

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 05. Juli 2022

---

**Heike1968:**

Guten Abend

**Gisa:**

Guten Abend zusammen.

**Mel36:**

Guten Abend 😊

**Gast 3:**

Guten Abend allerseits.

**Heike1968:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener, guten Abend an alle.

**Dr. Hebener:**

Guten Abend an alle, ich stehe zur Verfügung!

**Gast 3:**

Ich habe eine – teilweise starke – Sehnervdegeneration. Mein Augenarzt sagt, das käme daher, weil ich nachts einen zu niedrigen Blutdruck hätte, so dass meine Augen nicht richtig versorgt würden (ich habe tatsächlich tagsüber einen niedrigen Blutdruck). Mein hiesiger Neurologe meint allerdings, das käme von meiner MS-Erkrankung. Halten Sie das für möglich?

**Dr. Hebener:**

Die Wahrscheinlichkeit, dass die MS verantwortlich zeichnet, ist deutlich höher als der Blutdruck.

**Gast 3:**

Danke. Halten Sie eine 4. Coronaimpfung für sinnvoll?

**Dr. Hebener:**

Schwierige Antwort. Nach neuesten Nachrichten ist selbst bei einer Vorinfektion gegen die vorherigen Varianten BA 1 und 2 kaum eine Immunität gegen die jetzigen Nr. 4 und 5 vorhanden. Das stellt für mich natürlich auch die grundsätzliche Frage nach weiteren Impfungen.

**Andrea Mülle@Gast 3:**

Ich habe auch eine 4. Impfung ohne Probleme überstanden, Gast 3 😊.

**Gisa:**

Auch ich habe die 4. Impfung gut überstanden.

**Gast 3:**

Herzlichen Dank Herr Dr. Hebener. Ich habe noch etwas vor. Angenehmen Abend an alle.

**Andrea Mülle:**

Guten Abend...

**Sergey T:**

Hallo zusammen, ich wollte nur mal fragen, ob es die Möglichkeit gibt, zur WhatsApp Gruppe eingeladen zu werden?

**Dr. Hebener:**

Ich bin momentan nicht autorisiert die Telefonnummer weiterzugeben. Aber vielleicht taucht der zuständige Patient noch auf.

**Sergey T:**

Wäre es denn, falls die Person, die den WhatsApp Chat verwaltet, nicht auftaucht, möglich meine Nummer hier einzustellen und von einem der Mitglieder eingeladen zu werden? Ggf. wäre es möglich einfach meine Nummer in die entsprechende Gruppe einzustellen. Die Facebook Gruppe habe ich leider nicht mehr finden können. Es wird sonst schwer weiter in Kontakt und am Ball zu bleiben 😊.

**Dr. Hebener:**

Wie soll dann aber im Protokoll mit Ihrer Nummer verfahren werden?

**Jan1:**

Hallo Sergey und alle anderen: Wer noch in die WhatsApp Gruppe möchte darf mich gerne unter xxxxxxxx kontaktieren 😊.

**Sergey T:**

Herzlichen Dank, die Nummer wird vertraulich behandelt 😊.

**DoR:**

Guten Abend Dr. Hebener und alle Anderen. Ich bin Dorita und komme mit meinem richtigen Namen nicht rein.

**Jan1:**

Hallo zusammen!

**Anna3:**

Guten Abend, zuerst einmal ‚wie immer‘ einen großen Dank an Sie, Dr.Hebener! Und Kompliment! zur schönen Umgestaltung der Website (wenn auch schon etwas länger 😊).

**Bea1:**

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo zusammen, schön dass der Chat auch diesen Monat wieder stattfindet! Herzlichen Dank dafür...

**Mel36:**

Hallo Herr Hebener, meine Frage wäre, wenn Sie nicht mehr da sind würden Sie ein Arzt empfehlen der es quasi weiter betreut?

**Dr. Hebener:**

Frau Dr. Tara Taheri in Hamburg setzt meine Arbeit fort.

**Kkoeder:**

Guten Abend, Herr Dr Hebener, hoffe es geht Ihnen wieder besser und freue mich sehr, dass Sie wieder einen Chat machen und ein hallo in die Runde.

**Gasr:**

Guten Abend Hr. Dr Hebener, guten Abend an alle. Bei mir wurde ein Vitamin K2 Mangel festgestellt. Der Referenz Wert für Vitamin K2 ist 0,10-0,86 µg/l. Mein Vitamin K2 Wert ist <0,10 µg/l. Mein Hausarzt sagt er kenne sich mit Vitamin K2 nicht aus. Er hege die Sorge, dass, wenn man Vitamin K2 substituiert, etwas anderes ins Ungleichgewicht geraten könnte. Die Quick (Thromboplastinzeit) beträgt bei mir 80%. Darf man substituieren, sollte man substituieren? Falls ja, mit einem Kombipräparat Vitamin D3+K2? Momentan nehme ich Vigantol 1000 I.E. täglich. Wie ist Ihre Einschätzung? Können Sie ein Präparat empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Sie sollten K2 mit etwa 200µg substituieren.

