

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 26. Juni 2018

---

<Nanu>: Guten Abend!

**<Dr. Hebener>: Guten Abend an "alle"! Es kann losgehen!!**

<Nanu>: Dann fange ich mal an: Darf ich gegen Muskelschmerzen/Krämpfe Zentramin nehmen?

**<Dr. Hebener> Ja, das dürfen Sie!**

<Nanu> Super, danke!

<Tine>: Hallo Herr <Dr. Hebener>, eine Frage: Wenn man an einem Tag viel Linolsäure aufgenommen hat (ca. 5.000 oder 10.000 mg), wie lange dauert es dann, bis das wieder abgebaut ist? (Habe vor einiger Zeit versehentlich ein Stück Kuchen gegessen, das mit Öl gebacken war).

**<Dr. Hebener>: Die Halbwertszeit für den Abbau liegt bei 12 - 24 Stunden. Entsprechend sollte nach spätestens 3 Tagen eine entsprechende Reaktion wieder abklingen.**

<Tine>: Danke! Noch eine, vielleicht abwegige Frage: Macht Öl in Kosmetika etwas? Also z.B. Mandelöl für die Haut?

**<Dr. Hebener>: Theoretisch ja, praktisch nein.**

<Denticuli>: Guten Abend an alle! Wieviel Gramm Kokosöl darf man pro Tag essen?

**<Dr. Hebener>: Im Grunde habe ich es aus der Bilanzierung rausgenommen, denke aber, mehr als 50 g sollten es nicht sein und wird wohl auch kaum jemand verzehren.**

<Denticuli>: Ich möchte Getreide, was in den letzten Jahren meine Hauptenergiequelle war, reduzieren. Bin aber sehr schlank und um nicht weiter abzunehmen, dachte ich, etwas mehr Kokosöl zu verzehren.

**<Dr. Hebener>: Das ist ja auch vernünftig, aber 50 g sind auch viel.**

<Denticuli>: Wenn Kokosöl erlaubt ist, dann auch Kokosmilch 200 ml tgl. und Kokoschips?

**<Dr. Hebener>: Ohne Problem!**

<Denticuli> Toll!

<Vici>@<Denticuli>: Was meinst Du mit Kokoschips? Da bin ich sehr interessiert ;-)

<Denticuli>@<Vici>: Getrocknete Kokoschips aus Kokosfleisch. Daraus wird auch die Raspel gemacht.

<Vici>@<Denticuli>: Danke!

<Hallihallo>: Guten Abend zusammen!

<Peti>: Guten Abend alle zusammen!

---

<Denticuli>: Was halten Sie von den ketogenen Diäten wie Paleo, Wahls Protocol...?

**<Dr. Hebener>: Vor etwa 3 Jahren habe ich in einem Med-Impuls dazu Stellung genommen. Alle diese Formen können hilfreich sein, erreichen aber nach meiner Überzeugung niemals die Wirksamkeit meiner Vorschläge.**

<Denticuli>: Ist das Uhthoff-Phänomen nur ausgeprägt, wenn die Axone bereits Schaden genommen haben?

**<Dr. Hebener>: Genau das Gegenteil trifft zu: Die Axone müssen intakt sein!**

<Hallihallo>: Sie hatten mir vor 1,5 Jahren ein viertes Präparat aufgeschrieben, für den Notfall. Meine Fatigue ist teilweise noch immer sehr schlimm. Soll ich auf ein noch besseres Energiemanagement achten oder käme hier das Präparat ins Spiel?

**<Dr. Hebener>: Dazu würde ich Sie gerne einmal ausführlicher befragen, vielleicht in der Telefonsprechstunde.**

<Hallihallo>: Ok, danke.

<Vici>: Hallo an alle! Lieber Herr Hebener, wir hatten bereits zum Thema Kaiserschnitt geschrieben. Am 27.07. ist nun ein geplanter Kaiserschnitt angesetzt, jedoch mit einer Spinalanästhesie. Ich lese sowohl gutes, als auch schlechtes bezüglich eines möglichen Schubes danach, aber das Uniklinikum sieht es als sicherste Methode bezüglich des Kaiserschnitts. Was sagen Sie dazu? Soll ich danach ggf. das Fischöl erhöhen oder viel Vitamin D3 schlucken?

**<Dr. Hebener>: Alles, was nötig ist, nehmen Sie ein. Ich habe seit vielen Jahren bei dieser Form der Anästhesie bei meinen Patienten keinen Schub mehr mitgeteilt bekommen.**

<Vici>: Das heißt, ich soll auch direkt nach dem Eingriff bzw. der Geburt bei genau der Einnahme bleiben, die ich auch jetzt die ganze Zeit tätige?

**<Dr. Hebener>: Korrekt.**

<Michael>: Einen guten Abend an alle!

<Denticuli>: Was halten Sie für eine angemessene Stillzeit bezogen auf die MS?

**<Dr. Hebener>: Diese Frage ist mehr als schwierig. Offiziell wird langmöglichstes Stillen als Schubprävention betrachtet. Ich würde gerne zustimmen, kann es aber nicht. Je nach Dauer der vorherigen Stabilitätsphase empfehle ich zwischen 3 und 6 Monate Stillzeit.**

<Nanu>: Welche speziellen Maßnahmen empfehlen Sie zum Muskelaufbau? Ist E-Technik oder EMS sinnvoll?

**<Dr. Hebener>: Beides kann helfen.**

<Hallihallo>: Ich habe im Kampf gegen Fatigue und Dysregulation auf moderates Ausdauertraining gesetzt und nach längerer Zeit das Gefühl, dass es mir mehr schadet als nützt (total kaputt in der Folge und Schmerzen am ganzen Körper). Das ist doch seltsam, oder, wo es doch ausdrücklich empfohlen wird? Was meinen Sie?

