

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 18. Mai 2021

Dr. Hebener:

Hallo liebe Chatter! Es kann losgehen!

Lasma Vaivod:

Schönen guten Tag.

Dori:

Guten Abend Doktor Hebener und alle zusammen.

Trixi:

Hallo Dr. Hebener, Hallo zusammen.

Anita:

Hallo, Ihr Lieben.

GastSahne:

An Dr. Hebener und alle: Guten Abend und dies vorab: Habe mir vor 2 Monaten meine Fußsohlen verbrannt, konnte an diesem Tag ganz schlecht sehen, war dann in einer Hautklinik, dann Zuhause, nur im Rollstuhl, jetzt vorsichtig paar Meter im Rollator. Wird mir hoffentlich nie wieder passieren, das Heilen und Wiederbelasten der Fußsohlen dauert lange und in einen Schuh passe ich auch noch nicht, da Füße geschwollen. Geht nur, da eine Ukrainerin meinen Haushalt macht. Musste auch viel Ibuprofen schlucken, (jetzt aber nicht mehr) um die Schmerzen zu ertragen und nachts schlafen zu können.

Dr. Hebener:

Sie hatten ja eine entsprechende E-Mail als Information geschickt. War halt Pech.

U425:

Hallo Dr. Hebener, hallo zusammen.

Anita:

Meine erste Frage: Kann die Einnahme von Pantothenensäure (1 x 500 mg täglich) sinnvoll sein? Sollte erst der Spiegel gemessen werden?

Dr. Hebener:

Die können Sie auf jeden Fall einnehmen, auch ohne vorherige Messung.

00000:

Guten Abend zusammen.

U425:

Eine Info meinerseits falls nicht schon bekannt: Es gibt ein neues, veganes Ei-Ersatzprodukt "MyEy", das sehr linolsäurearm ist -> nur ca. 15mg LS statt 875mg LS pro Ei. Zum Backen oder Kochen gut geeignet (jedoch nicht pur, wie z.B. Rührei)

Dr. Hebener:

Danke für den Tipp!

Anita:

Leidiges Thema: Ich könnte mich am Samstag mit BioNTech impfen lassen. Ich habe immer noch Angst vor möglichen „Folgeschäden“. Herr Hebener, wie stehen Sie mittlerweile zu diesem Thema?

Dr. Hebener:

Ängste sind immer eine ernste Sache. Beim derzeitigen Stand aller verfügbaren Informationen und vor allem Anwendungserfahrungen meiner Patienten darf ich Sie guten Gewissens ermutigen.

Anita:

Vielen Dank, Ermutigung hat funktioniert;-))).

Maikind:

Hallo zusammen. Dr. Hebener, ich hoffe es geht Ihnen gut. Ich habe heute auch ein paar Fragen im Gepäck. Zur ersten Frage: Ist Lakritz als Süßigkeit in kleineren Mengen erlaubt? Ich habe gelesen, dass es entzündungshemmend sein kann.

Dr. Hebener:

Lakritz gehört grundsätzlich zu den erlaubten Süßigkeiten.

Maikind:

Super, das ist eine gute Nachricht 😊. Danke!

Isabella:

Guten Abend zusammen! Danke, Herr Dr. Hebener, dass dieser Chat wieder stattfindet. Meine erste Frage: Ich habe am Sonntag einen Termin zur Coronaimpfung mit dem Moderna-Impfstoff. Haben Sie schon Erfahrungswerte Ihrer Patienten, wie dieser vertragen wurde, auch im Hinblick auf MS-Aktivität.

Dr. Hebener:

Für Moderna habe ich von meinen Patienten noch keine Rückkopplung erhalten. Allerdings handelt es sich ja ebenfalls um einen mRNA-Impfstoff, und ich sehe Gleichrangigkeit zu BioNTech.

Gabi 1:

Ich habe vor 2 Wochen die Erstimpfung von Moderna erhalten ohne jegliche Probleme.

Isabella:

Danke für die Antwort. Ich bin etwas nervös, da die Impfreaktion bei Moderna etwas stärker sein soll als bei BioNTech. Vielleicht warte ich noch, bis zu bekommen ist?

Isabella:

dieser zu bekommen ist.

Isabella@Gabi1:

Danke. Das hört sich gut an :)).

Lasma Vaivod:

Vor etwa 35 Jahren habe ich mit der Diät angefangen, als ich zwei Begleiter (oder als Alternative zwei Krücken) gebraucht habe, um laufen zu können. Den Weg zur Gesundheit hat mir erst Dr. Hebener gezeigt.

Coelinha:

Einen schönen Guten Abend an Alle!

GräfinLichts:

Guten Abend zusammen.

Trixi:

Ich habe eine Impffrage: Ich war im Dezember positiv, nun sind die 6 Monate fast vorbei. Vor einer Impfung scheue ich mich etwas. Habe die Antikörper bestimmen lassen vor ca. 3 Wochen, diese waren noch sehr erhöht (148 Referenzwert größer 0,8 hat man genug AK), wie stehen Sie hier zur Impfung und ab welchen Antikörper sollte man darüber nachdenken?

Dr. Hebener:

Sie sind die 3. Person, von der ich nach Erkrankung den Antikörper-Titer erfahre: Alle waren über 100, und dass auch 10 - 11 Monate nach Erkrankung. Ich kann in dem Fall nicht guten Gewissens zur Impfung raten.

Allerdings schreibt das Reglement nach meiner Kenntnis 1 Impfung vor, um als immunisiert zu gelten. Das muss ich nicht verstehen.

Trixi:

Ja, genau, wenn ich mich zur Impfung entscheiden würde, würde 1-malig statt zweimal geimpft werden. So eine Art Auffrischung? Bin mir unsicher wie lange ich warten soll, bzw. eigentlich möchte ich mich nicht so recht impfen lassen, da dies noch alles sehr neu ist 😞.

Dr. Hebener:

Ich würde an Ihrer Stelle noch abwarten. Im Übrigen steht wohl auch der Impfstoff von Curevac bald vor der Zulassung.

Trixi:

Ist Curevac auch ein mRNA Impfstoff? Warum empfehlen Sie diesen?

Maikind:

Dr. Hebener, ist der Impfstoff von Curevac empfehlenswerter als die anderen vier verfügbaren? Ich bin auch noch nicht geimpft, habe heute einen Antikörpertest machen lassen. Die letzte Impfung (FSME) hat bei mir die MS aktiviert.

Dr. Hebener:

Ja, das ist auch ein mRNA-Impfstoff, deshalb empfehlenswert und eventuell. noch etwas effektiver gegen Mutationen.

Trixi:

Würden Sie Curevac gegenüber BioNTech / Moderna in diesem Fall vorziehen? Hilft dieser eher gegen Mutationen?

Dr. Hebener:

Das kann ich momentan unmöglich beantworten. Zum jetzigen Zeitpunkt sehe ich die Impfstoffe in etwas gleichwertig.

Gabi 1:

Guten Abend an alle Teilnehmer!

Jogi:

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

Eva2:

Guten Abend Herr Dr. Hebener und in die Runde.

GastSahne:

Alle paar Tage gönne ich mir ein Stück Schokolade nach viel Fisch und Salat, dass mir meine Betreuerin zubereitet.

Dr. Hebener:

Sie wissen doch, das ist in Ordnung.

