

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 12. Oktober 2021

---

**Doris:**

Guten Abend alle zusammen.

**Dr. Hebener:**

Hallo all

**Dr. Hebener:**

Hallo alle zusammen! Es kann losgehen.

**AlterHase:**

Guten Abend an alle.

**Coelinha1:**

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend an alle!

**Marion:**

Guten Abend an Alle.

**Dorota:**

Guten guten Abend zusammen.

**Prodontos:**

Guten Abend alle miteinander.

**Coelinha1:**

Dr. Hebener, ich hatte nach Rücksprache mit Ihnen, Tec abgesetzt und wollte Sie fragen, ob Sie sagen können, wie lange es dauert, bis mein Körper wieder auf dem Pre-Tec Niveau ist und ich quasi "ungeschützt" durch Tec bin?

**Dr. Hebener:**

Diese Frage kann ich nicht wirklich beantworten. Im Grunde sollte sich mit der Erholung der Leukozyten/Lymphozyten die Normalisierung abbilden.

**Coelinha1:**

Ok, d.h. ein Laborbefund wäre gut?

**Dr. Hebener:**

Ausdrücklich ja.

**Prodontos:**

Haben die Lymphozyten oder die B-Zellen einen größeren Einfluss auf das MS-Geschehen? Die Frage zielt darauf ab, ob es sinnvoller ist, einen S1P Rezeptor Antagonisten oder einen B-Zell-Antikörper zu nehmen.

**Dr. Hebener:**

Das ist eine fast philosophische Frage. Eine Vorhersage, was bei Ihnen die bessere Variante sein könnte, ist im Grunde nicht möglich.

**Prodontos:**

Und für die Infektabwehr? Spielen da die Lymphozyten oder B-Zellen eine größere Rolle?

**Dr. Hebener:**

Beides sind Lymphozyten. Wir unterscheiden zwischen zellulärer Immunität (T-Lymphozyten) und Antikörper-getragener Immunität (B-Zellen).

**Amann:**

Hallo an Dr. Hebener und auch an alle anderen, Grüße vom Bodensee.

**Marion:**

Ich hätte gleich eine erste Frage, wie lese ich eine Fettsäureanalyse? Wie ist ein gutes Verhältnis Omega 3 zu Omega 6? Gibt es da allgemeine Regeln?

**Dr. Hebener:**

Ich muss immer wieder darauf hinweisen, dass es hier nicht nur um das Optimum eines gesunden Menschen geht, sondern um die therapeutische Wirkung bei MS. Durchschnittlich erreichen meine Patienten ein Omega-6/Omega-3-Verhältnis von 1, kürzlich hatte ich eine Analyse, wo die Omega-3-Fettsäuren um den Faktor 2,3 dominierten.

**Marion:**

Ja, vielen Dank.

**Easih:**

Sehr geehrter Herr Dr. Hebener, zunächst einmal ein herzliches Hallo an Sie und alle anderen und die Frage, sind generell noch persönliche Ersttermine bei Ihnen möglich und wenn ja, ab wann ca.?

**Dr. Hebener:**

Da ich am Jahresende die Praxis schließe, verberge ich keine Termine mehr. In Zukunft wird sich Frau Dr. Tara Taheri in Hamburg der Patienten annehmen. Die Kontaktdaten schreibe ich später ins Protokoll.

Hier die angekündigten Kontaktdaten:

*Neurologie Harvestehude*

*Privatpraxis: Dr. Tara Taheri*

*Hagedornstr. 47*

*20149 Hamburg*

*Tel: 040-28200370 Neu: 040-23969457*

*E-Mail: [praxis@neurologie-harvestehude.com](mailto:praxis@neurologie-harvestehude.com)*

*Website: [www.neurologie-harvestehude.com](http://www.neurologie-harvestehude.com)*

*Sprechzeiten: Mo + Di: 8:30 - 15:30 Uhr / Do: 12:00 - 19:00 Uhr*

**Easih:**

Oh, das ist sehr schade. Für mich aus Bayern wäre es zu ihnen deutlich näher gewesen und ich hatte so sehr gehofft, mich mit ihnen persönlich austauschen zu können. Leider bin ich zu spät auf ihre Diät und die Therapie aufmerksam geworden 😞.

**Amann:**

Ich finde es auch sehr schade, bin aus Vorarlberg, aber es ist beruhigend, dass es eine Nachfolge gibt 😊.

**Easih:**

Ja, das stimmt. Gut zu wissen, dass es überhaupt weiterhin eine Anlaufstelle geben wird. Ich befolge die Diät trotzdem bereits seit einigen Monaten und fühle mich sehr gut damit. Trotzdem herrschen noch einige Unsicherheiten.

**Gabrille:**

Guten Abend, liebe Chatteilnehmer!

**Gast123:**

Hallo zusammen.

**Eva2:**

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

**Gast123:**

Herr Dr. Hebener wie stehen sie zur Grippeimpfung. Da mein Hausarzt sie mir jedes Jahr empfiehlt. Ich jedoch immer sehr unentschlossen dabei bin.

**Dr. Hebener:**

Offiziell wird sie empfohlen, ich stehe kritisch dazu.

**Amann:**

Omega 3 Kapseln: Verhältnis 400mg EPA & 300mg DHA pro Kapsel -- Seviton enthält 200mg DHA - müsste ich bei Ersteren an der Dosierung (3 Kapseln pro Tag) etwas ändern?