**<Dr. Hebener>: Jede körperliche Ertüchtigung und jedes Training muss die Leistungsgrenze als Maß der Dinge berücksichtigen. Eine Erholungsdauer bis maximal 60 Minuten ist tolerabel, 30 Minuten sind besser.**

<Hallihallo>: Oha, dann war das wohl deutlich zu viel, ich hatte noch am nächsten und übernächsten Tag Probleme. Danke für die Info, damit werde ich nun experimentieren.

<Denticuli>: Kann gegen die Fatigue Acetyl-L-Carnitin helfen? Oder die Kognition verbessern? Leide auch unter beidem.

**<Dr. Hebener>: Es würde primär den Muskelaufbau unterstützen.**

<Doris>: Guten Abend! Seit ich Wildes Vitamin D3 nehme, ist meine Kognition sehr positiv verändert.

**<Dr. Hebener>: Das ist erfreulich!**

<Denticuli>@<Doris>: Wieviel nimmst Du täglich?

<Doris>@<Denticuli>: Da ich HSP bin im Sommer 1000 i. E. und im Winter 1500 i. E. Nach einem Jahr habe ich den normalen Wert erreicht.

<Tine>@<Doris>: Was ist denn Wildes Vitamin D?

<Doris>@<Tine>: Es wird aus Schaffell gewonnen, ist also nicht synthetisch .... aber dennoch geruchsneutral ;-):-)

<Tine>@<Doris>: Danke!

<Ronny>: Guten Abend zusammen!

<Denticuli>: Die Frage geht an alle: Ab welchem EDSS (Expanded Disability Status Scale) bekommt man einen Schwerbehinderten-Grad?

**<Dr. Hebener>: Es gibt keine zwingende Verknüpfung.**

<Vici>: Ich würde mir gerne mal einen Eiskaffee machen und habe bei Lidl Skyr Eis mit folgenden Angaben gefunden: Kalorien 146 kcal - Brennwert 618 kJ - Protein 5,6 g - Kohlenhydrate 29,5 g - davon Zucker 23,1 g, Fett 0,5 g - davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g, Ballaststoffe - Salz 0,19 g, Natrium 0,075 g. Wäre das in Ordnung?

**<Dr. Hebener>: Das wäre mit Sicherheit in Ordnung, da letztlich nur maximal 0,2 g ungesättigte Fettsäuren enthalten sind, und das betrifft nicht nur die Linolsäure.**

<Peti>: Nach 10 Jahren war bei mir wieder die Tetanus-Impfung fällig. Diese habe ich machen lassen. Wie ist Ihre Meinung dazu?

**<Dr. Hebener>: Wenn die Impfung bereits vollzogen ist und Sie keine Probleme haben, ist es ok. Generell empfehle ich, nicht nach Impfkalender zu impfen, sondern vorher den Antikörperspiegel im Blut zu bestimmen.**

<Sonne>: Hallo Herr <Dr. Hebener>, ich habe ein Omega-3-Öl gefunden, das vegan ist und man mit einem Teelöffel eine ordentliche Portion Omega 3 abbekommt. Ich bin das Tablettenschlucken nach 15 Jahren MS irgendwie ein bisschen leid und habe mich über diese Variante gefreut. Schauen Sie mal, meinen Sie, das ist OK? ..... Mist, bekomme die Hardcopy grade nicht eingefügt.

**<Dr. Hebener>: Es gibt inzwischen derlei brauchbare Produkte, die auch die ausreichende Fettsäureversorgung ermöglichen. Ob dann die Wirksamkeit völlig identisch ist, kann ich mangels ausreichender Langzeiterfahrung bei Patienten noch nicht gänzlich bestätigen.**

<Sonne>: Versuche, das mal schnell abzuschreiben: Algenöl 3,5 g, Olivenöl 1,1 g, gesättigte Fettsäuren 0,9 g, einfach ungesättigte 1,1 g, mehrfach ungesättigte 2,2 g, Omega 3-Fettsäuren 2,0 g, davon EPA 714 mg, DHA 1176 mg, Vitamin D3 20 µg/ 800 i. E. Menge pro Tag 5 ml (1 TL) Kann man daraus schlau werden?!?

**<Dr. Hebener>: Das Produkt ist mir bekannt und EPA und DHA entsprechen in etwa meinen Vorschlägen. Es gibt unzählige Arzneimittel, bei denen derselbe Wirkstoff nicht dieselbe Wirkung oder Verträglichkeit erzielt.**

<Sonne>: Danke für die Antwort, Details kamen erst später von mir :-)) brauchte noch Zeit zum Abtippen. Ah, super, da haben Sie ja schon geantwortet - bin nicht so schnell. :-)) Vielen Dank. Dann kann ich da ja beruhigt mit weiter machen! Das war's von meiner Seite auch schon wieder - einen schönen Sommer und lieben Dank für ihre Zeit!

<Ronny>: Herr <Dr. Hebener> ich mache die Diät seit einem halben Jahr inclusive der Nahrungsergänzungsmittel. Ich kann keine Verbesserung, eher eine Verschlechterung meines Gesundheitszustandes feststellen. Ist es denkbar, dass die Diät in keinsten Weise anschlagen kann?

**<Dr. Hebener>: Es ist biochemisch ausgeschlossen, dass ein Mensch davon nicht profitiert! Die offene Frage ist immer, ob die Wirksamkeit diese eine MS stabil kontrolliert. Auf jeden Fall sollten Sie das 2. Halbjahr weitermachen.**

<Ronny>: Das werde ich.

<Denticuli>: <Dr. Hebener>, muss bei einer tgl. Einnahme von 20.000 IE Vitamin D auf die Calciumzufuhr geachtet werden oder können Milchprodukte bedenkenlos konsumiert werden?

**<Dr. Hebener>: Die Frage kann ich nicht beantworten. Vermutlich ist es tolerabel, aber ich kann dazu keine Versicherung abgeben.**

<Loona2001>: Hallo allerseits, ich habe mal eine Frage zum Testen des Blutfettprofils. Welche Firma ist gut? Laut Internet braucht man ja nur einen Tropfen Blut weg schicken. Ist das richtig?