Tine00:

Hallo Herr Dr. Hebener und alle!

Maikind:

Sehen Sie Probleme in einer Zahnschiene (diese transparenten, die alle 2 Wochen ausgetauscht werden, damit die Zähne die Position verändern)?

Dr. Hebener:

Nein, da sehe ich keine Probleme.

Lasma Vaivod:

Besonders wichtig ist es nun, für mich, optimistisch zu bleiben. Und mich impfen zu lassen. Wäre es möglich, die Empfehlungen in dieser Hinsicht zusammenzufassen?

Dr. Hebener:

mRNA-Impfstoffe zeigen bisher bei meinen Patienten keinerlei Probleme.

Eva2:

Es widerstrebt mir, mich mit einem mRNA Impfstoff (BioNTech) impfen zu lassen, da der Wirkstoff mit einem Teil der DNA-Zeit meines Lebens verbunden bleibt. Ist es richtig, dass das Immunsystem dann ständig gegen diesen Wirkstoff in Aktion ist?

Dr. Hebener:

Nein, das ist falsch. Der RNA (Ribonukleinsäure) fehlt das Enzym für den Einbau in die eigene DNA.

Anita:

Gibt es hier jemanden, der komplett auf die Impfung verzichtet?

GastSahne:

Ich habe mich vor 3 Wochen mit BioNTech impfen lassen und war dann 2 Tage müde und geistig daneben, jetzt aber wie vorher. In 4 Wochen folgt die 2. Dosis BioNTech bei meinem Hausarzt:

00000:

Ich bin auch mit BioNTech geimpft und bekomme kommenden Dienstag die 2. Impfung.

00000:

Ich habe nichts davon gespürt, noch nicht mal am Arm 👍.

Anita:

Ich habe gehört, je stärker die Nebenwirkung, umso besser der Schutz - schon krass...

Dr. Hebener:

Man kann die Dinge immer unterschiedlich interpretieren. Das machen auch die Philosophen 😊.

GräfinLichts:

Ich bin heute das erste Mal mit BioNTech geimpft worden. Ich war etwas nervös, weil ich nach meiner letzten Impfung vor 10 Jahren meinen ersten Schub hatte. Aber bislang geht es mir gut und ich bin entspannter, seit ich meinen Körper nicht mehr so genau auf jedes Kribbeln überwache.

Trixi@Anita:

Ich bin am überlegen, ob oder ob nicht impfen. Allerdings scheint man vorerst keinerlei Freiheiten zu haben ohne Impfung.

Anita@Trixi:

Ich bin auch sehr verhalten, befürchte aber, dass eine COVID-Erkrankung eher einen Schub provozieren kann, als eine Impfung. Zumindest rede ich mir das ein.

Tine00@alle:

Ich hatte vor 1,5 Wochen meine erste BioNTech-Impfung. Der Arm hat danach einen Tag lang etwas weh getan, ansonsten hatte ich gar keine Probleme. Ich bin sehr froh über die Impfung, Freundinnen von mir (beide Ende 40 und ansonsten gesund) hatten COVID und das war kein Spaß.

Tine00:

Dr. Hebener, ich möchte gerne Ölziehen machen (man nimmt einen Teelöffel Olivenöl, lässt ihn einige Minuten im Mund und spuckt ihn dann wieder aus). Muss man das bzgl. der Linolsäure bilanzieren (wenn ja wie??) oder ist es vernachlässigbar?

Maikind@Tine00:

Ich mache das auch, das klappt auch hervorragend mit Kokosöl.

Dr. Hebener:

Die Mundschleimhaut nimmt Linolsäure auf. Da Sie aber Olivenöl verwenden, sehe ich kein Risiko.

Trixi:

Darf ich fragen, warum man Ölziehen macht?

Tine00@Trixi:

Ölziehen soll gut für die Zähne sein, sie heller machen und Parodontose vorbeugen und so.

GastSahne:

Leinöl wird bei mir viel zusammen mit Olivenöl verwendet. Zum Salat anmachen, jeden Tag mit Fisch oder/und Gemüse.

Dr. Hebener:

Für den Salat empfehle ich grundsätzlich kein Öl außer MCT-Öl.

Andreas:

Hallo zusammen, Hallo Herr Dr. Hebener, da ich heute leider nicht lange am Chat dabei sein kann stelle ich Ihnen nun einfach mal verschiedene Fragen in den Chat und hoffe das dies so für sie als auch die anderen Chatter in Ordnung ist.

Eva2:

Da ich unter einer Fußhebeschwäche leide, habe ich ein Tape angebracht. Ich konnte somit 1/2 km am Laufband innerhalb von 8,5 Minuten gehen. Ohne Tape war das Gehen sehr anstrengend. Nun habe ich eine Schleimbeutelentzündung (geschwollenes Knie) bekommen, da ich es nicht gewöhnt war so schnell zu gehen. Auch knickt das Knie minimal ein und ist geschwächt. Was kann ich dagegen tun. 2 Tage Einnahme mit Etoricoxib 60 mg und Einreiben mit Arnika hat nicht viel geholfen.

Dr. Hebener:

Fahren Sie mit Ihrer jetzigen Behandlung fort. Es kann noch etwas dauern. Evtl. nehmen Sie zusätzlich Wobenzym 3 x 2 ein.

Andreas:

Bin noch am Anfang ihrer Diät deswegen stehen bei mir noch Lebensmittel Themen auf der Liste.

Andreas:

Ist bei Sojasaucen etwas zu beachten? Welches Brot (Weizen/ Roggenmisch/ Roggen) empfehlen sie?

Dr. Hebener:

Sojasoße kein Problem, alle Brotsorten sind möglich, die Verzehrmenge entscheidet.

Trixi:

Herr Dr. Hebener, wir haben vor mehreren Tagen telefoniert. Ich habe Ihnen meine Unterlagen zukommen lassen (CD mit MRT Bilder, Befund und Voraufnahmen), konnten Sie eventuell schon drüber sehen? Darf ich Sie die nächsten Tage anrufen?

Dr. Hebener:

Sie können mich anrufen, damit wir einen Termin vereinbaren.

Trixi:

Vielen Dank!

Maikind:

Haben Sie Patienten mit einem schweren COVID-Verlauf gehabt bisher, sodass sie eine Impfung auch empfehlen? Oder ist es wie so häufig eine individuelle Entscheidung?

Dr. Hebener

Es ist eine individuelle und einsame Entscheidung. Von 8 meiner Patienten weiß ich sicher, dass sie COVID krank waren, und alle haben es prächtig überstanden.

Maikind:

Vielen Dank! Bin mir bewusst, dass der Verlauf bei mir anders ausgehen kann. Aber ich möchte solange wie möglich Abstand von weiteren Impfungen nehmen.

Lasma Vaivod:

Danke sehr! Vielen Dank, Herr Hebener, dass Sie da sind, auf Sie ist immer Verlass.