**Dr. Hebener:**

Nein, die Kapseln sind in Ordnung.

**NordWind:**

Guten Abend Herr Hebener, eine Frage bezüglich Ernährung. Sehe ich das richtig, dass es in Restaurants und auch zu Hause die Suppen durch hohe Verdünnung mit Wasser eine gute linolsäurearme Wahl sind? Nehmen wir z.B. Hühnersuppe mit Gemüse?

**Dr. Hebener:**

Auch da kann relativ viel Linolsäure enthalten sein, aber im Grundansatz ist Ihr Gedankengang richtig.

**Prodontos:**

Kann man einen Rebound Effekt beim notwendigen Absetzen von Siponimod verhindern oder irgendwie eindämmen?

**Dr. Hebener:**

Auf jeden Fall kann man eine generelle immune Verbesserung durch z.B. Selen, Zink, Vitamin C, Vitamin D oder auch Omega-3-Fettsäuren erreichen.

**Prodontos:**

Gibt es auch beim Absetzen von Kesimpta ein Rebound Phänomen?

**Dr. Hebener:**

Der Wirkmechanismus deutet auf eine solche Möglichkeit hin.

**Frila:**

Lieber Herr Dr. Hebener, ich habe seit einiger Zeit sehr häufig Episoden, in denen ich mich total krank fühle, völlig kraftlos und müde aber ohne jegliche Erkältungssymptome. Diese Episoden gehen zum Teil über 1 Woche. Kann das eine Art Fatigue sein? Es ist besonders schlimm geworden, seit sich mein Stresslevel (durch ein 2. Kind) extrem erhöht hat. Bin ziemlich verzweifelt. Blutwerte sind top...

**Dr. Hebener:**

Das klingt sehr deutlich nach einem Fatigue-Syndrom.

**Frila:**

Kann das auch wieder besser werden, wenn ich weniger Stress habe? Kann ich dagegen irgendetwas tun?

**Dr. Hebener:**

Es wird garantiert besser, wenn Sie weniger Stress haben. Psychogene Belastung verbraucht enorme Mengen ATP und diese Energie fehlt dann für den Betrieb der elektrischen Pumpen im Nervengewebe.

**Coelinha1:**

Herr Dr. Hebener, sicherlich gab es diese Frage schon in vergangenen Chats, aber sehen sie einen Unterschied zwischen unterschiedlichen Testverfahren zur Fettsäureanalyse? Norsan bietet beispielsweise einen Selbsttest (Tropfen Blut aus dem Finger) an, während andere Labore (IMD) Blut aus der Armvene benötigen.

**Dr. Hebener:**

Mir sind keine verifizierenden Vergleichsstudien bekannt. Die Messung einer etwas größeren Menge scheint mir vertrauenswürdiger.

**Coelinha1:**

Danke Dr. Hebener!

**Easih:**

Eine Frage zum Thema Soja: dies hat ja bekanntlich recht viel Linolsäure. Sind jedoch alle Sojaprodukte zu meiden (Milch, -mehl, -öl, Tofu, Aufstriche mit Soja etc.), oder was wäre, wenn noch am ehesten vertretbar und in welcher Dosis in etwa (z. B. 1-2 mal pro Woche/g.)?

**Dr. Hebener:**

Das Sojaeiweiß ist ohne Linolsäure. Entsprechend ist die Frage nicht pauschal zu beantworten. Generell gibt es aber keine Tabus, sondern mit der Bilanzierung bekommen Sie Sicherheit.

**Drachmes:**

Servus Dr. Hebener, ich habe sämtliche Vitamin B, Vitamin D, Triglyceride sowie Cholesterinwerte und noch ein bisschen mehr bestimmen lassen. Wenn ich diese

**Drachmes:**

Ihnen per E-Mail zukommen lasse, wäre eine Auswertung per Telefontermin möglich? Grüße aus Darmstadt

**Dr. Hebener:**

Ja.

**Drachmes:**

Super, danke!

**Amann:**

Letztes Jahr war mein Vitamin E - Wert zu hoch Grenzwert 5-18 meiner lag bei 25 - neue Bestimmung steht leider noch aus, muss ich die Dosierung anpassen oder ist das vertretbar mit MS? Dasselbe gilt für Vitamin D - wie hoch zu hoch ist noch vertretbar?

**Dr. Hebener:**

Der Vitamin E-Wert wäre für mich in Ordnung. Beim Vitamin D orientiere ich auf die obere Referenzgrenze, etwas darüber wird auch keinen Schaden machen.

**Eva2:**

Was bedeutet das Laborergebnis? SARS-CoV-2 IgG Einheit: BAU/ml Normbereich < 33.8 Bewertung N < 4.8 negativ. Ich habe die Blutuntersuchung durchführen lassen, damit ich sehen kann, ob ich Antikörper gegen Corona habe, obwohl ich keine Infektion hatte. Was bedeutet das Ergebnis? Könnte mein Immunsystem mit einer Coronainfektion fertig werden, wenn ich mich mal infizieren würde. Ich bin nicht geimpft!

**Dr. Hebener:**

Sie haben relativ wenig Antikörper und sind damit nicht wirklich geschützt.