**Gasr:**

Mein Vitamin D3 Wert ist 32,3 µg /ml der Referenz Wert ist > 20 0 µg/ml. Mein Calcium Wert ist 2,4 mmol/l Referenz Wert 2,1-2,6 mmol/l. Sollte ich mehr als 1000 I.E. Vitamin D3 einnehmen?

**Dr. Hebener:**

3000 - 5000 I.E. pro Tag werden Ihnen nicht schaden.

**Gasr:**

Müssen die Patienten, die 1x pro Woche 20.000 I.E. Vitamin D3 bekommen auf Milchprodukte verzichten?

**Dr. Hebener:**

Nein.

**Kkoeder:**

Aufgrund einer starken Thorax Prellung musste ich über Wochen Ibuprofen (1200 -1600 mg am Tag) nehmen, außer den Thorax Schmerzen ist es mir insgesamt etwas besser gegangen, kann es durch den Wirkstoff zu einem positiven Effekt der MS Symptome kommen?

**Dr. Hebener:**

Das ist nicht ausgeschlossen.

**Kkoeder:**

Macht es dann Sinn bei Bedarf kurzfristig Ibuprofen einzunehmen?

**Dr. Hebener:**

Wenn die Nieren gesund sind, gibt es gegen eine kurzfristige Anwendung keinen Einwand.

**Anna3:**

Dr. Hebener, was ist mit den 20%(?), die nicht auf die Ernährungs- und Stoffwechseltherapie ansprechen? Sind dann andere Faktoren zu schwerwiegend oder wurde es nicht lange genug durchgeführt?

**Dr. Hebener:**

Grundsätzlich habe ich keine Anhaltspunkte, dass es bei einem Anwender nicht auch zu einer erwünschten Wirkung kommt. Aber bedenken Sie, dass unter meinen Patienten die chronischen Verläufe dominierten, für die offiziell noch immer kein therapeutischer Stillstand erreichbar scheint. Außerdem sind sicherlich auch genetische und konstitutionelle Einflüsse zu berücksichtigen.

**Anna3:**

Danke. Was halten Sie von der Stammzelltransplantation(?), die mir immer wieder im Fernsehen begegnet.

**Dr. Hebener:**

Das ist seit Jahrzehnten ein Thema. Die Technik und die Risiken haben sich verbessert, aber ich würde sie nie in die erste Reihe der Therapieoptionen einordnen.

**Anna3:**

Also ist ein Stillstand der MS ‚nur‘ beim schubförmigen Verlauf möglich?

**Dr. Hebener:**

Mit den offiziellen Therapien ja, unter Anwendung meiner Diät-Therapie haben es 4 von 5 Patienten auch im chronischen Verlauf geschafft.

**Anna3:**

Das macht Hoffnung 😊, vielen Dank!

**Anna3:**

Ok, danke! Ich habe starke Nesselsucht (wahrscheinlich von einem Medikament), da ich nun weiß, dass es die Entzündungswerte in die Höhe schießen lässt, gehe ich nun auch davon aus, dass es für die MS gar nicht gut ist (korrigieren Sie mich, wenn ich falsch liege). Ich überlege nun, bis ich hoffentlich mal eine andere Lösung finde das Medikament ‚Xolair‘ zu nehmen. Bei den Vorsichtshinweisen steht, dass man das erst mit seinem Arzt besprechen soll, wenn man eine Autoimmunerkrankung hat. Sollte ich es lieber nehmen oder lieber nicht (ist ja auch nicht ohne). Welche Schäden sind schlimmer?

**Dr. Hebener:**

Der Anwendungsbedarf ist bei Ihnen objektiv gegeben und sollte billigend in Kauf genommen werden.

**Anna3:**

Sollten jene, bei denen die MS nicht zum Stillstand kommt, dann trotzdem Kortison und eine Basistherapie nehmen?

**Dr. Hebener:**

Alle Therapieoptionen sind in Kombination mit meiner Diät möglich, und man sollte immer auf das Ziel der maximalen Kontrolle der MS hinarbeiten.

**Heike1968:**

Mein Selen im Blut wurde gemessen der Wert war 229,5 ist das gut so, weil der Normwert bei 50-120 liegt

**Dr. Hebener:**

Er ist nicht besorgniserregend, dürfte aber gerne auf 180 zurückgehen, d.h., Dosis etwas zurücknehmen.

**Heike1968:**

Wäre es dann o.k., wenn ich morgens und abends je 1 Selen einnehme?

**Dr. Hebener:**

Bei Ihren Werten ist das sehr empfehlenswert.

**Heike1968:**

Ich war zwei Mal aus dem Chat, jetzt seh ich leider nicht, ob sie meine Frage schon Beantwortet haben. Bei so hohen Selen Werten 229.5 reicht es da morgens und abends eine Tablette zu nehmen anstatt morgens 1 und abends 1

**Dr. Hebener:**

War beantwortet und ist gut.