Andreas:

In unserer Familie stehen nun im Juni / Juli fast jedes Wochenende eine andere Festlichkeit an, diese bedeutet es gibt viele verschiedene Dinge zum Essen (Kuchen, Spätzle, Fleisch welches evtl. in Öl gebraten wurde.... Ich habe es nun immer so gehandhabt, dass ich auf diesen Tag nun meinen „ich darf mal sündigen Tag“ gelegt habe, aber natürlich auch darauf geachtet habe, dass ich nicht zu sehr sündige. Jedoch ist es nun so, dass in einer Woche auch mal zwei Geburtstage stattfinden. Wie sehen sie das, ist dies okay, auch

mal mehrere Tage dabei zu haben in einer Woche? Oder ist dies eher ungünstig für die Diät? Oder auf was sollte man bei solchen Festlichkeiten achten – Butter/ Fett, Eier, Fleisch????

Dr. Hebener:

Es wird die Wirksamkeit nicht ruinieren. Evtl. bemerken Sie in der Häufung der Ereignisse symptomatische Schwankungen. Das sollte Sie aber nicht verunsichern.

Andreas:

Da ist nämlich schon das nächste, der Urlaub. Kann/darf man hier auch mal eine ganze Zeit „sündigen“. Da man ja nicht immer alles hinterfragen möchte im Urlaub.

Dr. Hebener:

Ein gewisser Spielraum ist durchaus vorhanden. Nehmen Sie während der Zeit als kleine Kompensation 1 oder 2 Kapseln Fischöl mehr.

Andreas:

Mit dem den Fischölkapseln meinen sie den Urlaub oder die Familienfeiern?

Dr. Hebener:

Den Urlaub.

Andreas:

Gibt es eine Empfehlung von ihnen für die Grillzeit? Da ja Würstchen sehr fetthaltig sind und man ja nur 35g Fett/ pro Tag zu sich nehmen soll. Ich habe nun seit einiger Zeit an einen 0,2% Fett Streichkäse auf das Brot da die anderen Fettreduzierten schon 16% Fett/ 100g haben. Wissen sie oder auch andere Chatter vielleicht noch einem Tipp, da mein meine Brotzeit so langsam eintönig wird. (Streichkäse, Rindersaftschinken, Fisch und Gemüse).

Dr. Hebener:

Das Grillen von magerem Fleisch ist definitiv möglich.

Tine00@ Andreas:

Ich mache manchmal Lachs aufs Brot.

Maikind@Andreas:

Bei Seviton gibt es ein Kochbuch, in dem verschiedene Lebensmittel mit Linsolsäurewerten angegeben sind. Das hilft dir bestimmt, um die Nahrungsmittel besser einzuschätzen

Benni:

Welche Blutwerte sollten regelmäßig überprüft werden?

Dr. Hebener:

Ich benötige keine Extrawerte. Ab und an ist die Messung von Selen und Vitamin E sinnvoll, und selbstverständlich auch eine Fettsäure-Analyse, sofern man das Geld aufwenden möchte.

Benni:

Können sie erklären was eine Fettsäure Analyse aussagt - wichtig bei zu hohem Cholesterin?

Dr. Hebener:

Nein, es geht um die Konzentration verschiedener Fettsäuren und damit um eine Einschätzung, inwieweit Diät / Nahrungsergänzungsmittel effizient sind.

Andreas:

Bei der Verzehrmenge muss ich je nach Tag individuell entscheiden - richtig? Wissen sie wieviel Linolsäure Dinkelmehl hat?

Dr. Hebener:

Unterscheidet sich kaum von Weizen.

Andreas:

Sind Dinkelnudeln auch zu bilanzieren?

Dr. Hebener:

Ja.

Andreas:

Wissen sie ob es Chats oder ähnliches mit anderen Chattern gibt wo man sich mit Rezepten ... austauschen kann?

Dr. Hebener:

Ich weiß von einer geschlossenen Chat-Gruppe meiner Patienten und habe einige Male eine Kontakt-Telefonnummer weitergegeben. Dafür müssten Sie mich aber anrufen.

Eva2:

In Lachs soll sehr viel Vitamin D3 sein. Ist im Sevimega, also in den Fischölkapseln auch Vitamin D3 enthalten?

Dr. Hebener:

Nach meiner Kenntnis nicht.

Ktm:

Guten Abend, zusammen! Ist die Diät auch bei Diabetes gut geeignet - besonders bei schlechter Wundheilung?

Dr. Hebener:

Ich habe einige Langzeitpatienten, die zur MS auch Diabetes haben, und es hat immer gut funktioniert.

Maikind:

Halten Sie es für sinnvoll, die Darmflora mit Pro- und Präbiotika zu stärken? Oder kann es die MS aktivieren? Können Sie ein Präparat empfehlen?

Dr. Hebener:

Eine Darmsanierung ist immer sinnvoll. Ein Risiko bezüglich MS ist mir nicht bekannt.

Anita@Maikind:

Ich nehme seit über 1 Jahr täglich resistente Stärke und Omnibiotic sowie Flohsamenschalen mit dem Müsli ein und die Darmflora hat sich nach ca. einem halben Jahr gebessert. Man muss halt dabeibleiben, was den Geldbeutel leider ordentlich belastet.

Dr. Hebener:

Häufig reicht zur Sanierung eine Kur, die Sie inzwischen absolviert haben.

Anita:

Ach wie schön zu hören, vielen Dank. Wäre eine jährliche Kur über 3 Monate ausreichend?

Dr. Hebener:

Anita: Ich denke ja.

Maikind:

Dann werde ich das Thema Darm auch nochmal angehen. Mir gehts aber ausgesprochen gut seitdem ich die Diät machen. Keine Symptome, außer Kribbeln bei akutem Stress. Geht aber alles wieder weg. Bin gespannt auf das erste Kontroll- MRT.

Dr. Hebener:

Maikind: Das dürfte wahrscheinlich zu Ihrer Freude reichen.

Maikind:

Danke Anita. Resistente Stärke kann man auch selbst über gekochte und abgekühlte Kartoffeln und Reis zu sich nehmen. Flohsamenschalen dürfen wir glaub ich nicht, oder?

Anita:

Ich dachte, die wären ausnahmsweise erlaubt. Ups!

Dr. Hebener:

Flohsamenschalen sind erlaubt.

Maikind:

Danke, Herr Dr. Hebener. Das Spektrum wächst 😊.

Gummibärle:

Hallo, wie kann ich meine Gehleistung verbessern, um Strecke zu verlängern, abgesehen von der Ernährungsumstellung? Bringt mich Physiotherapie weiter? Oder was ist noch zu empfehlen?

Dr. Hebener:

Physiotherapie ist sinnvoll, regelmäßige Bewegung im Belastungsspektrum ebenfalls.

GastSahne:

Thrombozythen = 441 etwas zu hoch, lt. Doc Zuhause, wie kann ich dies senken?

Dr. Hebener:

Außer durch einen Aderlass, den ich nicht empfehle, wüsste ich keine andere Möglichkeit.

Trixi:

Wenn keine Angaben bezüglich der Linolsäure vorhanden sind auf der Verpackung und im kleinen Souci Fachmann Kraut. Gibt es eine Möglichkeit zum Errechnen der Linolsäure in den Lebensmitteln anhand vom Fettgehalt z. B.?

Dr. Hebener:

Das ist natürlich immer fehlerbehaftet, aber die Faustregel ist: 10% vom Fettgehalt sind mehrfach ungesättigt und wiederum 10% davon ist Linolsäure.

Eva2:

Durch MS hat man doch ein überschießendes Immunsystem. Da hat das Coronavirus vielleicht nicht so viel Auswirkung. Muss ich mich unbedingt impfen lassen?