**Eva2:**

Da werde ich mich wohl leider impfen lassen müssen? Oder? Sollte ich direkt nach der Impfung einen Schub bekommen, könnte ich sofort Kortison einnehmen?

**Dr. Hebener:**

Dann wäre Cortison unausweichlich.

**AlterHase:**

Ich habe heute die Laborwerte bzgl. EBV (Epstein-Barr) und VZV (Varizella Zoster) im Blut bekommen. Ich habe 628 U/ml beim IgG-Wert bei EBV-VCA (Grenzwert ist 20) und 1.857 IU/l beim IgG-Wert VZV (Grenzwert 165). Die IgM-Werte sind negativ. Daraus kann man ja erst mal nur schließen, dass ich beide Virus-Infektionen irgendwann mal hatte (Antikörper vorhanden). Bei VZV wusste ich es (Windpocken, Gürtelrose), bei EBV bis heute nicht - bei 90 % "Durchseuchung" in der Bevölkerung aber nicht so überraschend. Meine Frage: Sind die IgG-Antikörper-Werte nicht extrem hoch - oder ist das typisch/normal?

**Dr. Hebener:**

Es ist nicht untypisch.

**Wurm:**

Guten Abend! Ich bekomme zum 3x alle 6 Wochen die Blutwerte kontrolliert, weil meine Lymphozyten, MCV Wert, Myelozyten zu hoch sind, dagegen Monozyten und Eosinophile zu niedrig sind! Hängt das irgendwie mit der Einnahme der Seviton Produkte zusammen? Haben sie eine Empfehlung?

**Dr. Hebener:**

Ein Zusammenhang kann ich ausschließen.

**Gast321:**

Nochmals hallo. Bin leider rausgeflogen aus dem Chat. Und musste mich neu anmelden.

**Gast321:**

und musste leider meinen Namen ändern. Werde ihre Antwort zur Grippeimpfung später im Protokoll nachlesen.

**Amann:**

Ich habe mehrfach gelesen, dass bei MS die Gabe von 10.000 I.E täglich im Winter und 5.000 im Sommer empfohlen wird. Stimmen Sie dem zu?

**Dr. Hebener:**

Diese Mengen gelten jedenfalls offiziell als ungefährlich.

**Amann:**

Ich halte mich aber an die 10.000/5.000 Dosierung und senke etwas ab für paar Wochen, wenn ich wieder zu hoch sein sollte, allerdings ist das natürlich schwierig.

**Amann:**

Das sind die Mengen die ich täglich nehme und bin mit dem D- Spiegel bei 110 gewesen 😞.

**Amann:**

Laborgrenzwerte liegen bei 30-70

**Dr. Hebener:**

Der Wert ist gut.

**Amann:**

Der Vitamin D Spiegel sollte bei 150 nmol/l liegen, in meinen Laborbefunden wird alles in ug/l angegeben, ist das dasselbe?

**Dr. Hebener:**

Kann man umrechnen.

**Dr. Hebener:**

Mir scheinen durchgängig 5.000 pro Tag völlig ausreichend.

**Amann:**

Ok danke dann senke ich auf 5.000 ab und schaue wie es sich auswirkt. Ich kontrolliere ohnedies mindestens 2-3 mal pro Jahr per Blutbild, möchte aber dauerhaft bei einem Wert von ca. 100 bleiben, merke auch keine negative Symptomatik bisher (1 Jahr).

**NordWind:**

Herr Hebener, wie lange kann ein Schub dauern? Wenn ein Finger pelzig geworden ist - und der Zustand über einem Jahr andauert, es zählt nicht wie ein Schub, oder?

**Dr. Hebener:**

Ein Schub dauert im Durchschnitt ohne Cortison etwa 4 Wochen. Das heißt, Ihre Symptomatik ist ein Zustand nach Schub.

**Wurm:**

Empfehlen Sie die Impfung gegen Gürtelrose?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Amann:**

Das heißt, ich muss mir keine Sorgen machen, wenn ich immer bei 100 bis 140 liege obwohl obere Grenze 70 wäre? Weil meine Ärzte hier finden ich bewege mich auf gefährlichem Terrain 😊.

**Dr. Hebener:**

Das ganze Leben ist eine Gefahr. Ich halte den Wert für tolerabel, etwas weniger würde auch reichen.

**Prodontos:**

Ich nehme 3x tgl. Sevimega Fischölkapseln ein mit insgesamt 2.100mg Omega 3. eine Freundin folgt dem Coimbra-Protokoll und nimmt 4.000mg Omega 3 täglich. Bringt eine Dosiserhöhung von Omega 3 bessere antientzündliche Aktivität?

**Dr. Hebener:**

Die von mir vorgeschlagene Dosis ist die notwendige Menge, um auf ein konkretes positives Ergebnis hinzuarbeiten. Man kann auch mehr nehmen, kostet halt nur alles.

**Easih:**

Hafer hat ebenfalls ziemlich viel Linolsäure. Wie steht es um die Hafermilch? Ich esse keine Kuhmilchprodukte und nur Kokos- und/oder Reismilch hat man schnell über, daher...

**Dr. Hebener:**

Da ist etwas mehr drin, aber auch hier entscheidet die Verzehrmenge.

**Jan1:**

023.....  
.....  
.....

**Jan1:**

Tut mir leid, das war meine Katze.

**Volt:**

Guten Abend!

