt es nicht zwingend. Um es auszuschließen ist die angefragt MRT-Kontrolle die sicherste Möglichkeit.

**Anna:**

Ok! Eine andere Frage. Durch Zufall hatte eine Ärztin mir

**Anna:**

Durch Zufall hatte eine Ärztin mir Lioresal (Baclofen) gegen Muskelverspannungen verschrieben. Ich habe seit meiner Jugend schlimme Verspannungen/Schmerzen im Schulter Nacken-Bereich. Danach merkte, dass zuvor mein ganzer Körper zu jeder Zeit angespannt war. Es hieß, dass diese von der MS kommen.

**Dr. Hebener:**

Spastische Probleme gehören zu den regelmäßigen Symptomen meiner Patienten. Baclofen ist eines der geeigneten Medikamente, das helfen kann.

**Anna:**

Ich suchte mir einen Neurologen auf, der sagt, er sei psychisch. Es sei kein Symptom der MS. Sonst habe ich keine Symptome mehr der MS. Er sagt, er kann es mir nicht verschreiben, da es nicht daher kommt. Kann die MS nicht 'alles' auslösen?

**Dr. Hebener:**

Es gehört zu den regelmäßigen Problemen der Krankheit und hat den Ursprung im Rückenmark.

**Anna:**

Entschuldigt alle die getrennten Nachrichten. Das war ein Versehen.

**Anna:**

Danke. Im Übrigen sagte er, dass es mir viel zu gut gehe, dafür, dass ich die Erkrankung so lange habe. (Dank Ihnen Dr. Hebener!!) ;))

**Dr. Hebener:**

Danken Sie sich selber. Ich kenne den Weg, aber gehen müssen Sie ihn allein.

**Anna:**

Leider möchte sonst niemand davon etwas wissen. Einen Nachfolger gibt es wahrscheinlich weiterhin nicht, oder :(? Werden wir es wissen, wenn Sie irgendwann den Ruhestand antreten?

**Dr. Hebener:**

Ich habe leider keinen Nachfolger.

**Anna:**

Das ist traurig. Danke.

**Gast1:**

MRT auch, wenn die Cortisongabe erst 3 Wochen zurückliegt?

**Dr. Hebener:**

Ich meine zu erinnern, dass ich vorhin geantwortet habe, etwa 2 Monate nach dem Cortison die MRT-Kontrolle zu terminieren. Wahrscheinlich ist es kein neuer Schub.

**Doris:**

Na gut, nach 10 Jahren in Ihrer Therapie fühle ich mich besser als je zuvor und habe ein lebenswertes Leben begonnen. Auch wenn ich gewissen Schwierigkeiten ausweiche. Vielen Dank für alles!

**Gabi:**

Bei der Ernährungsumstellung ist mir aufgefallen, dass das Sättigungsgefühl ein anderes ist, d. h. ich habe auch nach einer Hauptmahlzeit bald wieder Hunger bzw. fühle mich nicht richtig satt, was sicherlich an der fettreduzierten Kost liegt. Gibt sich das noch? Kann man bei dieser Diät sein Normalgewicht halten oder nimmt man ab?

**Dr. Hebener:**

Fast alle Patienten nehmen während der ersten 3 - max. 6 Monate ab. Danach konsolidiert sich das Gewicht auf stabilem Niveau. Patienten, die dann noch abnehmen, übertreiben.

**Doris:**

Was heißt genau: wer danach noch abnimmt übertreibt? Ich mache 6/18 und Fitness und nehme langsam aber sicher ab. Bin Megaglücklich deswegen. Na ja, am Montag ist Trinktag, wo es eine Suppe und genug zu trinken gibt. Nennen sie das schon übertrieben -- bei meinem Übergewicht?

**Dr. Hebener:**

Nein, das ist nicht übertrieben. Ich habe lediglich darauf hingewiesen, dass die normale Durchschnitt-Zeitspanne der Gewichtsreduktion bei linolsäure-reduzierter Ernährung durchschnittlich 6 Monate beträgt.

**Anna:**

Sind Verspannungen immer gleich eine Form von Spastik?

**Dr. Hebener:**

Nein. Selbstverständlich kann man auch durch körperliche Überbelastung und auch durch extreme psychische Belastungen muskuläre Anspannungen verstärken.

**Anna:**

Ich meine, sollte es MS bedingt sein?

**Anna:**

Auch wenn man alles 'normal' bewegen kann.

**Dr. Hebener:**

Dann haben Sie keine Spastik.

**Anna:**

....folgt daraus ..Dann ist es auch nicht MS bedingt?

**Dr. Hebener:**

Korrekt!

**Anna:**

Danke. Algen waren nicht (so) gut richtig?