Dr. Hebener:

Auch ich habe mich impfen lassen aus einem einzigen Grund: Wieder etwas am sozialen Leben teilhaben zu dürfen.

Gummibärle:

Kann MS der Grund dafür sein, dass meine Sehstärke über die Jahre stetig schwächer wird? (bin Mitte 20)

Dr. Hebener:

Das ist möglich. Dabei sollte aber eine Abklärung beim Augenarzt hilfreich sein.

Benni:

Ich nehme zurzeit einen Aminosäuren Complex ein, es tut mir gut, gibt es Bedenken und wie lange sollte man das nehmen? Auch durch Kontroll-Untersuchungen prüfen?

Dr. Hebener:

Aminosäuren sind in Ordnung, wenn möglich sollte aber kein L-Arginin dabei sein.

Benni:

Was bewirkt L-Arginin?

Dr. Hebener:

Es erhöht die Freisetzung von Stickstoff-Monoxid, was für die Durchblutung gut ist, bei aktiver MS allerdings nicht.

Maikind:

Nochmal zur Sojasauce. Soja selbst ist nicht erlaubt, wenn ich mich richtig erinnere. Sojasauce ist aber unkritisch?

Dr. Hebener:

Wenn Sie eine Flasche austrinken, dann ist das kritisch.

Ktm:

Zur Sojasoße: "normale" Mengen sind also in Ordnung?

Dr. Hebener:

Definitiv ja.

Anita@Maikind:

Ich benutze die Sojasauce auf Kokosnuss-Basis (The Original Coconut Aminos). Sojafrei und wie ich finde, lecker.

Maikind:

Danke, Anita. Schau ich mir definitiv mal an. Habe bisher einige Menüs nicht gekocht, weil Sojasauce dafür gebraucht wurde. Aber in kleinen Mengen werde ich es mir jetzt wieder gönnen.

Eva2:

Kann man über eine Blutuntersuchung feststellen, wieviel Antikörper man gegen das Coronavirus hat, wenn man bisher nicht infiziert wurde?

Dr. Hebener:

Ja, das kann man messen.

Eva2:

Das bedeutet, dass, wenn ich Antikörper gegen Corona in meinem Blut habe, könnte ich die Impfung weglassen?!

Dr. Hebener:

Biologisch betrachtet ja.

GastSahne:

Kann es sein, dass meine erhöhte Thrombozytenwerte durch mehr Bewegung wieder sinken?

GastSahne:

Jeden Tag bekomme ich noch eine Spritze gegen Thrombose.

Dr. Hebener:

Ist nicht auszuschließen.

Jan:

Guten Abend zusammen! Herr Dr. Hebener: Haben Sie Einwendungen bei einem Konsum von Chaga-Pilzen (als Tee oder Pulver)? Soll ja auch eine entzündungshemmende Wirkung haben...

Dr. Hebener:

Kann ich nicht mit letzter Sicherheit beantworten. Mein Bauch sagt mir aber, dass es kein Problem ist.

Anita:

Muss man die Messung selber zahlen oder ist der Arzt dazu verpflichtet?

Trixi@Anita:

Messung muss man selbst zahlen, kostet um die 18 Euro.

Maikind@Anita:

Muss man selbst zahlen. Kostet aber nur ca. 20 Euro.

Dr. Hebener:

Welche Messung?

Anita:

Die Messung von Corona Antikörpern, habe aber schon Antwort erhalten, danke schön.

Anita@Trixi:

Danke schön 😊.

Insa:

Da im MRT keine neuen Läsionen zu finden sind, die Gehprobleme aber mehr geworden sind (allerdings habe ich auch ein Hüftproblem) und die leichte Spastik in den Beinen nun dazu gekommen ist, besteht der Verdacht auf die Veränderung zu einer sekundär, progredienten MS (nach 24 Jahren). - Schrieb mir eine Bekannte. Kann das sein, ohne MRT-Läsionen Fortschreiten der Krankheit und Wechsel in den chronischen Verlauf?

Dr. Hebener:

Dazu müsste ich alle Details Ihres körperlichen Zustandes und entsprechende Schwankungsbreite erfahren. Offiziell neigt man heute aber dazu, eine solche Befundlage nicht ganz klug zu interpretieren.

Andreas:

Ist die Butter Menge oder die Eiermenge in Kuchen relevanter?

Dr. Hebener:

Das Eigelb ist das Problem.

Andreas:

Naja, das wird schwer. Kuchen ohne Eigelb 😞!

Dr. Hebener:

Wer sagt denn "ohne Eigelb"? 3 Eier im Kuchen dürften ja auch reichen?!

Maikind@Andreas:

Das ist gar kein Problem. Es gibt diverse Ersatzprodukte. Wir haben gerade auch das MyEy (aus Höhle der Löwen) für uns entdeckt. Klappt super im Kuchen

Tine00@Andreas:

Such mal bei chefkoch.de nach "Erdbeerkuchen unter Kokosbaiser", da ist ein ganz leckerer Teig komplett ohne Ei.

Andreas:

Es geht eher um die Rührkuchen. Hier sind ja meist 4 Eier und mehr drin + Schokolade+ Mehl + Butter so ist man schnell mal bei einem sehr hohen LS Wert.

Insa@Andreas:

Zum Kuchen, ich nehme oft 1 bis 2 ganze Eier, ansonsten nur Eiweiß oder manchmal auch ersatzweise für 1 Ei 65 g. Apfelmus.

Maikind:

Kann man hin und wieder mal Pommes aus der Heißluftfritteuse essen, die in Palmöl vorfrittiert wurden?

Dr. Hebener:

Das muss gar nicht so selten sein.

Andreas@Maikind:

Wo gibt es denn solche Pommes?

Maikind@Andreas:

Bei uns im Rewe. Ich war auch hocheifrig. Ist zwar nicht besonders umweltfreundlich, aber ich kann Pommes essen 😊.

Andreas:

Dann muss ich mal bei uns in Rewe und die Kühltruhe durchsuchen.

Maikind@Andreas:

Aber nicht TK-Truhe, nur die „normale“ Kühlung. Kann aber sein, dass es nur Aktionsware ist.

Andreas:

Ah okay. Ich schaue.

Gummibärle:

Wissen Sie, ob die Vibrationsplatte tatsächlich hilfreich sein kann? Gehört es für Sie ähnlich zum Bereich Physiotherapie?

Dr. Hebener:

Vibrationsreize sind sogar erstaunlich behilflich.

Trixi:

Ist es wahr das die MS- Erkrankung um das 40 Lebensjahr stetig bergab geht, egal in welchem Verlauf man sich befindet? Da sich das Myelin nicht mehr regenerieren kann?

Dr. Hebener:

Bullshit!!!

GastSahne:

Salatsauce mit Zitronen-Orangen-Saft und etwas Pfeffer und wenig Salz. Ist das besser, mit MCT-Öl?

Dr. Hebener:

Ja, das ist besser.

Samson:

Guten Abend, Herr Dr. Hebener und hallo an Alle!

Gummibärle:

Ist es ok, wenn ich mich gegen die COVID Impfung entschieden habe? Könnte man sagen, dass die Gefahr vom Virus bei einem jungen Menschen geringer ist, als von der Impfung zurzeit?