**<Dr. Hebener>: Es gibt mehrere etablierte Labore, z.B. Dr. Bayer, Kirkamm oder auch San-Omega.**

<Loona2001>: Oh super. San-Omega hatte ich mir schon im Internet angeguckt. Vielen Dank!

<Peti>: Wie bedenklich ist die Einnahme von Traubenkernextrakt?

**<Dr. Hebener>: Die Einnahme ist unbedenklich und hilft beim Oxidationsschutz.**

<Loona2001>: Ach ja, und welche Alternative hat man zu Milchprodukten? Wenn man die nicht verträgt? Sojamilch nicht, oder? Und darf man gar keine Haferflocken verzehren?

**<Dr. Hebener>: Es gibt keine Tabus, aber mit Sojamilch und Haferflocken wird es problematisch.**

<Loona2001>: Was könnte man dann als Milchersatz nehmen?

**<Dr. Hebener>: Kokosmilch, Mandelmilch.**

<Michael>: Nochmal zu den Mandeln in der Mandelmilch. Mandeln haben 11.500 mg Linolsäure je 100 g. Und Mandelmilch enthält 5-10 % Mandeln. Für mich ein absolutes No-go ! Da kommt man doch bei 250 ml auf 1.500 - 3.000 mg Linolsäure??? Ich nehme deshalb Reismilch.

**<Dr. Hebener>: Reismilch ist natürlich besser. Ich hatte den Eindruck, es solle z.B. zum Kaffeeweißen eingesetzt werden.**

<Vici>@<Michael>: Wo findest Du geeignete Reismilch? Die von Alnatura eignet sich meiner Meinung nach auch nicht für die Therapie. Hätte Reismilch nämlich auch gerne als Alternative.

<Michael>@<Vici>: Was ist mit der Alnatura-Reismilch? Was ist daran problematisch? Unser nächster Bio-Markt ist ein Denn's. Ich nehme die Reismilch fürs Seviton-Müsli (und keine Mandelmilch). Da kommt schnell ein Viertelliter zusammen.

<Vici>@<Michael>: Ich muss mal schnell googlen, ob ich Angaben finde, weshalb ich sie damals nicht gekauft habe. Ich benutze weiterhin meine laktosefreie Milch mit 1,5% Fett.

<Vici>@<Michael>: Habe direkt den Grund gefunden, beispielsweise der Reis Drink ungesüßt hat <Sonne>nblumenöl als Angabe, das hat mich direkt abgeschreckt!

<Doro>@<Michael>: Deswegen war ich auch durcheinander.

<Denticuli>: Ich nehme Hafermilch. Da ist allerdings <Sonne>nblumenöl zugesetzt. Der Fettgehalt auf 100 ml liegt bei 1,4 g. Ist das eine schlechte Alternative?

**<Dr. Hebener>: Mit Sicherheit der Wert relativ hoch durch den Zusatz des <Sonne>nblumenöls.**

<Loona2001>: Oh, dann probiere ich mal Reismilch. Gibt es sowas in Joghurtform, damit man Beeren mit rein mischen kann? Ich kenn' mich da leider überhaupt nicht aus.

<Doro>: Hat Mandelmilch denn nichts mit Mandeln zu tun? Mandeln sollten wir doch meiden?

**<Dr. Hebener>: Mandelmilch ist zwar relativ fettarm. Die Mandelmilch eines bekannten Herstellers enthält 1,1 g Fett, davon allerdings 0,2 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren.**

<Hallihallo>: Ich würde total gerne meine tägliche Fastenzeit auf über 16 Stunden ausweiten - bisher hat mich aber immer wieder der sich verlässlich einstellende Mundgeruch davon abgebracht. Sämtliche Hausmittelchen haben nichts genützt. Haben Sie noch eine Idee?

**<Dr. Hebener>: Wenn Sie 16 Stunden fasten, haben Sie Ihre nützliche Pflicht und Schuldigkeit getan.**

<Doris>@<Hallihallo>: Mundgeruch war für mich auch unerträglich. Nach der halben Essensportion nehme ich das Vitamin E und das Fischöl. Dann esse ich fertig. Manchmal habe ich dann kaum mehr Hunger.

<Vici>@<Hallihallo>: Schau mal nach CB12.

<Hallihallo>: Danke, <Dr. Hebener>, und auch an Doris und Vici!

<Hallihallo>@<Vici>: Weißt Du, ob das CB12 auch während des Fastens ok ist, da ich ja in dieser Zeit keinen Zucker aufnehmen sollte?

<Vici>@<Hallihallo>: Am besten direkt in der Apotheke fragen, es ist auch ein Produkt, bei dem Apotheken häufig Proben rausgeben.

<Hallihallo>@<Vici>: Prima, danke Vici!

<Vici>: Soweit ich mich erinnere ist Roggenbrot/Brötchen wenn überhaupt die beste Alternative. Wie sieht es mit Laugengebäck aus? Ich esse so gerne mal eine Brezel und weiß leider gar nicht diese zu bilanzieren.

<Dr. Hebener>: Trotz intensiver Recherche kann ich Ihnen keine exakte Angabe mitteilen.

<Doro>: Hallo zusammen!

<Denticuli>: <Dr. Hebener>, wir hatten in der letzten Woche zweimal telefoniert wegen eines Schubes, den ich mit 3 x 500 mg Cortison behandelt habe. Das Absetzen ist jetzt eine Woche her und die Symptomatik teilweise besser, aber seit nun mehr 3 Tagen habe ich ein eingeschlafenes Bein. Geht das wieder alleine weg? Noch abwarten?

**<Dr. Hebener>: Sie warten auf jeden Fall noch ab.**

<Gerdi>: Da ich nur alle 3 - 4 Tage, manchmal erst am 5. Tag Stuhlgang habe, wurden mir Flohsamenschalen empfohlen. Die benötigte Menge am Tag/1 Teelöffel. Mein Stuhlgang ist nun regelmäßig. Nirgends konnte ich die Linolsäure nachlesen. Ist Ihnen die Linolsäure von Flohsamenschalen bekannt?