**Volt:**

Welches Eisenpräparat können Sie empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Viele meiner Patienten wenden diesbezüglich erfolgreich Floradix-Kräuterblut an.

**Volt:**

Danke!

**Wurm:**

Mein Vitamin D Spiegel war zuletzt bei 26,4 und meine Ärztin verschrieb mir 1x pro Woche 20.000 Einheiten!!???

**Dr. Hebener:**

Die meisten meiner Patienten sättigen ihren Blutspiegel mit 1 x 20.000 pro Woche gut auf.

**Doris:**

Mir machen die Schilddrüsen mal wieder Sorgen. Bin mitten in der Scheidung und nehme ein Weleda Tyreotikum. Hoffe, dass es besser wird.

**Prodontos:**

Bleibt die Internetadresse und die Chatprotokolle erhalten, wenn sie die Praxis schließen?

**Dr. Hebener:**

Einige Aspekte sind noch zu klären.

**Hugo:**

Ich würde gerne eine Fettsäureanalyse machen - meine Frage ist diese über Blutabnahme beim Arzt notwendig oder ist ein Selbsttest mit einem Tropfen Blut aus der Fingerkuppe ausreichend. Was würden Sie empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Das ist eine Ermessensfrage. Ich würde es über den Hausarzt veranlassen.

**Amann:**

Mein Eisenwert ist sehr hoch bei 202 (erstmalig) Grenzwerte 50-170, bisher ohne MS Bewusstsein immer am unteren Grenzwert bis maximal Mittelfeld. Ich supplementiere kein Eisen (auch in den Nahrungsergänzungen befindet sich kein Eisen, wie kommt es zu so einem hohen Wert? Ich ernähre mich größtenteils vegan, sonst auch keine Anzeichen im Blut, Stuhl für Probleme. Einzig Pankreasinsuffizienz vorhanden.

**Dr. Hebener:**

Da fällt mir momentan nur Spinat ein.

**Amann:**

Esse ich nicht 😊!

**Amann:**

Eisen hat ja mit MS keine Verbindung? Zumindest habe ich nichts gefunden

**Dr. Hebener:**

Keine direkte.

**Amann:**

Und welche indirekte?

**Dr. Hebener:**

Wenn eine Entzündung aktiv ist, kann Eisen in diese Region eindringen und verstärkend wirken.

**Amann:**

Dann ist ein hoher Wert ja sehr ungünstig zu sehen. wie kann ich den Wert senken?

**Dr. Hebener:**

Die Aussage war, bei aktiver Entzündung.

**Eva2:**

HDL-Cholesterin = 60, LDL-Cholesterin 215 erhöht+, Cholesterin gesamt 298 erhöht+, Triglyzeride 132. Sind die Werte in Ordnung? Ich glaube schon, denn die Triglyzeride sind in Ordnung! Sehe ich das richtig?

**Dr. Hebener:**

Die jeweiligen Quotienten von HDL und LDL sind noch tolerabel.

**Eva2:**

Was kann ich tun, damit die Cholesterinwerte besser werden, denn, noch tolerabel klingt auch nicht gut?

**Dr. Hebener:**

Es klingt aber auch nicht schlecht.

**Wurm:** Bin ja seit Jahren schubfrei, dank Ihrer gut wirksamen Therapie, meine Hausärztin fragt immer nach, wann ich eine MRT Untersuchung machen lasse, was mir mein Neurologe empfiehlt, aber ich habe keinen, der ihre Therapie vertritt, was raten sie?

**Dr. Hebener:**

Die Hausärztin könnte ja auch eine MRT-Überweisung ausstellen.

**Wurm:**

Ja das würde sie tun, aber ich sehe keinen Grund dafür, sie?

**Dr. Hebener:**

Ich habe meinen Patienten immer in gewissen Zeitabständen zu MRT-Kontrollen geraten: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

**Prodontos:**

Haben Sie Erfahrung mit einer Impfung gegen Pneumokokken? Wie wird die bei MS vertragen?

**Dr. Hebener:**

Jede Impfung besitzt kraft Maßnahme immunstimulierendes Potential, das zu Problemen führen kann. Sicherlich ist auch eine Lungenentzündung kein Zuckerschlecken, aber wie oft begegnet Ihnen das im Leben?

**Prodontos:** Sojaweiß ist ohne Linolsäure. Das heißt, wenn die jeweiligen Sojaprodukt keine pflanzlichen Öle zugefügt wurde, muss es nicht bilanziert werden?

**Dr. Hebener:**

Korrekt.

**Easih:**

Blöde Frage, aber was ist denn rein aus Sojaweiß? 😞

**Dr. Hebener:**

Kann ich Ihnen auch nicht beantworten, ich bin Allesfresser 😊!

**Hugo:**

Mein Hausarzt macht leider nur Omega 3 und Omega 6 - haben Sie einen Rat für mich?

**Dr. Hebener:**

Was macht er damit?

**Hugo:**

Habe diese Information bekommen, als ich nach einer Fettsäureanalyse gefragt habe.

**Dr. Hebener:**

Wäre doch aber schon mal ein Einstieg.

**Hugo:**

Also verstehe ich Sie richtig, wenn man diese beiden Werte bestimmen lässt dann können Sie mir sagen, ob mein Fettsäurehaushalt okay ist??? Oder wären noch andere Werte wichtig? Falls ja welche?