Dr. Hebener:

Das ist eine sehr persönliche Ermessensfrage.

Gummibärle:

Ist Sojasauce in Ordnung?

Samson:

Ich bin leider etwas spät dran... bevor ich alles nachlese: sind Fragen,

Samson:

die die Corona-Impfung betreffen, bereits gestellt worden?

Dr. Hebener:

Das Thema wurde mehrfach erörtert, und Sie lesen dann bitte im Protokoll nach.

Samson:

Danke, das mache ich 😊!

Insa:

Ihre Empfehlung wegen vermehrter Muskel-Schmerzen war: Magnesium 300-600 /d für ca. 3 Wochen – warum nur so ein kurzer Zeitraum? Ist dann ein "Puffer" aufgebaut? Und für wie lange hält das dann an?

Dr. Hebener:

Diese Zeitspanne beinhaltet für den Patienten die Möglichkeit, die körperliche Reaktion zu bewerten. Auf dieser Basis kann die nachfolgende Dosierung und Einnahmehäufigkeit am eigenen Befinden ermittelt werden.

Anita@Insa:

Ich nehme Magnesium IMMER ein (alleine schon um meine Einnahme des Vitamin D zu verbessern).

GastSahne:

Meine Eltern, trotz Sport, hatten sie immer Blutdruckprobleme, ist dies vererblich?

Dr. Hebener:

Es gibt genetische Einflüsse, die aber keine Vorhersage erlauben.

Jan:

Kann es eigentlich sein, dass nach abgeklungener Sehnerventzündung, die Sehqualität (abgesehen von Uthoff) mal zeitlich wieder etwas schlechter wird? Vor allen Dingen bei dieser derzeit vorherrschenden Wettersituation?

Dr. Hebener:

Das kann phasenweise durchaus auftreten und ist kein Grund zur Besorgnis.

Jan:

Danke! 😊

GastSahne:

Ich nehme jetzt einen Blutdrucksenker 4 mg, weil ohne diesen meine Werte auch zu hoch und ich will noch meine Enkel sehen und mich daran erfreuen, da meine Töchter (31 und 34 J.) beide schwanger sind und mich an diesen erfreuen, da diese nah bei mir wohnend.

Trixi:

Wie häufig raten Sie zur MRT Kontrolle?

Dr. Hebener:

Einmal pro Jahr. Wenn 2 Jahre hintereinander der Befund stabil ist und das Befinden ebenso, reichen Kontrollen im Zwei-Jahres-Rhythmus.

Trixi:

Wenn der Befund nicht stabil sein sollte, ab wann macht man sich an eine Eskalationstherapie? Mein behandelnder Neurologe möchte immer schnell umstellen (nehme Tecfidera und vertrage dies mehr oder minder gut).

Dr. Hebener:

Das ist halt das Kreuz mit den vielen zugelassenen Medikamenten.

Gummibärle:

MRT für Kopf oder Rücken, oder ggf. beides?

Dr. Hebener:

Ggf. beides, der Kopf ist aber relativ wichtiger, weil Veränderungen in Hirnregionen auftauchen können, die ohne Symptombezug sind.

Maikind:

Im Lidl gibt es Brötchen aus Hartweizengrieß. Die haben 0,1g mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Das sollte doch mehr als in Ordnung sein, wenn man davon am Wochenende 1-2 isst, oder?

Dr. Hebener:

Aber ja doch!

Anita:

Ich habe einen katastrophalen Schlaf-Wach-Rhythmus. Bin eigentlich den ganzen Tag eher müde und schaffe es trotzdem nicht, vor 23.00-24.00 entspannt genug zum Schlafen zu sein. Kann ich das mit Johanniskraut oder ähnlichem etwas steuern - nur so lange bis einen gesunderen Rhythmus drin ist?

Dr. Hebener:

Johanniskraut ist sehr probat, und das können Sie auch probieren.

Anita:

Danke schön!

GastSahne:

Ich nehme jeden Tag Baldriparan, sonst kann ich nicht nachts einschlafen eine Betreuerin bringt mich um 21.30 ins Bett. da ich Nachtbeutel für Urin habe und viel trinken muss.

Anita@GastSahne:

Danke für den Tipp - probiere ich aus 😊.

Andreas:

Sind diese Bio- Eiersatz Mittel von DM mit diesen Inhaltsstoffen erlaubt. SÜLUPINENMEHL, Verdickungsmittel: Johannisbrotkernmehl, Maismehl, Leinprotein, Sonnenblumenprotein.

Dr. Hebener:

Das weiß ich nicht, weil der Fettwert nicht ausgewiesen ist.

Ktm:

Ist Sepia Globuli in Ordnung?

Dr. Hebener:

Mal ja, mal nein. Bei stabiler Remission besteht kein Risiko.

Ktm:

Und gibt es Neuigkeiten zu Ihrer Nachfolge?

Dr. Hebener:

Nichts, was ich heute publik machen kann.

Maikind:

Ich bin mit Ihrer Diät jetzt fast 1 Jahr schubfrei. Wenn zum Beispiel im nächsten Jahr bei der Kontrolle auch ohne Schub neue Läsionen da sein sollten, was muss ich dann tun? Verändert sich dann die Menge / Art der Nahrungsergänzungsmittel oder muss dann mit Basistherapie ergänzt werden?

Dr. Hebener:

Seien Sie doch etwas optimistisch und gehen von einem stabilen und guten Ergebnis aus. Ansonsten müsste man die Strategie etwas erweitern.

Maikind:

Ich bin auch absolut optimistisch. Habe nur Angst, dass es keine Nachfolge gibt und ich in 2-3 Jahren nicht mehr weiterweiß, wenn doch mal eine neue Läsion da ist.

Maikind:

Aber das können wir auch im Detail telefonisch nochmal besprechen 😊.

Dr. Hebener:

Ihr Selbstvertrauen wird wachsen. Ganz sicher!

Jan@Maikind:

Ich hatte auch immer Angst, dass die "weiße Weste" durch die Diät irgendwann mal abhandenkommt. Irgendwann war es dann auch so weit, mit der ersten recht heftigen Sehnerventzündung, das war ernüchternd! Ist aber alles wieder sehr gut abgeheilt, wie oben beschrieben mal zeitweise wieder etwas ärger, am stärksten nach Sport, aber definitiv schränkt es nicht meine Lebensqualität ein. Was ich damit sagen will ist, dass ein Schub/Läsion auch kein Beinbruch wäre. Ich habe für den Vergleich, wie es vor der Ernährungsumstellung mit NEM war und was die Ernährung bewirkt hat! Die Symptome haben sich anfänglich "die Klinke in die Hand gegeben". Und jetzt tritt alle 1,5-2 Jahre (wenn überhaupt) was auf - was bislang auch wieder vergangen ist! :-)

Maikind:

Danke Jan. Ich bin noch nicht so lange dabei und habe keinen Vergleich. Die bisherige Erfahrung zeigt aber auch, dass ich super zufrieden bin, mit der Ernährung sehr gut klarkomme und diese Therapie so lange wie möglich fortsetzen möchte

Anita:

Im Sommer steht unser erster großer Urlaub seit Jahren bevor:

Anita:

Hitze, Reisen, haben Sie einen Tipp, wie ich mich am besten darauf vorbereite?