**<Dr. Hebener>: Die Flohsamenschalen werden ausgeschieden und Linolsäure spielt keine Rolle.**

<Lotti>: Hallo alle zusammen! Ich bin auch erst seit kurzem dabei und finde die Angaben zum Linolsäure-Gehalt (Tabelle von <Dr. Hebener>) sehr allgemein. Kennt jemand vielleicht noch andere Quellen für weitere Lebensmittel?

**<Dr. Hebener>: Es gibt keine allumfassenden Tabellen. Im Grunde soll damit nur eine Orientierungshilfe gegeben werden, damit Patienten ihre eigene Ernährung überprüfen und, falls nötig, Korrekturen vornehmen können.**

<Tine>@<Lotti>: Das hier scheint mir eine seriöse Quelle zu sein: <https://www.vitamine.com/lebensmittel/>

Ansonsten kann man den Souci/Fachmann/Kraut ("Lebensmitteltabelle für die Praxis") benutzen, die neueste Auflage lässt aber noch auf sich warten.

<Denticuli>@<Lotti>: Im kleinen Souci-Fachmann-Kraut stehen fast alle Lebensmittel mit ihren Nährwerten und dem Linolsäuregehalt.

<Gerdi>: Wieviel mg Biotin sollte man am Tag nehmen?

**<Dr. Hebener>: Die empfohlene therapeutische Dosis ist 3 x 100 mg pro Tag.**

<Gerdi>: Ihre Antwort lautete: Die empfohlene therapeutische Dosis ist 3 x 100 mg pro Tag. Meinten Sie Biotin?

**<Dr. Hebener>: Darauf bezog sich Ihre Frage.**

<Gerdi>: Ich sacke abends in mich zusammen wegen Kraftlosigkeit. Was hilft?

**<Dr. Hebener>: Den Tag besser einteilen bzw. mehr Ruhepausen zwischenschalten.**

<Doro>: Herr <Dr. Hebener>, kennen Sie Keltican forte? Eine Bekannte von mir meinte, dass diese Tabletten die Nerven wieder reparieren würden. Sie möchte jetzt ihre Therapie abbrechen und nur noch die Tabletten nehmen

**<Dr. Hebener>: Keltican forte ist altbekannt und durchaus nützlich. Wenn Ihre Freundin meint, dass das ausreicht, wird man sie wohl machen lassen müssen.**

<Ronny>: Da ich noch einen Termin habe, muss ich mich leider schon verabschieden. Danke <Dr. Hebener> und allen einen schönen SOMMER!

<Doris>: Ist Kokoswasser gut bei Leaky gut?

**<Dr. Hebener>: Das sollte überhaupt keinen Einfluss haben.**

<Denticuli>: Ist es sinnvoll Getreide, speziell glutenhaltiges, zu reduzieren? Probleme mit der Verdauung habe ich jedenfalls nicht.

**<Dr. Hebener>: Es wird intensiv diskutiert, für mehr als 95% meiner betreuten Patienten sehe ich keinen Einfluss.**

<Gerdi>: Ich hatte vor Jahren unbemerkt einen Schub, und ich kann mich seitdem nicht mehr aus der Hocke erheben! Ich muss mich an irgendetwas hochziehen. Würde Weihrauch Schübe verhindern? Und hätte ich dann auch mehr Kraft?

**<Dr. Hebener>: Weihrauch ist sehr nützlich, solange bzw. wenn Entzündungsaktivität besteht. Die Kraft wird sich dadurch nicht verbessern.**

<Gerdi>: Im Laufe der Jahre habe ich immer weniger Kraft. Ich denke, dass ständig Entzündungsaktivität vorherrscht. Welchen Weihrauch empfehlen Sie und wie wäre die Dosierung?

**<Dr. Hebener>: Es gibt in Deutschland preisgünstige Präparate, z. B. Olibanum RA D1 Tabletten (3 x 1 pro Tag).**

<Loona2001>: Ich hab gelesen, dass Leinöl und auch Olivenöl genug Omega 3 haben um die Omega 6 auszugleichen, stimmt das? Ich frag nur, weil viel geschrieben wird, dass die Ummantelung aus Fett besteht.

**<Dr. Hebener>: Es wird immer noch behauptet, bleibt aber trotzdem falsch.**

<Loona2001> Ok, vielen Dank! Man liest ja immer so viel, u. a. von Professor Jelinek. Er macht es ja ähnlich, nur dass er Fleisch komplett meidet und Leinöl bevorzugt. Was halten Sie von dem Buch?

**<Dr. Hebener>: Ich verweise erneut auf meinen Artikel im Med-Impuls vor etwa 3 Jahren (s. Internetseite/Literatur/Med-Impuls).**

<Loona2001>: Ok, dann gucke ich dort nach. Vielen lieben Dank dass Sie immer so nett antworten!

<Christian>: Hallo Herr <Dr. Hebener>, ich mache Ihre Therapie jetzt seit 14 Monaten und hatte auch keinen Schub mehr. Sollte aber der nächste Schub kommen, hätte ich ein paar Fragen: Sollte jeder Schub mit einer Cortison Stoßtherapie behandelt werden? Ich habe gelesen, dass durch das Cortison die Entzündung schnell gestoppt wird, aber durch das schnelle Stoppen der Entzündung die Narbenbildung größer wäre?

**<Dr. Hebener>: Auch das gehört zu den traurigen Legenden, die beharrlich kursieren und Verwirrung stiften.**

<Doro>: Ich nehme immer fettarmen Joghurt und 1,5 %ige Milch fürs Müsli. Ist das nicht gut?

<Loona2001>@<Doro>: Hab ich auch. Aber ich kann die Milch nicht so gut vertragen. Mir wird übel, und ich habe Bauchschmerzen.

**<Dr. Hebener>: Die meisten meiner Patienten vertragen Milch, mystifizieren das Thema nicht und beschränken den Fettgehalt auf 1,5%.**

<Doro>@<Loona2001>: Das tut mir leid. Wenn wir schon so wenig dürfen, sollten wir es wenigstens vertragen können.