**Dr. Hebener:**

Die bessere Variante wäre eine detaillierte Aufschlüsselung aller Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren, und vermutlich hat Ihr Hausarzt das auch im Sinn.

**Hugo:**

Also wäre eine detaillierte Aufschlüsselung aller Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren ausreichend. Vielen Dank!!!

**Eva2:**

Machen langanhaltende familiäre Sorgen eine Schwäche bei MS?

**Dr. Hebener:**

Definitiv ja.

**Easih:**

Wenn Sojaöl so wahnsinnig viel Linolsäure hat, warum bestehen dann die Vitamin E-Produkte fast ausschließlich nur aus Sojaöl ((auch bei Seviton). Ist das dann nicht ein Widerspruch in sich? Wieviel Vitamin E ist außerdem täglich bei MS-PATIENTEN anzuraten?

**Dr. Hebener:**

Das ist kein Widerspruch, weil natürliches Vitamin E nur aus Pflanzenöl gewonnen werden kann und dabei von dem Öl praktisch nichts übrigbleibt. Die Vitamin E-Dosis richtet sich nach Krankheitsverlauf und Stabilität bzw. eventuellen Begleiterkrankungen und sollte mindestens 600 IE bis 1200 IE pro Tag betragen.

**Amann:**

Kann ich die Vitaminthematik so verstehen, dass höhere Werte bei MS eben nicht zu hoch sind, weil der Körper von den bestimmten Vitaminen einfach mehr benötigt oder diese mehr/schneller verbraucht und deshalb keine größeren Schäden zu erwarten sind, wenn die Grenzwerte moderat überschritten werden?

**Dr. Hebener:**

Das ist sehr exakt zusammengefasst.

**Amann:**

Vitamin E, Selen, Omega ist soweit klar, aber wieso/wozu genau (ver)braucht mein MS Körper mehr Vitamin D?

**Dr. Hebener:**

Das Vitamin D schaltet eine enorme Anzahl von Genen an und ab, und bei einer chronischen Erkrankung ist dieser Prozess maßgeblich aktiver als beim gesunden Menschen.

**Amann:**

Sollte ich Vitamin K2 zum Vitamin D nehmen?

**Dr. Hebener:**

Zumindest, wenn ein Mensch Osteoporose hat, ist es zwingend, ansonsten eine kann -Bestimmung.

**Wurm:**

Ich nehme gegen Osteoporose ein Calcium Produkt ein, mit Vitamin K2 - 75 ug, die Vitamin K Anteile sind sehr unterschiedlich je nach Produkt, können sie einen Richtwert pro Tag sagen? Beim Arzt hörte ich, es sei ein Mode Vitamin!?

**Dr. Hebener:**

Die Kombination aus Calcium und Vitamin D wird optimiert durch etwa 200µg Vitamin K. Das hat mit Mode nichts zu tun.

**Peter:**

Wenn man Jahrelang Nervenstress hat kann das sich aufs Gehen auswirken auch wenn man schon ca. 30 Jahre Schubfrei ist.

**Dr. Hebener:**

Ja, das kann sich auswirken.

**Eva2:**

Hat jemand Erfahrungen mit der Impfung gegen Corona gemacht, der keine Medikamente oder Spritzen gegen MS einnimmt, aber die Dr. Hebener Therapie macht?

**Hugo@Eva2:**

Hallo Eva2, ich habe mich mit BionTech impfen lassen und habe alles gut vertragen 😊!

**Wurm@Eva2:**

Hab sehr gezögert, jetzt habe ich die 1. BionTech bekommen, ohne Schwierigkeiten!

**Neumann Marg:**

neumann marga die Erfahrung mit einer Impfung habe ich gemacht, ich nehme lediglich Fampyra als Medikament bei MS. meine rag

**Peter@Eva:**

Bin auch 2-mal geimpft und hatten gar nichts an Nebenwirkungen.

**AlterHase@Eva2:**

Mir ging es wie Hugo: zweimal BionTech und gut vertragen. Keine MS-Medikamente.

**Amann:**

Ich bin mit BionTech geimpft, vor 2 Wochen die zweite Dosis, nehme keine MS Therapie und mache Hebener Diät (zusätzlich noch vegan) hatte keine größeren Nebenwirkungen, nur paar Mal erhöhte Temperatur und etwas Kopfschmerzen.

**Doris:**

In meiner Situation ist eine Impfung gegen Covid wohl ein erhöhtes Risiko?

**Eva2:**

Danke Euch für die Infos bezüglich Impfung!

**Dr. Hebener:**

An alle: Bisher habe ich von über 100 Patienten Rückmeldung erhalten. Das Fazit ist: Bei fast allen, gute Verträglichkeit und kaum oder keine Nebenwirkungen, inzwischen sind aber auch 4 Schübe zu verzeichnen, die im zeitlichen Zusammenhang hochverdächtig sind.

**Eva2:**

Ich bin bezüglich Impfung hin- und hergerissen! Das Immunsystem lernt ja nicht durch die Impfung und hält nur 1/2 Jahr an. Ich möchte nicht alle 1/2 Jahre geimpft werden und ständig Angst vor einen Schub haben müssen. Das belastet mich!

**Neumann Marg:**

Marga meine Frage ist an Dr. Hebener, wegen einer Drittimpfung gegen Corona und der neuen Mutationen?