**Heike1968:**

O.k. Dankeschön

**Bea1:**

Da Vitamin D3 immer wieder im Gespräch und in den Medien ist, was sagen sie dazu / halten Sie davon? Hochdosiertes Vitamin D3 / Coimbra - Protokoll? Haben Sie damit Erfahrungen?

**Dr. Hebener:**

Bei Coimbra wird immer nur das Vitamin D hervorgehoben, das Protokoll schließt aber eine Reihe Substanzen ein, die mit meinen Vorschlägen konform gehen. Es besteht meinerseits kein Einwand zur kombinierten Anwendung, solange die Linolsäure nicht außer Acht gelassen wird. Außerdem bedarf die Hochdosis-Anwendung einer relativ engmaschigen Kontrolle.

**Eva 2:**

Einen schönen guten Abend Herr Dr. Hebener und in die Runde.

**Mel36:**

Ist es normal das der Vitamin D3 Spiegel trotz 20.000 i. E sich langsam erhöht?

**Dr. Hebener:**

Es ist nicht ungewöhnlich.

**Mel36:**

Welcher Wert ist am besten für Vitamin D?

**Dr. Hebener:**

Ich habe meine Patienten immer versucht im oberen Referenzbereich einzustellen.

**Eva 2:**

Ist es richtig, dass der Selenwert das 1,5 - 2 fache des Normwertes betragen sollte?

**Dr. Hebener:**

Das ist korrekt.

**BAmann:**

Hallo. Gibt es eine Statistik wie oft Schübe nach Operationen auftreten?

**BAmann:**

Kann man das irgendwie verhindern?

**Dr. Hebener:**

Eine solche ist mir nicht bekannt, allerdings der Fakt als solcher wohl. Bei meinen Langzeitpatienten war das allerdings ein sehr seltenes Ereignis.

**BAmann:**

Würde es helfen. wenn ich prophylaktisch vor den OP's Weihrauch oder Bromelain einnehme?

**Dr. Hebener:**

Weihrauch kann helfen, Bromelain bei der Wundheilung.

**BAmann:**

Was ist das schlimme bei Operationen mit MS - Die OP an sich oder die Narkose?

**Dr. Hebener:**

Die Narkose-Technik ist inzwischen so perfektioniert, dass sie nur noch untergeordnet bewertet werden kann. Es ist sicherlich der Gesamtstress, körperlich wie mental.

**BAmann:**

In dem Fall wäre es sehr fahrlässig, während einem (wenn auch schwachen) Schub operiert zu werden (ohne Gabe der Cortison Stoßtherapie)?

**Dr. Hebener:**

Das kann ich pauschal nicht beantworten, außerdem praktiziere ich nicht mehr.

**Jan1:**

Hallo Dr. Hebener! Ich wollte fragen, ob sie es für möglich halten, dass ein Tag in der prallen Sonne bei über 30 Grad plus Sonnenbrand auf dem Kopf einen Schub auslösen kann? Leider hatte ich ein paar Tage danach leichten Schwindel und leichte Sehstörungen am Auge rechts verspürt, die mit der Zeit etwas stärker wurden. Ich nehme jetzt für 5 Tage Ihre Cortison-Empfehlung.

**Dr. Hebener:**

Es ist möglich, dass durch intensive Sonneneinstrahlung, die bis 1,5 cm tief durch das Schädeldach ins Gehirn dringt, durch eine verstärkte Flüssigkeitssekretion Hirndruck-Phänomene entstehen. Ob man das jetzt als Schub interpretieren soll ...?

**Jan1:**

Danke für die Antwort! Auch 3 Wochen danach noch? Waren am 12.6. auf einem Flohmarkt als Verkäufer und ich hatte leider keine Kopfbedeckung. Die Kopfhaut spannt noch etwas ab und zu...

**Dr. Hebener:**

Mit dem Cortison ist die Kuh vom Eis.

**Jan1:**

Vielen Dank Herr Dr. Hebener, und wieder einmal haben Sie es geschafft mich wieder aufzubauen!!

**Kkoeder:**

Mein Neurologe hat mir, als er mich laufen sah, Fampyra empfohlen, ich traue es meinem Körper, wegen der Nebenwirkungen eigentlich nicht zu, was meinen Sie dazu? Gehstrecke zeitweise 100 - 1000m, aber auch zeitweise nur wenige Schritte.

**Dr. Hebener:**

Wenn keine Epilepsie vorliegt, keine Herzrhythmusstörungen und die Nieren normal arbeiten, spricht gegen einen Anwendungsversuch nichts. Innerhalb von maximal 2 Wochen wissen die Patienten, ob es konkret hilft. Ich würde allerdings eine etwas kühlere Witterungsperiode empfehlen.