<Loona2001>@<Doro>: Ja das ist nicht schön, weil es noch mehr Einschränkungen macht, es gestaltet sich sowieso schon etwas schwieriger, weil mein Mann und meine Kinder halt anders essen.

<Doro>@<Loona2001>: Da habe ich mehr Glück mit meinem Mann. Der isst genauso wie ich, halt nur etwas mehr und dadurch hat er keine Migräne mehr und fühlt sich viel fitter. Wenn er dann mal anderswo isst, merkt er gleich, dass er nicht so fit ist und sich richtig papp satt fühlt.

<Loona2001>@<Doro>: Ach das ist schon ok. Die Kinder müssen ja auch "vernünftig" essen um groß zu werden. Aber ich glaube, ich mache die Ernährung hinsichtlich der Menge falsch. Ich esse so viel bis ich satt bin, jedenfalls am Mittag, morgens esse ich eine Scheibe Brot und abends auch.

<Gerdi>: Darf ich Traubenkernextrakt nehmen. Soll viel Kraft geben!

**<Dr. Hebener>: Dürfen Sie nehmen, schützt gegen Radikale.**

<Christian>: Ok, sollte jeder Schub immer mit Cortison behandelt werden?

**<Dr. Hebener>: Sofern es keine Kontraindikationen gibt, die sehr selten sind, würde ich einen Schub immer aktiv mit Cortison behandeln.**

<Christian>: Danke, Herr <Dr. Hebener>. Und wenn, mit welchem Cortison, Methylprednisolon oder Dexamethason? Und in welcher Dosis? 500 mg oder 1000 mg (Methylprednisolon).

**<Dr. Hebener>: Offizielle Empfehlung bei Methylprednisolon lautet: 3 - 5 Tage 500 mg - 1000 mg pro Tag. Ich favorisiere unverändert Dexamethason: 40 mg pro Tag für 5 Tage.**

<Hallihallo>: Welche Süßigkeiten außer Schokoküsse und Weingummis wären denn noch eingeschränkt empfehlenswert, was gönnen sich die anderen denn so ab und zu?

<Doris>@<Hallihallo>: Ich mache mir gerne einen Kuchen mit Mürbeteigboden und ja, ich erlaube mir einmal pro Woche ein Bio-Eis.

<Vici>@<Hallihallo>: Das ist eine sehr gute Frage ;-). Ich mache grundsätzlich einmal pro Woche einen "Ausnahmetag", an diesem esse ich alles, was ich möchte. Ansonsten würde mir wohl wirklich auf Dauer zu viel fehlen, aber das muss jeder für sich wissen.

<Denticuli>@<Hallihallo>: Getrocknete Datteln und Feigen, Rosinen.

<Krtek>@<Hallihallo>: Ich esse durchaus auch mal Schokolade.

<Doris>@<Vici>: Ich erlaube mir auch einmal im Monat einen Ausnahmetag. :-)

<Vici>: Soweit ich noch weiß, gehen eigentlich auch Funnyfrisch Chips ungarisch in Ordnung, und Popcorn (ohne die Schale zu essen, ist mir jedoch ein Rätsel, wie das gehen soll). Bitte korrigiert mich, wenn das mit den Chips nicht stimmen sollte.

<Doris>@<Vici>: Chips sind für mich tabu. Habe es früher mächtig übertrieben und bin heute sehr vorsichtig damit.

<Michael>@<Hallihallo>: Zurzeit liebe ich Reiswaffeln mit dunklem Schokolade-Überzug.

<Vici>@<Michael>: Auch das geht meiner Meinung nach nicht. Was sagt Herr <Dr. Hebener> zu Reiswaffeln mit dunklem Schokoladenüberzug?

**<Dr. Hebener>: Reiswaffeln sind top und vermutlich ist der Schokoladenüberzug im Mikrometer-Bereich.**

<Hallihallo>: Vielen Dank an alle, interessant! Ich muss jetzt los zum Supermarkt, Reiswaffeln mit Schoki kaufen! ;-)

<Vici>: Ohhhh, das ist wirklich klasse!!!! Ich freue mich riesig über die neue Alternative durch Reiswaffeln, vielen Dank an <Michael>!!!

<Michael>@<Vici>+<Hallihallo>: 12 Reiswaffeln wiegen 100 g. Und der Schokoladeanteil (kleines Volumen, großes Gewicht) dürfte vom Gewicht her höchstens ein Drittel betragen. Das heißt, 3 Reiswaffeln enthalten vermutlich maximal 8 g Schokolade. Und ich esse höchstens 3 am Tag.

<Hallihallo>@<Michael>: Danke, <Michael>!

<Vici>@<Michael>: Meinst Du die Zartbitter Schoko-Reiswaffeln von Alnatura?

<Michael>@<Vici>: Ja, mal von Alnatura, mal von Denn's. Aber Zartbitter. Ich mag grundsätzlich keine Vollmilch-Schokolade mehr. Die ist mir zu süß.

<Vici>@<Michael>: Danke, da werde ich direkt welche kaufen! Dann habe ich aber auch noch einen Tipp an Dich: Topkuss bietet Schaumküsse aus Bio-Zartbitterschokolade an, sind für mich die Besten!

**<Dr. Hebener>: An alle: Die meisten meiner langjährigen Patienten verweigern die Anerkennung des Begriffes Diät und formulieren: Wieso, ich esse doch ganz normal. Freiheit fängt immer im Kopf an.**

<Denticuli>: Was halten Sie von Acurmin plus Mizell-Curcuma?

**<Dr. Hebener>: Curcuma ist ok.**

<Loona2001>: Bis wohin tolerieren Sie die tägliche Einnahme von Vitamin D? Ich nehme zur Zeit 2.000 IE und mein Neurologe findet aber, dass man es nicht kontrollieren bräuchte und möchte es auch nicht mit abnehmen. Ich soll es einfach nehmen, weil es so nicht zu Überdosierung kommen könnte. Fand ich persönlich nicht so toll, weil ich gerne Werte sehe. Hab es jetzt beim Hausarzt abnehmen lassen.