Anita:

Meine Nachricht ist zerstückelt angekommen, sorry. Gibt es Empfehlungen, wie ich mich auf einen Urlaub in Kroatien gegen die Hitze, die Reise an sich, etc. wappnen kann?

Dr. Hebener:

Eine nette Kopfbedeckung, ins Wasser springen und die Seele baumeln lassen.

Anita:

;:-)))) Das klingt super, danke schön;-)))

GastSahne:

Wissen Sie von Urlaub mit Hilfe/Betreuung?

GastSahne:

Alternativ bleibe ich eben Zuhause, da dort alles oder meist behindertengerecht?

Dr. Hebener:

Recherchieren Sie mal bei der Von-Donnersmark-Stiftung.

GastSahne:

Wissen Sie auch von betreutem Urlaub in Italien, wo ich mein Italienisch mal anwenden könnte?

Dr. Hebener:

Da fragen Sie doch am besten mal bei der italienischen MS-Gesellschaft an.

Trixi:

Wird der Chat mit Ihnen auch noch weiterhin stattfinden können?

Dr. Hebener:

Vorläufig ja.

Trixi:

😊 Super, Dankeschön!

Elisa:

Hallo Herr Dr. Hebener, Ich hatte vor 3 Jahren ein halbes Jahr diese Diät gemacht, aber es wurde trotzdem schlechter (Gehen, Erschöpfung), dann habe ich wieder aufgehört. Kann es sein, dass es bei primär chronisch progredientem Verlauf nicht so gut wirkt, da sie eine geringere entzündliche Komponente hat als die schubförmige Variante? Ich überlege nun einen nochmaligen Versuch zu starten - vielleicht habe ich damals auch irgendwas falsch gemacht - da ich momentan recht verzweifelt bin (Laufen wird immer mühsamer) und auch Ocrelizumab scheinbar nicht wirkt...

Gummibärle@Elisa:

Ein halbes Jahr ist auch ein relativ kurzes Intervall, um die Ergebnisse einschätzen zu können, oder?

Dr.Hebener:

Ein halbes Jahr war leider zu kurz, weil das die Vorlaufzeit ist, bis sich überhaupt eine echte Wirkung aufgebaut hat. Deshalb rate ich den Patienten ja immer, ein Jahr durchzuhalten. In den ganzen Jahren habe ich über 2.000 primär progrediente Patienten gehabt und ca. 80% sind stabil oder gebessert.

Insa@Elisa:

Eine vorübergehende Verschlechterung hatte ich auch, danach ging es dann bergauf.

Insa:

Festigt sich die Nachfolge-Frage oder zerfällt sie schon wieder (ist zerfallen?)?

Dr.Hebener:

Bisher gibt es keine negativen Erkenntnisse.

Insa:

Das ist schon mal tröstlich.

Eva2:

Bei mir wurde Meulengracht festgestellt, also der rote Blutfarbstoff wird nur unzureichend abgebaut. Ich habe einen Corona-Schnelltest gemacht und man muss 4 Tropfen in die Testkassette hineingeben. Es wurde in der Anleitung geschrieben: Bei Erkrankungen defekter Hämoglobinbildung zusätzlich 1-2 Tropfen zugeben. Gilt das für mich? Muss ich 6 Tropfen hineintun?

Dr. Hebener:

Das kann ich nicht beantworten.

Trixi:

Welches Fett zum Anbraten nehmt ihr? Palmin? Butter? Gar nichts angebratenes?

Insa@Trixi:

Ich nehme Palmin, gehärtet.

Dr. Hebener:

Palmin, Butaris, Ghee und Kokosöl funktionieren.

Gummibärle:

Palmin und Butter 😊.

Eva2:

Oder Butterschmalz!

Ktm:

Butterschmalz 😊.

Jan@Trixi:

Palmin, Butter oder auch das Seviton-Öl, bei letzterem wird natürlich nicht "scharf" angebraten. Ansonsten habe ich die Erfahrung gemacht, wenn ich mit Pilzen oder Gemüse brate, dass ich dann eigentlich gar kein Öl brauche, weil durch das Gemüse oder die Pilze ausreichend Flüssigkeit dann da ist.

GastSahne:

Stimmt viel Gemüse und Pilze, das schmeckt super, bringt Flüssigkeit. Danke Jan!!!

Gummibärle:

Vielen Dank Dr. Hebener, dass Sie für uns da sind!!! Wir haben ein riesiges Glück! 😊

Trixi:

Darf ich Frage was NEM ist?

Dr. Hebener:

NEM sind Nahrungsergänzungsmittel.

Lasma Vaivod:

Es war super. Vielen Dank an alle, bleiben wir vorsichtig und gesund!

Insa:

Ich möchte mich dem DANK anschließen, dass Sie sich die Mühe immer wieder machen hier durch den unsortierten Fragen-Ansturm zu wühlen und möglichst sortiert, knapp und informativ zu antworten. Es ist für mich immer sehr hilfreich, auch für die Fragen, die ich selbst gar nicht hatte. Danke auch, dass es im Chatlog immer noch in Ruhe nachzulesen ist.

Insa:

informativ sollte das heißen!

Anita:

Habe letztens bei einer Spazierfahrt mit dem Rolli eine nette Frau kennen gelernt, die auch mit MS lebt und vor kurzem mit OMS angefangen hat. Kennen Sie das? Absolut keine tierischen Erzeugnisse erlaubt und mehr weiß ich nicht. Macht das Sinn, tierische Produkte zumindest zu minimieren?

Dr. Hebener:

Das ist eine der alten Hypothesen. Für die aller meisten aller mir jemals bekannt gewordenen Patienten ist der besonnene Verzehr kein negativer Einflussfaktor.

Anita:

W

Anita:

Zum Glück, danke schön.

Coelinha@Anita:

OMS (Overcoming MS) nutzen die Swank Diät, d. h. sie bleiben unter einem Fettgehalt pro Tag (glaube 16g) und essen gar keine gesättigten Fette, also z.B. kein Kokosöl.

Anita@Coelinha:

Oha, bin gespannt, was für Erfahrungen sie macht. Ansonsten weiß ich ja, was ich ihr alternativ empfehlen kann ;-)).

Coelinha@Anita und alle:

Die OMS Seite hat tolle Video mit geführten Meditationen und Sportübungen für verschiedene Herausforderungen/Einschränkungen + zahlreiche informative Videos zur Stressreduktion, neuesten Forschungsergebnissen usw., einfach mal overcoming multiple sclerosis googeln. Nutze das informativ, aber bin überzeugt von unserer Diät/NEMs, ist wie Dr. Hebener sagt, eben einen Schritt weiter.

Anita@Coelinha:

Vielen Dank für Deinen Tipp. Genau sowas suche ich (Stressreduktion, Sportübungen, etc).

Maikind:

Dr. Hebener: kann man einen Schub statt Kortison theoretisch auch mit Wobenzym behandeln? Haben Sie Erfahrungen dazu?

Dr. Hebener:

Das ist niemals gleichwertig.

Maikind:

Danke, das dachte ich mir. Aber es wäre eine schöne Alternative gewesen.

Eva2:

Vielen lieben Dank, Herr Dr. Hebener. Ich wünsche Ihnen und allen Teilnehmern einen schönen Abend und bis zum nächsten Mal.