**Kkoeder:**

Ich würde gerade lieber eine Wobenzym Kur machen, die hat mir vor Jahren geholfen, was halten Sie davon, wenn ja welche Dosierung hatten Sie immer vorgeschlagen? Finde Sie nicht mehr.

**Dr. Hebener:**

3 x 2 pro Tag über ca. 6 Wochen sind in Ordnung.

**Sven:**

Herr Dr. Hebener, eine Frage zur Energiezufuhr/zu Koffein. Ich trinke viel Coca-Cola (Energie/Zucker/Koffein). Ich suche verzweifelt nach Alternativen für die Energiezufuhr bzw. auch Koffeinzufuhr. Bin nicht sicher, was bei Coca-Cola den Haupteffekt bei mir ausmacht.... Kaffee ist bei mir irgendwie keine Alternative.

**BAmann@Sven:**

Organics RedBull Cola 😊.

**Dr. Hebener:**

Energiezufuhr z.B. mit Traubenzucker oder Malzbier, allerdings zum Coffein gibt es nicht viel Alternativen.

**Sven:**

Koffeintabletten? Oder ist das keine Alternative?

**Dr. Hebener:**

Doch, das ist eine Alternative, ein Spritzer Zitronensaft erhöht die Wirkung.

**Sven:**

Aah, das hätte ich nicht gedacht. Hätten Sie hierfür einen Vorschlag (Koffeintabletten oder -kapseln)? Vielen Dank.

**Dr. Hebener:**

Ob es die Kombination gibt, weiß ich gar nicht. Es ist ein probates Hausmittel.

**Sven:**

Ja, danke. Ich meinte auch die Koffeintabletten selber. Ich war schon auf der Suche danach überfordert, habe immer nur welche in Kombination mit Schmerzmitteln gefunden ACC, Paracetamol,...

**Dr. Hebener:**

Alles in Ordnung.

**Eva 2:**

Brauchen wir auch für die Durchblutung Vitamin K2 und wenn ja, wie sollte es dosiert werden?

**Dr. Hebener:**

Vitamin K 2 brauchte es insbesondere bei hoher Dosierung von Vitamin D und/oder bei bestehender Osteoporose. 200µ/Tag sind gut.

**Gast66:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener und allen Teilnehmern, welche Dosierung ist eine sinnvolle Zuführung von Weihrauch und kann er bedenkenlos zugeführt werden? Bei welchen Beschwerden ist die Ergänzung mit Seviperna sinnvoll?

**Dr. Hebener:**

Eine Tagesdosis von etwa 1,5 g Weihrauch ist auch langfristig verträglich. Seviperna habe ich regelmäßig bei Patienten mit chronisch progredientem Verlauf sofort eingesetzt, bei nicht ausreichendem Stabilitätsgrad ergänzt. Separat kann es sehr gut gegen rheumatische und arthrotische Beschwerden helfen.

**BDH:**

Gibt es einen Unterschied Spastik und Muskeltonus?

**Dr. Hebener:**

Spastik ist die Steigerung des Muskeltonus.

**Baerchen2012:**

Hallo Herr Dr. Hebener, Ich nehme seit heute Cortison, mein linkes Auge Schmerz wieder. Heute ist es schon besser, soll ich es 3 oder 5 Tage nehmen 40mg morgens?

**Dr. Hebener:**

Wenn es Ihnen nach 3 Tagen gut geht, hören Sie auf.

**Baerchen2012:**

Vielen Dank Herr Dr. Hebener für ihre Antwort, ich und mein Freund Ralph wünschen ihnen alles Gute.

**BDH:**

Was halten Sie von Baclofen 10 mg, wann wird es eingesetzt und wie wirkt es?

**Dr. Hebener:**

Baclofen ist eines der Antispastika, die regelmäßig zur Anwendung kommen. Es ahmt einen körpereigenen Wirkmechanismus nach (GABA) und kann damit zu einer Linderung verhelfen.

**Mel36:**

Ich habe Allergien gegen Pollen/Gräser etc., da MS eine Autoimmunkrankheit ist, ist meine Frage, ob ich eine Hyposensibilisierung durchführen lassen darf?

**Dr. Hebener:**

Wenn kein Dosierfehler passiert, ist nach aller Erfahrung die Verträglichkeit gut.

**Andrea Mülle:**

Lieber Dr. Hebener,

**Andrea Mülle:**

Nochmal... Lieber Dr. Hebener, ich bin offenbar zu blöd zum Chatten, aber Dank Ihrer Therapie geht es mir seit 2004 sonst sehr super gut. (als Mutmacher für alle 😊) nun macht meine Mutter (86) mir Sorgen, da sie eine Polyneuropathie entwickelt hat. Von den Symptomen her würde eine chronisch entzündliche Form passen CIDP. Nur der Neurologe tut sich wieder schwer... Kennen Sie ja. Haben Sie auch Erfahrungen mit derartigen Polyneuropathien? Ich füttere meine Mutter jetzt mit meinem Fischöl... 😊.