**<Dr. Hebener>: Bis 5.000 IE pro Tag hätte ich gar keine Bedenken, einer meiner Patienten nimmt 15.000 IE pro Tag und ist jetzt am oberen Referenzwert angekommen. Im Regelfall empfehle ich 20.000 IE einmal pro Woche.**

<Gerdi>: Ist es richtig, dass der Endzustand einer Entzündung nicht von Cortison beeinflusst wird?

**<Dr. Hebener>: Es kursiert die Behauptung, dass dann die weißen Blutkörperchen in einem frischen Herd länger verbleiben und dies die "Ausheilung" einschränkt.**

<Gerdi>: Sollte man dann immer sofort Cortison nehmen, auch wenn man nicht sicher ist, ob ein Schub vorliegt?

**<Dr. Hebener>: Nein!!! Es geht um die bedarfsgerechte Anwendung.**

<Gerdi>: Darf man Vitamin D3 Tropfen und OPC von Robert Franz einnehmen?

**<Dr. Hebener>: Dürfen Sie einnehmen.**

<Christian>: Und die 40 mg Dexamethason per Infusion oder Tablette? Danke.

**<Dr. Hebener>: Ist Jacke wie Hose. ;-)**

<Doro>: An alle. Ich habe vor 14 Tagen bei meiner Krankengymnastik erfahren, dass man bei Spastik mit Eispacks einiges schaffen kann. Zum Glück habe ich da keine Probleme. Bei heißem Wetter einfach Eispacks auf die Stellen wo die Spastik ist und dann massieren. Soll helfen!

**<Dr. Hebener>: Bei einer Gewebstemperatur von unterhalb 29°C finden keine elektrischen Umpolungen mehr statt.**

<Doro>: Heißt das, dass Eis nicht gut ist?

**<Dr. Hebener>: Ich wollte erklären, warum auch Spastik verschwinden kann.**

<Doro>: OK, meine Therapeutin ist nämlich wirklich toll!

<Krtek>: Frage zum Muskelaufbau: Laut Ihnen bin ich bereits in der Phase der Remyelinisierung - jetzt gilt es Muskeln aufzubauen. Mit welcher Technik kann ich das am besten machen? Ich merke nämlich an der Gehstrecke wenig, sonst ist wirklich alles besser!

**<Dr. Hebener>: Regelmäßig wohldosiert trainieren, was Sie durch Ausprobieren für sich als hilfreich empfinden.**

<Krtek>: Danke! Ist Stromtherapie - in welcher Art auch immer - sinnvoll?

**<Dr. Hebener>: Kann Muskelaufbau fördern, kann schmerzlindernd wirken, d.h., für den Patienten muss es spürbar positiv sein.**

<Christian>@<Krtek>: Ich habe mir ein Laufband mit Steigung von 1 bis 10% gekauft, und man bekommt durch die Steigung beim schnellen Gehen die Beinmuskulatur gut trainiert.

<Gerdi>: Ist Stromtherapie von der Krankengymnastik-Praxis erlaubt. Wurde mir vorgeschlagen!

**<Dr. Hebener>: Die Antwort steht bereits nur wenige Zeilen über Ihrer Frage!**

<Denticuli>: Tritt nach jahrelanger Copaxone-Nutzung ein Wirkverlust ein?

**<Dr. Hebener>: Bereits 1996 hatte ich in meinem Buch erläutert, dass beim einzelnen Patienten der Zielbaustein des Myelins für den immunen Angriff wechseln kann. Damit ergäbe sich auch eine Veränderung der Wirksamkeit.**

<Denticuli>: Also kann die Wirkung von Copaxone im Laufe der Zeit nachlassen?

<Doro>@<Denticuli>: Ich mache die Therapie seit 1992, und sie hilft immer noch. Natürlich geht es mir nicht mehr so wie mit 22, aber das geht ja allen so. Auch Gesunde werden älter, und da ich seit nunmehr 33 Jahren im Verkauf bin und ständig auf Betonboden stehe, werden die Knochen und der Rücken auch nicht besser. Jüngere hatten inzwischen schon Knie und Rücken Op's, ich nicht!

<Loona2001>: Muss man Vitamin D zusammen mit Magnesium und K2 nehmen und zu welcher Tageszeit?

**<Dr. Hebener>: Es optimiert die Wirksamkeit, ist aber nicht zwingend. Bei bestehender Osteoporose sollte aber auf jeden Fall K2 dabei sein.**

<Loona2001> Ok. Nochmals vielen Dank.

<Loona2001>: Gäbe es eine Möglichkeit Rezepte auszutauschen? Mir gehen manchmal die Ideen aus, und ich esse oft dasselbe.

<Vici>@<Loona2001>: Da wäre ich dabei, geht mir nämlich ähnlich.

<Doris>@<Loona2001>: Tausche gerne mit Dir Rezepte aus. Finde immer wieder anpassungsfähige bei Chefkoch.de!

<Krtk>@<Loona2001>: Von mir aus auch gerne, sammle gerade Basisrezepte.

<Doris>: Bin immer offen für Gemüsevariationen.

<Hallihallo>: Ja, gerne, die Rezepte im Buch sind für meinen Alltag nicht so geeignet.

<Doris>: Allerdings muss ich Menüpläne komponieren, wenn ich dann Hunger habe, fallen mir auch immer nur dieselben Dinge ein. ;-)

<Gerdi>: Ist es sinnvoll, Sativex schon am Morgen zu nehmen, wenn ich noch gut gehen kann oder erst dann, wenn ich mich durch starke Spastik schwer fortbewegen kann?

**<Dr. Hebener>: Das sollten Sie ausprobieren, weil möglicherweise mit 1 oder 2 Sprühstößen morgens die Spastik später oder weniger intensiv ausfällt.**

<Gerdi>: Die morgendlichen Spühstöße Sativex habe ich vermieden, da das Sativex auch schwächt? Oder?