00000:

Ich möchte mich dem Dank auch anschließen, ohne Dr. Hebener weiß ich nicht was aus mir geworden wäre..... Tausend Dank Dr. Hebener 🙏.

Anita:

Wäre es zu persönlich zu fragen, ob Sie selbst geimpft sind?

Dr. Hebener:

Hatte ich vorhin bereits mitgeteilt. Ich habe die 1. Impfung mit BioNTech hinter mir und hätte nie gedacht, dass ich mich mal über eine Impfung freue!

Anita:

Sorry, habe ich übersehen. Aber danke für die Offenheit ;-))).

Andreas:

Nochmal zum Thema Fett.; hier zählt nur das Streichfett von 35 g/ pro Tag

Dr. Hebener:

Im Grunde ja.

Andreas:

Okay, danke. oder sollte man noch auf andere Fettgehalte achten?

Andreas:

Muss nun leider gehen... Lese die Antwort dann. später nach. Danke für den Chat und bis zum nächsten Mal.

Dr. Hebener:

Generell sollten fettarme Lebensmittel dominieren.

Maikind:

Mich haben schon mehrere MS-Patienten gefragt, was ich mache und warum es mir so gut geht. Habe dann von der Diät erzählt, aber die meisten sind einfach nicht bereit, auf etwas zu verzichten. Schulmedizin ist ja so viel einfacher.... Für mich unverständlich.

Dr. Hebener:

Bei komplizierten Dingen sind einfache Lösungen selten erfolgsträchtig, jedenfalls nicht auf Dauer.

Anita:

Übrigens: sie bringen mich immer wieder zum Lachen, Herr Dr. Hebener. Mein Mann fragt gerade: Na, was hat er jetzt schon wieder rausgehauen. Ich liebe ihre Art und jetzt...geht's weiter.;))))

Samson:

Entschuldigen Sie bitte, aber ich kann leider den Anfang des Chats nicht lesen (und muss dann warten, bis das Protokoll online ist) und würde sooo gerne erfahren, ob Impfung ja oder nein?

Dr. Hebener:

mRNA-Impfstoffe sind bisher ohne Komplikationen verträglich gewesen.

Samson:

DANKE!! hab so Schiss davor...

GastSahne:

Behandlung einer zunehmenden Knochendichte-Abnahme mit was entgegenwirken, um die Knochen weiterhin tragfähig zu halten? Gewichtkontrolle oder was einnehmen, möglichst natürlich. Was empfehlen Sie Dr. Hebener?

Dr. Hebener:

Auf jeden Fall Calcium, Vitamin D plus K2.

GastSahne:

Also, da reicht nicht die wöchentliche Gabe von hochdosiertem Vitamin D, was es nur auf Rezept gibt?

Dr. Hebener:

Doch, das reicht.

Eva2:

Eine Frage hätte ich doch noch: Durch MS habe ich viele Läsionen auch im Gehirn. Gelangt der Impfstoff BioNTech auch in das Gehirn? Ist bei MS erkrankten Menschen die Thrombose Gefahr im Gehirn nicht höher einzustufen als bei gesunden Menschen?

Dr. Hebener:

Die Thrombose-Gefahr ist nicht höher.

Anita:

Wenn man sich nach der Impfung beobachtet und plötzlich starke Symptome auftreten, wie z. B

Anita:

sorry wie z. B. Kopfschmerzen und ich rechtzeitig danach schauen lasse, dann müsste ich doch auf der sicheren Seite sein, oder?

Dr. Hebener:

Dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Anita:

Perfekt - dann kann eigentlich nichts schiefgehen, danke schön!

Eva2:

Welchen Impfstoff würden Sie empfehlen?

Dr. Hebener:

mRNA-Impfstoff.

Eva2:

Welchen haben Sie denn genommen?

Dr. Hebener:

BioNTech.

Coelinha:

Dr. Hebener, ich habe eine erhöhte Thrombozytenwerte sowie eine starke Aktivität dieser (also zum Verkleben). Das macht mir im Zusammenhang mit der Impfung oder Corona natürlich etwas Sorgen. Ich nehme Efient (Prasugrel) und überlege bei Impfung die Dosis zu erhöhen. Würden Sie dazu raten? (habe keinen Arzt mehr).

Dr. Hebener:

Ich auch nicht 😊. Ich denke aber, in der Kombination mit der hohen Aufsättigung an Omega-3 müsste es mit dem Teufel zugehen.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener, sorry, ich meinte meinen vorhergehenden Arzt (=Transfusionsmediziner) 😊.

Dr. Hebener:

Ich hatte das überhaupt nicht persönlich genommen, sondern lediglich meine defizitäre Lebenslage erwähnt.

Coelinha:

Dr. Hebener, sie sollten auch einen guten Arzt haben! Ich kann jetzt zwar mit dem Dr. dienen, aber nicht med. 😊.

Maikind:

Dr. Hebener: Wäre es eine Hilfe für andere, wenn ich ein kleines Handbuch zur linolsäurearmen Ernährung erstelle, das zum Download auf Ihrer Seite gestellt werden kann? Ich könnte mir vorstellen, dass da Bedarf besteht.

Dr. Hebener:

Ein solches Projekt ist für mich momentan nicht planbar.

GastSahne:

Haben Sie schon einen Nachfolger/in, wenn Sie in Rente gehen und der Ihre Therapien in Ihrem Sinne inkl. der Chats fortführt?

Dr. Hebener:

Bisher hat sich an der Situation noch nichts geändert.

Isabella:

Lieber Herr Dr. Hebener, ich muss mich leider verabschieden. Vielen, vielen Dank, dass Sie sich immer wieder die Zeit für uns nehmen. Danke an alle in die Runde für die tollen Tipps. Bleibt gesund und bis zum nächsten Mal 😊!

Anita:

Ich habe gelesen, dass während eines Schubes nicht geimpft werden soll. Das dürfte für den progredienten Verlauf nicht gelten, richtig?

Dr. Hebener:

Wenn keine Progression vorliegt, d.h., die Krankheit stabil ist, dann gilt das nicht.

Anita:

Das ist schwer einzuschätzen. In den letzten Jahren habe ich Verschlechterung um Verschlechterung und auch wenn es immer wieder ein wenig besser wird, bleibt eine Restverschlechterung übrig. Seit meiner Zahnbehandlung und der anschließenden Verschlechterung (wir hatten telefoniert) und der anschließenden Cortison-Kur haben sich die Symptome nur ein wenig zurückgebildet. Das Ganze ist jetzt 4 Wochen her und ich hoffe immer noch, dass die Symptome weiter abklingen. Stellt sich die Frage nach einer Impfung in diesem Zustand neu?

Dr. Hebener:

Da würde ich auf jeden Fall noch 1 - 2 Monate warten.

Elisa:

Danke für Ihre Info zu Ihren primär progredienten Patienten! Vielleicht sollte ich es dann doch nochmal versuchen... Haben Sie noch Tipps für untergewichtige Patienten, um durch die fettarme Ernährung nicht noch mehr Gewicht zu verlieren?

Dr. Hebener:

Ich kann lediglich auf Proteine und Kohlenhydrate orientieren und Hochkalorisches wie Malzbier, Honig etc.