**Andrea Mülle:**

Mutter... nicht Musster.

**Dr. Hebener:**

Das machen Sie absolut richtig. Ich würde noch Alpha-Liponsäure ergänzen mit 600 mg.

**Andrea Mülle:**

CIDP meiner Mutter: Die Volldosierung? Ja, oder?

**Dr. Hebener:**

Fischöl ja, Vitamin E und Selen je 1 pro Tag, ggf. Seviperna mit 3 pro Tag.

**Andrea Mülle:**

Ab und zu Selen prüfen, und Alpha-Liponsäure. Super. Probieren wir. Unser Neurologe war richtig sauer, dass es mir so gut geht, OHNE seine Therapie.. . haha

**Bea1:**

Haben Sie evtl. auch Erfahrungen mit Taurin? Dies soll in der Immunabwehr und als Antioxidanz eine große Rolle spielen.

**Dr. Hebener:**

Seit Jahrzehnten positiv für den Hirnstoffwechsel bewertet, ich habe es 1-mal bei einer Patientin ergänzt.

**Bea1:**

Super vielen Dank. Viele denken bei Taurin an Doping oder Skandal. Ich nehme es seit 2 Monaten in sehr geringer Dosierung und muss sagen es tut mir sehr sehr gut. Bin körperlich leistungsfähiger und vom Kopf her "aufgeräumter". Danke für Ihr Statement.

**Gast321:**

Hallo zusammen.

**Jessica:**

Hallo Herr Dr. Hebener,

**Jessica:**

Ich melde mich ganz geschwind aus der Elternzeit.

**Jessica:**

Die Zeit der Schwangerschaft und auch die Stillzeit habe ich die Ernährung etwas anders gestaltet. Demnächst ist MRT und ich bin gespannt, was sich hoffentlich nicht getan hat. Soweit geht es mir gut und nach dem Abstillen werde ich die Ernährung wieder sehr im Fokus behalten. Das Einzige wäre die Müdigkeit, die mich ausbremst. Oder ist es das Baby? 😊

**Dr. Hebener:**

Glückwunsch zum Baby! Der Alltag ist halt ein anderer.

**Gast321@Jessica:**

Was bedeutet du hast in der Schwangerschaft und Stillzeit die Ernährung etwas anders gestaltet?

**Bea1:**

Ist Kokosmilch zu bilanzieren?

**Gast 456:**

Dr. Hebener, wie sind Kokosmilch, Kokosnuss und Kokosfett zu bilanzieren? Bzw. machen Sie einen Unterschied zwischen den verschiedenen Kokos-Produkten?

**Dr. Hebener:**

Kokosmilch und -nuss sehr gering belastet, Kokosfett etwas mehr.

**Gasr:**

Dürfen wir ACC Akut einnehmen? Der Wirkstoff Acetylcystein, weitere Bestandteile: Sorbitol oder Aspartam.

**Dr. Hebener:**

Dürfen Sie.

**Gasr:**

Vielen Dank Herr Dr. Hebener für ihren Rat.

**Maria Gast:**

Mir wurde von ihrer Nachfolgerin (weil ich neu bin) 200 Mikrogramm pro Woche Vitamin K empfohlen bei 20.000 i.E. /pro Woche einfach grundsätzlich, keine Osteoporose, das sei neu, fällt 20.000 i.E. /Woche für Sie unter hohe Dosierung?

**Dr. Hebener:**

Nein, das ist keine hohe Dosierung.

**Gast66:**

Seit vielen Monaten kämpfe ich stark gegen Fatigue an, bin schon vom "nichtstun" vollkommen fertig und kann mich vor Erschöpfung nur mit viel Disziplin auf den Beinen halten. Gibt es ein Präparat, welches den Zustand bessern kann?

**Dr. Hebener:**

Fampyra kann evtl. helfen.

**Gast 456:**

Guten Abend an alle!

**Gast321:**

Herr Dr. Hebener, ich habe aktuelle Blutwerte. Laut diesen sind meine Leukozythen etwas zu hoch mein Wert ist bei 11,4. Des Weiteren ist mein Zink wert zu niedrig dieser liegt bei 0,5. Der Vitamin E Wert liegt bei

23,6. Ich bin in der 26 Schwangerschaftswoche. Sollte ich Vitamin E weglassen? Hier nehme ich eine Tablette täglich. Oder was meinen sie zu den Werten?

**Dr. Hebener:**

Die Werte sind in Ordnung und einen Grund zum Weglassen erkenne ich nicht.

**BAmann:**

Wirken sich bioidente Hormone (Progesteron) auf die MS aus?

**Dr. Hebener:**

Während der Schwangerschaft zumindest positiv.

**Eva 2:**

Ich nehme 4000 IE Vitamin D3 / Tag und Osteoporose habe ich nicht. Da aber doch die Durchblutung so wichtig ist, wäre es sinnvoll Vitamin K2 (200ug/Tag) einzunehmen? Vielleicht wird dadurch die Nervenleitfähigkeit verbessert?!