**<Dr. Hebener>: Das kann individuell der Fall sein, muss aber nicht auftreten. Deshalb formulierte ich ja auch: Ausprobieren!**

<Krtk>: Noch eine letzte Frage an Sie, <Dr. Hebener>: Ich soll ja in mind remission sein, habe seit ein paar Wochen immer wieder eine Art Ziepen an Fingern oder Zehen - ist das normal?

**<Dr. Hebener>: Solange solche Beschwerden nicht dauerhaft auftreten und die Tendenz zu Ausdehnung oder Intensivierung haben, brauchen Sie sich keine Sorgen machen.**

<Krtk>: Ok, danke und einen schönen Abend!

<Gerdi>: Nach dem Essen kann ich fast ¼ Stunde lang nicht aufstehen. Das hatte ich früher nicht. Was bedeutet das?

**<Dr. Hebener>: Für die Verdauung benötigt der Körper auch Energie. In früheren Zeiten nannten die Mediziner das: spezifisch-dynamische Wirkung der Nahrung.**

<Hallihallo>: Ist jemand hier auf dem neuen Forum der DMSG? (ms-connect)

<Doris>@<Hallihallo>: Ich bin in 12 MS Foren, aber von Deinem habe ich noch nichts gelesen. Wie heißt es genau?

<Hallihallo>@<Doris>: <https://www.msconnect.de/>

Das ist nicht öffentlich, was ich gut finde. Es ist aber noch nicht so etabliert, könnte frischen Wind vertragen, und wir könnten eine Hebener-Fan-Gruppe eröffnen -: ). Mein Name dort ist Esmado.

<Doris>@<Hallihallo>: Genau! Die wurde hier schon ein paarmal angetönt, aber noch nicht realisiert. Schade, schade!

<Loona2001>: Ich wäre dabei. Und wie machen wir das am besten?

<Vici>: Ich habe bisher sämtliche Foren gemieden, weil ich bisher leider eher den Eindruck hatte, dass sich dort nur sehr frustrierte Personen befinden. Und wenn man "Hebener" sagt, dann fliegen einem gleich böse Kommentare um die Ohren. Das waren leider meine Erfahrungen.

**<Dr. Hebener>: Dann können Sie ja nachempfinden, warum ich derlei Kontakte jedweder Art meide.**

<Loona2001>: Kann man nicht ein geschlossenes Forum nehmen, dem man, wie bei Facebook, nur auf Anfrage beitreten kann?

<Doris>: Bin eher zurückhaltend, nur wenigen gebe ich mein Hauptprofil bekannt. Weiss nicht, ob ich das hier darf. Man könnte mich auch über Facebook finden, das wäre wohl am einfachsten für alle.

<Doris>: Theoretisch könnten wir eine geschlossene Facebook Gruppe machen.

<Hallihallo>: Bei Facebook muss ich passen. ; )

<Doris>@<Hallihallo>: Warum?

<Hallihallo>@<Doris>: Habe es bisher erfolgreich geschafft, mich dort nicht anzumelden und würde es auch gerne dabei belassen. Man muss sich dort doch inzwischen mit Klarnamen anmelden, nicht wahr?

<Vici>@Alle: Wir könnten auch einfach E-Mailadressen austauschen, so würden sich Rezepte auch einfach verschicken lassen.

<Doris>@<Vici>: Ja!

<Loona2001>: Es braucht ja nicht unbedingt Facebook sein, war nur ein Beispiel. Ich weiß nicht, ob es so anders funktioniert.

<Loona2001>: Ok, also hier die E-Mail reinschreiben?

<Doris>: Wenn <Dr. Hebener> das erlaubt, ja

<Vici>: An alle: Kennt ihr einen "fertigen" Gemüsebeutel aus der Tiefkühltruhe, den wir essen dürfen? Ich finde immer wieder nur Beutel, die bereits Öl/Butter enthalten :-)

<Christian>: Hallo Herr <Dr. Hebener>, sind Chips wirklich ok? Ich dachte die darf man nicht essen wegen des hohen Fettgehaltes?

<Vici>@<Christian>: Soweit ich weiß, lag es an der Produktion der Chips.

**<Dr. Hebener>: Früher gab es Chips, die waren nur mit gesättigtem Fett belastet, aber das ist nicht mehr chic. Man muss also suchen.**

<Gerdi>: Habe eine Gangataxie! Was empfehlen Sie denn, um den Zustand zu bessern?

**<Dr. Hebener>: Gleichgewichtstraining.**

<Samson>: Einen späten guten Abend in die Runde! Hallo, Herr <Dr. Hebener> :-)! Ich frage hier für eine Freundin an, die seit einem Schub im August letzten Jahres nur noch 30 % Sehvermögen hat und deshalb nicht aktiv an dem Chat teilnehmen kann. Sie hat seit heute Morgen eine "taube" Ohrmuschel und hört auf diesem Ohr auch sehr schlecht. Gibt es Schübe, die die Ohren betreffen? Habe ich noch nirgendwo gelesen/gehört?

**<Dr. Hebener>: Das kann selten passieren. In dem Bereich muss man aber auch an das Halsmark denken (C2/C3). Falls sich die Symptomatik ausdehnt, ist an einen Schub zu denken.**

<Samson>: Was sollte sie Ihrer Ansicht nach tun? MRT?

**<Dr. Hebener>: Wenn die Symptomatik sich innerhalb der nächsten 3 Tage nicht bessert oder aber beispielsweise auch der seitliche Hals oder das Schädeldach taub werden, ist ein Schub wahrscheinlich. Ein MRT würde selbstredend objektive Klarheit bringen.**

<Samson>: Vielen Dank, ich werde es weiterleiten!

<Gerdi>: Was ist besser für mich die Gangataxie zu verbessern? Mit Stöcken zu gehen oder zu schwanken?