**Dr. Hebener:**

Momentan rate ich noch zur Zurückhaltung.

**Gast321:**

Ich war in den letzten eineinhalb Wochen etwas niedergeschlagen und war mit der Diät hin und her gerissen da ich mich teilweise fragte, was esse ich noch außer minimal Brot, Frischkäse mit 0,2% Fett, Joghurt und Obst, Kartoffeln. Ist man beim Einkaufen sieht man nur noch Lebkuchen, Spekulatius... und wenn man dann auf der Inhaltsangabe nach den Zutaten schaut ist immer Öl, Butter, Nüsse drin - alles ja was man weglassen soll. Haben sie da einen Rat?

**Dr. Hebener:**

Meine Patienten dürfen alles. Die Frage ist, wovon wieviel wie häufig. Gelegentlich Diätfehler schränken die Wirksamkeit definitiv nicht ein. Freiheit fängt immer im Kopf an.

**Gast321:**

Gerne würde ich natürlich auch in der Weihnachtszeit mit meiner Familie Plätzchen essen aber schon der Gedanke daran, was alles darin enthalten ist macht mich nachdenklich (Butter, Mehl, Eier, Nüsse).

**Gast321:**

Wissen sie ob es einen Chat gibt, in dem sich Patienten mit Rezepten austauschen?

**Doris@Lieber Gast321:**

Darf ich etwas anhängen? Dr. Hebener hat ein Rezept zu linolsäurearmen Lebkuchen.

**Dr. Hebener:**

Das dürfen Sie gerne.

**Doris:**

😊 i'm lovin it!

**Doris:**

Danke! 😊 😊

**Gast321:**

Wo finde ich den dieses Rezept?

**Dr. Hebener:**

Wenn ich mich recht erinnere, hatten wir auch mal im Med-Impuls ein Lebkuchen-Rezept eingestellt. Sie finden alle Ausgaben auf meiner Website.

**Gast321:**

Das werde ich dann mal nachrecherchieren.

**Doris:**

Ja, auf Annette-kocht findet sich alle, einfach alles!

**Gast321:**

Das weiß ich, das haben sie mir schon mal geraten, aber über die Weihnachtszeit würde es bei mir dann nur Diätfehler geben 😞. Vor allem was heißt gelegentliche Diätfehler. Ich bin jemand, der Dinge dann richtig machen möchte ....

**AlterHase@Gast321:**

Man muss nur ein bisschen suchen, dann findet man einiges, was problemlos ist. Unser Bio-Supermarkt hat z.B. Schoko-Reiswaffeln mit Bitter-Schokolade; die liebe ich. Außerdem haben sie Spekulatius ohne Mandeln: völlig unproblematisch bzgl. Linolsäure. Und so gibt es noch mehr ...

**Prodontos:**

Ich habe in Erinnerung, dass es eine Chatgruppe gibt mit Ihren Patienten. Können Sie einen Kontakt mitteilen?

**Dr. Hebener:**

Ich bin noch autorisiert, auf persönliche Anfrage eine Telefonnummer weiterzugeben.

**Prodontos:**

Danke, dann schreibe ich Sie per Mail an.

**Gast321:**

Bezüglich der Chatgruppe melde ich mich bei ihnen per Mail.

**Eva2:**

Ich melde mich auch bezüglich der Chatgruppe bei Ihnen per mail.

**Jan1:**

Da ich ja hier bin und noch einige Interesse zur Chatgruppe bekunden: Meine Nr. ist XXXX. Ihr dürft mich gerne anschreiben, dann füge ich Euch hinzu. Und Dr. Hebener bzw. einen der Admins würde ich darum bitten die Telefonnummer zu entfernen. Alle weiteren, die das Protokoll nachlesen, sind gerne herzlich zu unserer Gruppe eingeladen. Ich denke, ich spreche nicht nur für mich, wenn ich der Meinung bin, dass ein Austausch untereinander uns allen hilft und auch ein wenig Sicherheit gibt! 😊

**Peter:**

Ich bin Dorita, aber heute nur mit einem falschen Namen reingekommen. Ich würde mich auch gern bei Ihnen wegen der TEL. Nummer melden Dr. Hebener

**Peter@Jan:**

Vielen Dank lieber Jan.

**Eva2@Jan:**

Danke lieber Jan. Ich freue mich!

**Amann:**

Worüber läuft der Chat? Facebook, WhatsApp?

**Doris:**

Sorry, ist diese Nummer für WhatsApp?

**Doris@Gast 321:**

Für mich ist richtig, wenn es der Körper dankt. Mit Schubfreiheit etc. ... und ja, ich habe mir heute einen Snickers gegönnt!

**Coelinha1@Gast321:**

Komeko Reismehl schmeckt wie normales Mehl (keine LS), etwas Kokosöl, Banane als Ei-Ersatz, Weinsteinbackpulver und schon bekommt man leckere Plätzchen hin. Bei Bedarf stark entölter Kakao.

**Gast321:**

Das ist das was ich nicht verstehe, denn in Spekulatus ist ja eine Menge an Butter enthalten und somit wieder Fett/ LS ..... momentan ist meine Süßigkeit Gummibärchen.

**Dr. Hebener:**

Meine Patienten dürfen Butter verzehren.