**Dr. Hebener:**

Sie können es ohne Bedenken probieren.

**Melli:**

Hallo Herr Dr. Hebener, ich bin 44 (w), MS seit 18 Jahren, neuerdings offenbar im chronisch-progredienten Verlauf, bin auf Rollator angewiesen, einige schulmedizinische Medikamente wurden erfolglos angewandt, keine Stabilität. Bin ich ein hoffnungsloser Fall, oder könnte mir evtl. ihre Diät helfen? Wie wäre in diesem Fall die Prognose, wie groß ist die Hoffnung, Stabilität zu erlangen? Vielen Dank.

**Dr. Hebener:**

Die Hoffnung ist berechtigt und ist vergleichsweise hoch.

**Melli:**

Danke! Wie viel Prozent der chronisch-progredienten Patienten erlangen ungefähr Stabilität?

**Dr. Hebener:**

Nach einer Fallbeobachtungsstudie kamen wir 2002 auf etwa 80%.

**Mel36:**

Ist es schädlich, dass die Frau die Pille benutzt zwecks Menstruationsbeschwerden?

**Dr. Hebener:**

In aller Regel ist die Verträglichkeit gut und ein stabiler Hormonstatus kommt auch der MS zugute.

**Gast321:**

Können sie mir einen Rat zur Einnahme von Natalizumab in der Schwangerschaft geben. Meine letzte Infusionsgabe wäre in der 33+6 SSW. Laut Uniklinik und Medikamenten

**Gast321:**

Sorry, jetzt ..... laut Uniklinik und Studien darf man es bis zur 34 SSW nehmen. Was raten sie?

**Dr. Hebener:**

Da halte ich mich völlig raus.

**Gast321:**

Sollte in der Schwangerschaft etwas bei der Ernährung ihrerseits beachtet werden? Da ich derzeit schon etwas ins schlendern komme und mir mehr wie zuvor gönne. Ich esse wieder Schokolade (ich habe seit 1,5 Jahren dies nicht getan) halte mich dabei aber an die Schogetten Vollmilch oder auch an Mohrenköpfe. Des Weiteren gibt e auch mal Butterkekse oder derzeit natürlich Eis. Sollte hier auf etwas explizit geachtet werden - auch natürlich für die Zeit nach der Schwangerschaft.

**Dr. Hebener:**

Versuchen Sie nach der Schwangerschaft wieder ins rechte Fahrwasser zu kommen.

**Gast321:**

Aufgrund einer Corona Erkrankung soll ich ASS einnehmen. Ich habe nun aber erfahren, dass dies sich nicht gut auswirkt auf die MS. Kann ich es dennoch bis in der 34 SSW nehmen?

**Dr. Hebener:**

Das beantworten Ihnen bitte meine Kollegen verbindlich.

**Gast321:**

Habe ich es noch richtig im Kopf, dass Kokosöl nicht bilanziert werden muss?

**Dr. Hebener:**

Ja.

**Gast321:**

Müssen gekaufte Kokosmakronen (Zutaten: Kokosraspeln, Zucker, Glukosesirup, Eiweiß, Dextrose und Reismehl) bilanziert werden.? Falls ja, welchen Wert haben diese? Falls man sie nicht bilanzieren muss, kann ich also so viele essen wie ich kann 😊?

**Dr. Hebener:**

Ich bin nicht Herr Google.

**Gast321:**

Was meinen sie mit ins rechte Fahrwasser kommen. Keine Schokolade, Butterkekse und Mohrenköpfe mehr???

**Dr. Hebener:**

Dass Sie sich Ihrer Diät wieder besser annehmen!

**Gast321:**

Ich muss sie heute leider mal wieder alle Lebensmittel durchfragen. Da es manchmal echt schwer ist. entschuldigen sie bitte.

**Gast321:**

Schokolade in kleinen Anteilen (4 Rippchen) ist täglich okay? Oder zu viel? lieber ganz weglassen.

**Dr. Hebener:**

Zwei sind besser.

**Gast321:**

Quinoa und Amaranth sollte bilanziert werden? Oder sind diese eher ungünstig?

**Dr. Hebener:**

Bilanzieren!

**Gast321:**

Ich meine ich habe mal gelesen, dass man Trauben eher nicht essen soll? Ist dies richtig? Welchen sind den besser für uns die blauen oder grünen?

**Dr. Hebener:**

Obst und Gemüse-Verzehr ist mit sehr wenigen Ausnahmen dringend angeraten und unterliegt nicht der Bilanzierung.

**Gast321:**

Nun muss ich nochmals nachhacken: sind Kokosmakronen okay oder eher ungünstig? Da ja Kokosraspeln in Mengen gegessen werden dürften.

**Dr. Hebener:**

Sie sind ok, aber nicht unbegrenzt!

**Gast321:**

Nach was muss ich gehen? Nach dem Bilanzierungswert von den Kokosraspeln oder nach dem angegebenen Fettgehalt?