Coelinha@Elisa:

Ich bin ebenfalls untergewichtig, aber mit ein bisschen Übung kann man sein Gewicht halten (Kokosmilch, Kokosjoghurt, Kokoseis :-))

Samson@Elisa:

Mein "Mittel der Wahl" waren Gummibärchen und Mohrenköpfe.

Trixi:

Meines auch: Gummibärchen, Mohrenköpfe und Russisch Brot.

Eva2:

Durch die MS Diät habe ich nur einen scheinbar erhöhten Cholesterinspiegel. Das dürfte doch bei der Impfung auch kein Problem machen? Oder?

Dr. Hebener

Kein Problem!

Eva2:

Bei der Impfung handelt es sich doch um einen Totimpfstoff, hoffe ich? Könnte ich mich trotzdem impfen lassen, obwohl ich keine Tetanusimpfung habe?

Dr. Hebener:

Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Und ja, es handelt sich um einen Totimpfstoff.

Samson:

Ich hatte wohl im Januar einen Schub (Augen)... noch ist nicht alles "weg", aber schon viel besser. Wie lange sollte ich warten, mich impfen zu lassen?

Dr. Hebener

Da sehe ich keinen aufschiebenden Zusammenhang.

GastSahne:

Also gibt es noch einen weiteren Chat?

GastSahne:

Nehmen Sie auch noch Konsultationen bei Ihnen an?

Dr. Hebener:

Ja!

Dr. Hebener:

Per Telefon gerne.

GastSahne:

Aber Termine in Ihrer Praxis dagegen nein oder doch?

Dr. Hebener:

Seit Jahresanfang nein.

Maikind:

Ach ja, noch eine Frage: Traubenzucker müsste doch erlaubt sein, richtig? Ich komme auf der Arbeit damit ganz gut durch das Mittagstief 😊.

Dr. Hebener:

Traubenzucker ist erlaubt.

Samson:

Lieber Hr. Dr. Hebener, einmal mehr ein ganz herzliches Dankeschön für Ihre Zeit, Geduld, Kompetenz... wie wunderbar, dass es Sie gibt. Alles Liebe und Gute für Sie, bleiben Sie gesund und uns gewogen ;-)...

Elisa:

Ok, danke! Noch eine Frage: Haben Sie Erfahrung mit Natriumpropionat? Nehme ich seit Februar. Merke noch keine Auswirkung auf die MS, aber zumindest der Heuschnupfen war dieses Jahr kaum vorhanden.

Dr. Hebener:

Erfahrungen liegen vor. Der Wirkmechanismus wird aber ebenfalls über Fischöl vermittelt, und deshalb haben meine Patienten kaum noch positive Zusatzeffekte zu berichten.

Elisa:

Fischöl sind langkettige Fettsäuren, Propionsäure kurzkettig, oder? Trotzdem wirken sie im Darm gleich?

Dr. Hebener:

Die Wirkung geschieht über Buttersäure. Das ist das gemeinsame Moment.

Elisa:

Vielen Dank!!

Maikind:

Lieber Dr. Hebener, ich danke wieder einmal für den tollen Austausch, Ihre Zeit und Mühe. Danke, dass es Sie gibt und bleiben Sie gesund! 😊 Danke auch an alle anderen!

Coelinha:

Vielen Dank Dr. Hebener!! Ich wünsche Ihnen und natürlich auch allen anderen viel Gesundheit und eine gute Zeit!

Jan:

Zur Tetanus Impfung raten Sie ja in jedem Fall, oder? Müsste ich auch wieder machen... Ist ja kein (erhöhtes) Risiko für die MS, oder?

Dr. Hebener:

Bitte lassen Sie zuerst den Antikörper-Spiegel messen.

Jan:

Ok, ich bin aber einige Jahre drüber... Trotzdem messen lassen?

Samson:

Ich habe keine einzige Impfung 😞... ist das fahrlässig?

Dr. Hebener:

Ich hatte meine letzte vor 20 Jahren.

Samson:

Willkommen im Club! ;-)

Jan:

BioNTech schon vor 20 Jahren... hm 😊.

Dr. Hebener:

BioNTech war die erste Impfung seit genau 21 Jahren!

Jan:

War mir schon klar und sollte nur ein Scherz sein 😊 Guten Appetit!

GastSahne:

Danke für alles und wir hoffen eine(n) freundlichen kompetenten Nachfolger.

Tine00:

Tschüss an alle und Danke @ Dr. Hebener, dass Sie sich die Zeit für den Chat nehmen!

Eva2:

Kann ich in Corona Zeiten gefahrlos eine Craniosacral Behandlung durchführen lassen? Der Physiotherapeut ist geimpft, ich noch nicht. Wir beide tragen Maske. Oder soll ich das lieber sein lassen?

Dr. Hebener:

Das müssen Sie selbst abwägen.

Eva2:

Danke Herr Dr. Hebener

Elisa@Eva2:

Hatte die ganze Pandemie Zeit über Physio - ohne Ansteckung.

Katharina:

Guten Abend. wie viel Vitamin D würden Sie empfehlen?

Dr. Hebener:

Katharina: Meistens reichen 20.000 IE pro Woche.

Katharina:

Vielen Dank.

Dr. Hebener:

An alle: Das war mal wieder eine lebhaftere Runde. Danke für die vielen interessanten Fragen! Ich wünsche allen eine gute Zeit. Der nächste Chat findet am 27. Juli 2021 wieder um die gleiche Zeit statt und Sie sind herzlich eingeladen! In diesem Sinne ... bis bald!

Anita:

Das heißt, ich sollte den Impftermin am Samstag auf jeden Fall lassen.

Anita:

Ich setze mich nochmal mit Ihnen in Verbindung, wenn ich das nächste Mal kurz vor einem Impftermin stehe.

U425:

Vielen Dank Dr. Hebener und alles Gute!

Trixi:

Vielen Dank, dass Sie sich so mühevoll Zeit nehmen. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit. Ich rufe sie diese Woche wegen einem Termin an.

Katharina:

Was halten Sie noch von Keto Ernährung?

Dr. Hebener:

Auf meiner Internetseite, Rubrik: Literatur/Med-Impuls habe ich in einer der Ausgaben (Nr. 17/2014) dazu Stellung genommen.

Christo:

Servus, bin spät dran...

Trixi:

Wie sehen Sie die Überdosierung mit Vitamin D? Hier soll es Nierenschäden verursachen können.

Dr. Hebener:

Ich empfehle keine extreme Hochdosis-Therapie mit Vitamin D.

Jogi:

Vielen lieben Dank für Ihre Zeit Herr Dr. Hebener, bleiben Sie Gesund und alle anderen natürlich auch. Wünsche Ihnen und allen anderen einen schönen Abend. Bis zum nächsten Mal.

Christo:

Ist roter Ginseng zu empfehlen?

Dr. Hebener:

Ich habe keine Einwände.

Dr. Hebener:

Und jetzt Tschüs allerseits, ich habe Hunger!! 😊.

Christo:

Vielen Dank.

Samson:

Guten Appetit :-)))

Anita:

Dann rufe ich nochmal wegen meiner Frage an. Herzlichen Dank!

Jan:

Ciao zusammen! Gute Zeit und bleibt gesund!

Anita:

Euch allen auch alles Gute und immer schön lächeln :-))).