**Gast321:**

Ja, Butter schon aber wenn ich dann beim Fettgehalt schaue bin ich schnell über der Tagesration.

**Gast321:**

Ist Kakao "erlaubt" und Schokolade in den Reiswaffeln? Dies hat doch beides einen hohen LS Anteil. Verzichte nämlich gerade ganz auf Schokolade. Auch wenn sie Dr. Hebener sagten, einen Schaumkuss darf man essen da drei Stück davon 50 LS haben. Jedoch schaffe ich es noch immer zu verzichten.

**Dr. Hebener:**

Verzicht fällt immer leicht, wenn man die Belohnung nicht vergisst!

**Neumann Marg@Gast321:**

Neumann noch zur Diät an Gas321 - ich halte die Diät schon gute 20 Jahre. Es gibt eine Linolsäuretabelle an der man sich grob orientieren kann ich mache Urlaube, habe Restaurantbesuche, ich nehme vorher Kontakt mit der Küche auf und Frage ob man dort Diät zubereitet bekommt. Ich sage keine Pflanzenfette aber tierische Fette in Maßen Es gibt heute weitaus vielmehr problematischere Diäten.

**Gast321@neumann Marg:**

Ja, das weiß ich, jedoch ist es am Anfang doch immer sehr schwer mit etwas neuem. Vor allem wenn man kein Gegenüber hat, mit dem man sich mal schnell austauschen kann. Daher ist es für mich einfach noch ungewohnt und man macht sich Gedanken darüber.

**Neumann Marg@Gast321:**

Neumann marga an Gast321 ja das ist richtig es ist gut man hat ein Gegenüber das einen unterstützt

**Doris:**

Darf ich nochmals fragen: diese Nummer ist ein WhatsApp?

**Karin Köder:**

Guten Abend zusammen

**Doris:**

Aber ganz ehrlich, mit diesem Herbstbeginn ist meine Laune, mein Befinden in den Keller gesackt. Dabei habe ich eigentlich wenig Grund dazu. Es war der Verlust des Lichts und die feuchte Kühle. Eigentlich hatte ich schon im nassen Sommer zu kämpfen und habe mit entsprechenden Bädern nachgeholfen. Doch nun...

**Wurm:**

Hat jemand einen Neurologen im Raum München, der mit unserer Therapie klarkommt?

**Volt@wurm:**

Nein, bis jetzt keinen gefunden....

**Karin Köder:**

Kann die Einnahme von Alpha-Liponsäure unter anderem die MS Beschwerden unterstützend genommen werden?

**Dr. Hebener:**

Das ist ohne Zweifel so, insbesondere bei Missempfindungen, aber auch für diverse andere Dinge (600 mg pro Tag).

**Karin Köder:**

Danke, ist es egal von welchem Hersteller, oder haben Sie ein Präparat, das Sie vorschlagen können

**Karin Köder:**

..mit Alpha Lipon Säure

**Dr. Hebener:**

Im Grunde dürften die Unterschiede nicht ins Gewicht fallen, aber aktiv habe ich Alpha-Vibolex verordnet.

**Karin Köder:**

Danke.

**Gast321:**

Ist Palmöl oder Palmfett besser? Bzw. Was ist der Unterschied?

**Dr. Hebener:**

Es gibt keinen Unterschied.

**Doris@Gast:**

Lieber Gast 321 ein kleiner Einschub: ich koche meist mit Kokosfett. Es ist besser hitzebeständig.

**Gast321@Doris:**

Danke Doris. Muss es vielleicht konkreter betiteln ich meine bei Inhaltsangaben

**Gast321:**

Darf also ohne Bilanzierung verzehrt werden? Da dies ja in vielen Lebensmitteln beinhaltet ist.

**Dr. Hebener:**

Ja, das darf.

**Eva2:**

Wurde in der Zwischenzeit ein Medikament gegen Corona auf den Markt gebracht?

**Karin Köder:**

Wurde im Vorfeld schon gefragt, ob wir unsere Akten bekommen können?

**Karin Köder:**

Wurde im Vorfeld schon gefragt, ob wir die Möglichkeit haben unserer Akten von Ihnen zu bekommen?

**Dr. Hebener:**

Die können Sie selbstverständlich bekommen.

**Karin Köder:**

Sorry, habe es versehentlich 2x geschickt 😞.

**Hugo:**

Frage in die Runde - kennt jemand von Euch einen guten Neurologen in Mittelfranken der offen für unsere "Hebener-Therapie" ist?

**Eva2:**

Lieber Hugo, Frau Dr. Bettina Uhlig, Rieter Str. 6, 90419 Nürnberg, ist eine ganz liebe Neurologin, die beides gelten lässt! Schulmedizin und Dr. Hebener Therapie! Die Sprechstundenhilfe sagte, dass ihr auffällt, dass die Dr. Hebener Patienten über die Jahre gesehen alle länger zu Fuß unterwegs sind!

**AlterHase:**

Lieber Herr Dr. Hebener, ich muss mich ausklinken. Vielen Dank für Ihr Durchhalte-Vermögen über all die Jahre gegen viele Widerstände aus Medizinerkreisen. Genießen Sie Ihre neue Freiheit im "Ruhestand"! Und alles Gute für alle in der Runde!

**Amann:**

Wird es diese Chats hier noch geben? Oder ist das der Letzte 😞?