**Dr. Hebener:**

Der Aufwand solcher Fragen sprengt hier jeden Rahmen.

**Gast321:**

Kennen sie Kokosmilchpulver mit Maltodextrin zum Anrühren von Kokosmilch? Was halten sie davon?

**Dr. Hebener:**

Scheint mir kein Problem zu sein.

**Gast321:**

Sollte Risottoreis bilanziert werden?

**Dr. Hebener:**

Habe ich praktisch frei gegeben.

**Coelinha1:**

Hallo Dr. Hebener, ich freue mich sehr, dass Sie den Chat weiter machen und hoffe es geht Ihnen gut! Würden Sie Seviperna auch bei bestehender Allergie gegen Schalentiere einsetzen? Leider schaffe ich es nicht eine Stabilisierung meines Zustandes zu erreichen und überlege, aber habe eine Allergie und Abneigung gegen über Meeresgetier.

**Dr. Hebener:**

Bei einer Allergie empfehle ich die Anwendung nicht.

**Coelinha1:**

Vielen Dank Dr. Hebener.

**Gisela Tisch:**

Hallo, guten Abend,

**Gisela Tisch:**

Wie viel Fortecortin 8 mg muss ich einnehmen, wenn z. B. der Trigeminus entzündet ist?

**Dr. Hebener:**

Als symptomatische Therapie würde ich nicht über die 8 mg hinaus gehen, evtl. für 5 Tage und anschließend 3 Tage mit 4 mg.

**Gisela Tisch:**

Sind die Omega 3 Kapseln ausreichend für Blutverdünnung bei Vorhofflimmer? Eliquis vertrage ich nicht.

**Dr. Hebener:**

Theoretisch sind sie ausreichend, aber wenn es doch schief geht....?

**Gisela Tisch:**

Dann nehme ich nur noch eine Eliquis und abends Omega 3?

**Gisela Tisch:**

Wäre doch eine Alternative?

**Dr. Hebener:**

Ja, ist eine Alternative.

**Gisela Tisch:**

Ich danke Ihnen und wünsche alles Gute. Ich hoffe sehr auf ein nächstes Mal.

**Gisela Tisch:**

Habe neu eine Schwäche in der linken Hand - ist Kortison ratsam?

**Dr. Hebener:**

Bei den jetzigen Temperaturen plus Corona rate ich dringend ab.

**BAmann:**

Heißt dass, Hitze und Cortison Gabe ist schlecht? Warum? Oder hab ich den Kommentar zu Gisela Tisch falsch zugeordnet?

**Dr. Hebener:**

Hitze ist für den Körper eine extreme physische Stressbelastung, Cortison potenziert das zusätzlich.

**Heike1968:**

Ich nehme morgens, mittags und abends 1 mg5 Longoral weil ich

**Heike1968:**

Ich nehme 3× täglich mg 5 Longoral weil ich des Öfteren so krampfige Beine habe kann ich das auf Dauer einnehmen oder spricht etwas dagegen

**Dr. Hebener:**

Bei gesunden Nieren spricht nichts dagegen.

**Heike1968:**

Das klappt noch nicht so ganz bei mir. Noch mal meine Frage, kann ich auf die Dauer 3x1Tbl.Mg5 Longoral einnehmen?

**Dr. Hebener:**

War ebenfalls beantwortet. Ja.

**Ehtorod:**

Hallo alle zusammen, Dr. Hebener vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen

**Cornelia:**

Vielen Dank für die Möglichkeit Fragen zu stellen. Mich begleiten seit Diagnose 2009 hohe IgM Borrelien Werte. Spreche bei Schubtherapie nie auf Cortison (3 oder 7 Tage) an, bzw. mit Verschlechterung jeder Symptomatik die sich zeigt. Macht es Sinn eine Doxycyclin oder Amoxicillin Therapie zu ergänzen?

**Dr. Hebener:**

Beides sind realistische Möglichkeiten, den Borrelien wirksam entgegenzutreten. Bei dem dauerhaft hohen IgM-Titer halte ich das für sinnvoll.

**Moni1:**

Hallo Dr. Hebener, bezüglich des "Augenzuckens" sollte ich einen bestimmten Wert im Blut bestimmen lassen. Wissen Sie nie noch, welcher das war?

**Dr. Hebener:**

Lassen Sie alle Elektrolyte bestimmen (Kalium, Magnesium .....)

**Eva 2:**

Ich bin in orthopädischer Behandlung und nehme aufgrund einer Blockierung der BWS nach einer Cortison Infiltration (1 Spritze in die BWS) Novaminsulfon 500 mg. 2-3 Tabletten täglich ein. Der Wirkstoff ist Metamizol-Natrium-Monohydrat Darf ich diese Tabletten bei Bedarf auch länger nehmen, denn der Orthopäde hat mir angeraten nach einer 14-tägigen Einnahme eine Blutuntersuchung durchführen zu lassen. Ist dies wirklich nötig? Denn er meinte, ich müsste die weißen Blutkörperchen überprüfen lassen.