**<Dr. Hebener>: Mit Stöcken zu gehen.**

<Liegestuhl>: Hallo an alle! Ich hätte gerne einen Rat für mein Problem: Ich bekomme beim geringsten Anlass immer gleich eine Erkältung, einmal kalte Füße und am nächsten Tag Halsschmerzen, verstopfte Nase usw. Meistens dauert es etwas mehr als eine Woche bis ich wieder fit bin...

**<Dr. Hebener>: Zink und Vitamin C sollten zumindest helfen.**

<Doro>@<Liegestuhl>: Ich nehme im Winter immer Zink, ansonsten esse ich sehr viel Obst. Ich habe kaum noch Probleme mir Erkältungen, obwohl ich ständig mit Fremden in Kontakt bin.

<Denticuli>@<Liegestuhl>: Nach TCM weniger Rohkost und Milchprodukte und größtenteils nur gekochte Nahrung zu sich nehmen. Ganz besonders ein gekochtes Frühstück. Ernähre mich neben der Hebener Diät auch nach TCM und bin selten krank.

<Liegestuhl>: Danke! Kann man bei MS eine Eigenblutbehandlung wagen?

**<Dr. Hebener>: Ich kenne Patienten mit positiven Reaktionen, aber auch das Gegenteil.**

<Gerdi>: Bietet Seviton das Biotin an?

**<Dr. Hebener>: Nein.**

<Christian>: Herr <Dr. Hebener>, das mit dem gesättigtem Fett habe ich nicht verstanden. Auf der Chips oder allen anderen Crackern steht immer min. 25 g Fett und davon 1 bis 2 g gesättigte Fettsäuren. Ich schaue immer auf die Fettangabe und wenn Fette (Palm oder Sonstige Fette), dann nehme ich es nicht?

**<Dr. Hebener>: Gesättigt bedeutet, es sind keine mehrfach ungesättigten Fettsäuren, also auch keine Linolsäure enthalten. Da aber in der offiziellen Diätetik gesättigte Fette gescholten werden, haben viele Hersteller Rezeptur und Deklaration angepasst.**

<Denticuli>: Ist Palmöl in industriell verarbeiteten Lebensmitteln für uns erlaubt?

**<Dr. Hebener>: Ja.**

<Gerdi>: Sollte ich Dekristol 20.000 IE vielleicht 2 - 3 x pro Woche nehmen? Wegen der fehlenden Kraft! 1 x wurde mir empfohlen!

**<Dr. Hebener>: Einmal ist der Standard, zweimal pro Woche geht auch.**

<Hallihallo>: Verschreiben Sie auch Rezepte für Vitamin D? Meine Hausärztin lässt es mich privat bezahlen ...

**<Dr. Hebener>: Ich verordne Vitamin D auf Privatrezept, da ich keinen Kassenarztsitz habe.**

<Hallihallo>: Danke.

<Denticuli>: Ich verabschiede mich und bedanke mich bei <Dr. Hebener> für seine Zeit und seine unermüdliche Unterstützung.

<Denticuli>: Allen eine gute und gesunde Zeit!

<Loona2001>@<Denticuli>: Das wünsche ich dir auch!

<Peti>: Ich verabschiede mich für heute. Danke und schöne Zeit allen!

<Samson>: Jetzt muss ich mal 'ne unspezifische Frage stellen ;-)... Warum ist eigentlich so ein Spinnentier das Emblem?

<Doro>: Herr <Dr. Hebener>, vielen Dank für die Geduld und die Antworten! Und allen einen schönen Sommer! Lasst es Euch gut gehen. Mit den Rezepten ist es schwer, ich meine, sie euch zu geben, zumal ich das nicht so genau nehme. Ich lass einfach Eier, Schweinefleisch, Fette, Öl und Körner weg. Schaue im Buch nach, ob das Obst und das Gemüse zu hoch vom Linolsäure Wert ist und misch dann alles. Probiert's einfach aus und gönnt Euch etwas! Ich fahre seit 1992 sehr gut damit. Ich wünsche euch alles Gute! Bis dann.

**<Dr. Hebener>: An alle: Da meine letzte Mahlzeit jetzt genau 25 Stunden zurückliegt und ich gelegentlich auch mir Vernunft angedeihen lasse, schlage ich vor, die lebhafteste Diskussion für heute zu beenden. Dank an Alle und einen schönen Sommer! Das mit der Spinne kann ich auch nicht beantworten. Ich würde mich freuen, wenn Sie beim nächsten Chat am 18. September 2018 wieder dabei wären! Bis dahin eine gute Zeit!**

<Loona2001>: Vielleicht sollten wir zwecks Rezepte-Tausch uns was überlegen bis zum nächsten Mal.

<Hallihallo>: Das ist auch meine Strategie!

<Gerdi>: Ich kann im Stehen ein Bein nur schwer bis Kniehöhe anheben. Wenn ich aber einige Zeit in Liegeposition war und aufstehe, geht es einwandfrei! Liegt eine Lähmung/MS vor oder Bandscheibenprobleme? Ich habe Bandscheibenvorfälle L4/L5 und L5/S1.

<Gerdi>: Ich meine LW!

**<Dr. Hebener>: Vermutlich wirken beide Probleme zusammen.**

<Vici>: Alles Gute an alle und vielen Dank an Herrn <Dr. Hebener>!

<Loona2001>: Vielen Dank und bis September .... Alles Gute!

<Hallihallo>: Lassen Sie es sich schmecken! Vielen Dank, bis bald wieder! Alles Gute!

<Doris>: Allen alles Gute und einen schönen erfüllenden Sommer!

<Samson>: Schnell Energie zuführen, lieber Hr. <Dr. Hebener>! Vielen Dank für Alles, soooo gut, Sie zu kennen! Einen schönen Feierabend und liebe Grüße an Alle!

<Michael>: Einen schönen Abend und einen schönen Sommer an alle - und vielen Dank an Sie, <Dr. Hebener>!

<Gerdi>: Oh, die Zeit ist schon um! Vielen Dank Herr <Dr. Hebener> und alles Gute für Sie und alle Chatteilnehmer!

<Hallihallo>: Tschüß!