**Dr. Hebener:**

Einen gibt es auf jeden Fall noch im Dezember und dann schauen mer mal ...

**Karin Köder:**

.....dann sehen wir weiter..... mit evtl Chats, hört sich gut an! Vielen herzlichen Dank Herr Dr. Hebener bleiben Sie gesund!

**Amann:**

Ja vielen Dank Dr. Hebener! Weitere Chatmöglichkeiten wären toll 😊.

**Peter:**

Vielen lieben Dank Dr. Hebener das sie den Chat noch weiter gemacht haben und nächsten Monat auch noch.

**Amann:**

Ja der Chat ist wirklich eine Hilfe, reicht ja auch weniger oft, ich schreibe mir offene Fragen einfach auf 😊.

**Gast321:**

Muss man bei einer Schwangerschaft bei der Diät auf etwas achten? Bzw. sollte man dort die Einnahme von Vitamin E, Fischöl und Selen reduzieren/ erhöhen?

**Dr. Hebener:**

Für diese 3 Stoffklassen gibt es keine Einschränkungen während der Schwangerschaft.

**Gast321:**

Ich muss vom Arzt her nun Vitamin D, Selen 200 Einheiten einnehmen, Zink 10mg

**Gast321:**

Ist dies in Ordnung?

**Dr. Hebener:**

Ja, das ist in Ordnung.

**Gast321:**

Weiß jemand wieviel Fett und LS Hähnchenwurst hat?

**Prodontos:**

Ich verabschiede mich auch. Vielen Dank Dr. Hebener für Ihre Zeit und Mühe.

**Eva2:**

Danke, lieber Herr Dr. Hebener. Ich wünsche Ihnen alles Liebe und Gute für Ihren Ruhestand. Ich hoffe, dass der Chat weiterhin bestehen bleibt – auch nach Dezember. Ich würde mich sehr freuen, denn man steht nicht mehr so alleine da. An alle Chatteilnehmer auch alles Gute und ich wünsche allen eine schöne Zeit. Gute Nacht!

**Karin Köder:**

Gute Nacht, bis dann...

**Gast321:**

Mein letztes MRT war glücklicherweise ohne neue Entzündungswerte ich nehme zusätzlich zu ihrer Diät noch Tysabri. Kann man irgendwie herauskristallisieren, ob es auch ohne Tysabri so wäre.... ich weiß aber auch, dass es 50:50 ist. Aber meine Freunde fragen mich dies auch immer wieder ....

**Dr. Hebener:**

Mich interessiert immer nur das Ergebnis und dass kein Schaden provoziert wird.

**Dr. Hebener:**

Na dann darf ich mich auch verabschieden. Vielen Dank für den lebhaften Austausch, gute Wünsche für alle und, so Sie wollen, treffen wir uns wieder am 14. Dezember 2021 wie immer von 18:00 bis 20:00 Uhr auf dieser Website.

**Coelinha1:**

Herr. Dr. Hebener, ich melde mich telefonisch, sobald ich die Laboranalyse habe. Vielen Dank Herr Dr. Hebener und Ihnen und alle anderen noch einen schönen Herbst!

**Peter:**

Würde mich gerne mit allen Wünschen Eva anschließen.

**Gast321:**

Darf man ihnen noch die aktuellsten Bilder zukommen lassen? Oder verweisen sie schon auf die Kollegin in Hamburg?

**Dr. Hebener:**

Die können Sie mir noch schicken. Packen Sie aber sicherheitshalber die Voraufnahmen dazu.

**Gast321:**

Okay, danke. Werde die MRT- CD dann mal brennen und ihnen zusenden.

**Doris:**

Vielen Dank Dr. Hebener. Tschüss.

**Jan1:**

Dr. Hebener: Ich melde mich auch die Tage bei Ihnen.

**Dr. Hebener:**

Ich habe Ihren Anruf am Freitagvormittag erwartet.

**Jan1:**

Oha :-/ Ich bin nochmal auf die Seite gegangen um die Telefonnummer zu finden u. dann habe ich gesehen, dass freitags keine Sprechstunde ist. Tut mir leid!! :-/ Sollte ich dann versuchen wieder am Freitag anzurufen oder Donnerstag besser?

**Hugo:**

Danke an Eva für die Adresse der Neurologin. Danke an Herrn Dr. Hebener für ihre Geduld und Zeit - allen anderen alles Gute und eine schöne Zeit!

**Karin Köder:**

Wirkt sich eine regelmäßige Hydrocortison 10mg/ Tag Einnahme wegen NNS (Nebenniereninsuffizienz) auch auf die MS irgendwie aus?

**Dr. Hebener:**

Es schadet zumindest nicht.

**Karin Köder:**

Ok Danke.

**Marion:**

Vielen Dank Dr. Hebener für Ihr langjähriges TUN, genießen sie Ihren Ruhestand und bleiben Sie gesund.

**Volt:**

Vielen Dank Herr Dr. Hebener! Sie haben mir in den letzten Jahren sehr geholfen!

**Marion@Jan1:**

Vielen Dank für Deinen Einsatz, es ist sehr wertvoll 😊.

**Amann@Jan1:**

Wo finde ich den die Nachrichten???

**Jan1@Amann:**

Auf meinen Namen klicken 😊.

**Gast321:**

Danke für den Chat und bis Dezember 😊 Schönen Abend allen.

-----