**Dr. Hebener:**

Zumindest sind sie in größerer Menge durch den Linolsäuregehalt nicht die günstigste Option.

**Orchide6:**

Dr. Hebener, planen Sie in den Ruhestand zu gehen?

**Dr. Hebener:**

Nach jetzigem Stand werde ich die Praxis zum Jahresende schließen, suche aber nach Möglichkeiten in begrenztem Umfang für meine Bestandspatienten ansprechbar zu bleiben.

**Lubka:**

Ich habe doch noch eine Frage, was würden Sie mir als erste empfehlen, wenn ich sage, - ich habe MS.

**Dr. Hebener:**

Vergessen Sie nicht, der Mensch zu bleiben, der Sie immer waren. Nach meiner Meinung ist der Mensch erst dann richtig krank, wenn die Krankheit Besitz vom Bewusstsein ergriffen hat.

**Lubka:**

Denken Sie, hat Borreliose was zu tun mit MS?

**Dr. Hebener:**

Das Thema wird heftig, intensiv und heiß diskutiert. Nach meiner Kenntnis sind es zwei verschiedene Paar Stiefel, die nicht unmittelbar miteinander zu tun haben.

**Orchide6:**

Hr. Dr. Hebener, gibt es eine Behandlungsmöglichkeit ohne persönlich bei Ihnen in die Praxis zu kommen? Es ist bei mir ziemlich schwierig, wegen Mobilitätsproblemen usw. MRT Bilder habe ich.

**Dr. Hebener:**

Zum einen finden Sie im Internet Informationen zu Hauf. In wirklich seltenen Fällen haben Patienten mir Unterlagen geschickt, und ich habe nach einem ausführlichen Telefonat meine Empfehlungen gegeben. Dass das nicht optimal ist, versteht sich von selbst.

**Orchide6:**

Dr. Hebener, danke, das ist beruhigend, da ich nicht weiß ob ich es vor dem Jahresende schaffe soweit mobil zu sein um zu Ihnen zu kommen.

**Dr. Hebener:**

Rufen Sie mich doch einfach mal in der Telefonsprechstunde an!

**Orchide6:**

Danke Dr. Hebener, das mache ich.

**Lubka:**

Würden Sie fasten empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Fasten ist etwas, wovon viele Patienten profitieren.

**Julia:**

Ich muss mit dem Hund raus! Vielen Dank und schönen Abend noch! Bis zum nächsten Mal

**Doris:**

Bei mir beginnen eben da die Probleme, dass ich (fast) alles gegen mich werte. Deshalb nochmals danke!

**Dr. Hebener:**

Bleiben Sie fair mit sich!

**Doris:**

Dieser Spruch hat das Zeug zum Jahresleitgedanken. Werde daran arbeiten, versprochen.



**Anna:**

Meine psychische Erkrankung wird gerne auf die MS geschoben. Ich bin aber 'sonst' symptomfrei, seitdem ich Ihre Ernährung befolge. Teilweise wurde ich schon dazu 'gezwungen' eine Cortison-Stoßtherapie zu machen oder MRT-Bilder mit Kontrastmittel, weil man mich sonst nicht weiterbehandeln würde...Haben Sie vielleicht einen Tipp für mich? Das ist Stress! Jedes Mal den Arzt wechseln ebenso.

**Dr. Hebener:**

Da habe ich leider auch keinen probaten Ratschlag. Verfassungsgemäß ist diese Verhaltensweise jedenfalls nicht.

**Doris:**

Was müsste passieren, dass wir als geheilt gelten?

**Dr. Hebener:**

Beißen Sie sich doch an dem Begriff nicht so fest. Entscheidend ist doch in jedes Menschen Leben, dass man schwierige Situationen so gestaltet und meistert, dass die eigenen Wünsche realisierbar bleiben.

**Anna:**

Ich muss mich jetzt verabschieden. Ich danke Ihnen, Dr. Hebener, von ganzem Herzen und wünsche allen noch einen schönen Abend.

**Dr. Hebener:**

Liebe Chatter! Habt Ihr nichts mehr auf dem Herzen??

**Tuj:**

Danke für alles und noch einen schönen Abend!!

**Doris:**

Auch von meiner Seite ein herzliches Dankeschön und eine gute Zeit.

**Dr. Hebener:**

An Alle: Ich beginne schon mal mit der Verabschiedung, werde aber für eventuelle Fragen noch 5 Minuten sitzen bleiben. Haben Sie Dank für die disziplinierte Fragerunde! Der nächste Chat findet am 21. April 2020 wieder zur gleichen Zeit statt. Bis dahin eine wirklich gute Zeit!

-----