**Dr. Hebener:**

Ich würde die Blutkontrolle vornehmen lassen.

**Ehtorod:**

Eine Frage zur Ernährung, wie ist es mit Straußenfleisch, soll sehr mager sein?

**Dr. Hebener:**

Das trifft zu.

**BDH:**

Noch einmal zur Spastik und Tonus - MOTomed viva2 light - das Gerät zeigt während des Gebrauchs keine Spastik an, zeigt aber je nach treten einen veränderten niedrigen oder höheren Tonus an. Wie kann man das deuten?

**Dr. Hebener:**

Unzählige Faktoren nehmen Einfluss auf den Muskeltonus.

**Tine03:**

Hallo alle zusammen und Dr. Hebener! Sollte man auch seinen Vitamin E- Spiegel gelegentlich kontrollieren? Wenn ja, wie hoch soll der sein?

**Dr. Hebener:**

Er ist bei meinen Patienten immer etwas oberhalb der Norm.

**Ehtorod:**

Ich habe im Sommer abends immer "dicke Beine" vom ganzen Tag im Laden stehen. Jetzt sagen alle, ich sollte doch eine Asperin einnehmen. Dürfen wir ja nicht. Gibt es eine Alternative?

**Dr. Hebener:**

Bei Hitze wird die Schweißproduktion stark angeregt, Bradykinin steuert das, stellt aber auch die Venen weiter. Wenn die Schwellungen über Nacht zurückgehen, besteht keine Gefahr. Ansonsten wären 100 mg Aspirin durchaus anti-thrombotisch vertretbar.

**Jan1:**

Die Einnahme von Schwarzkümmelöl für uns, würden Sie nicht befürworten, oder?

**Dr. Hebener:**

Ist tolerabel.

**Jan1:**

Nochmal wg. dem Schwarzkümmelöl: Übliche Mengen... Meinen Sie z.B. einen Esslöffel im Salat?

**Dr. Hebener:**

In den üblichen Mengen spricht nichts dagegen.

**Jan1:**

Ok, Danke!!

**Anna3:**

Ist Fasten gut für die MS (der Linolsäurewert sollte ja sehr niedrig sein) oder kann es auch zu viel Stress für den Körper sein?

**Dr. Hebener:**

Nicht wenige meiner Patienten haben auch mal kurzfristig gefastet, und es ist in Ordnung.

**Ehtorod@Anna3:**

Ich faste nach 8/16 und mir geht es bestens. (heißt 16 Stunden ganz ohne essen)

**Anna3:**

Danke Ehtorod, ja, das mache ich auch manchmal aber ich meinte eher für 2-4 Wochen 😊. Habe ich aber nicht gesagt 😊.

**Anna3:**

Aber Ehtorod, da gibt es ja auch unterschiedliche Formen, z.B. nur Wasser oder 500 kcal oder oder...

**Ehtorod@Anna3:**

Wenn meine Mutter nicht bei uns ist, esse ich nur, wenn ich absolut Hunger habe und das tut mir gut. Wenn meine Mutter da ist, gibt es feste Essenszeiten mittags ☺.

**Anna3:**

Ist das MCT Öl gut für den Körper? Sollte man es regelmäßig zuführen? Bisher habe ich es kaum genutzt.

**Dr. Hebener:**

Es hat keine besondere Bedeutung für den Körper insgesamt.

**Gast66:**

Wäre die Einnahme von Quercetin eine Möglichkeit zum vitalisieren und macht es Sinn, auf glutenhaltiges Essen zu setzen, um Entzündungen zu minimieren?

**Dr. Hebener:**

Quercetin ist interessant und gut, Gluten kann verzehrt werden außer man hat eine Allergie.

**DoR:**

Kann Jahrelanger Nervenstress bewirken das man immer schlechter gehen kann und würde Cortison da nochmal helfen.

**Dr. Hebener:**

Cortison ist nur im Zusammenhang mit akuten Verschlechterungen angezeigt.

**Ehtorod@DoR:**

Wenn ich im Dauerstress im Geschäft bin, plus Stress mit meiner Mutter, der es nicht gut geht, dann merke ich die MS auch. Aber nach 30 Jahren MS, die progressiv anfing, kein Wunder!

**DoR@Ehtorod:**

Ich habe schon seit 1982 MS und dank Dr. Hebener ging es mir immer gut. Ich wusste nicht das seelischer Stress so eine Auswirkung hat

**Ehtorod@DoR:**

Wir werden ja auch nicht jünger und die Welt nicht einfacher

**DoR@Ehtorod:**

Hast recht, Augen zu und durch.....

**Eva 2:**

Darf ich ab und zu bei Schmerzen Novaminsulfon 500 mg. 2-3 Tabletten täglich einnehmen? Oder sollte ich ein anderes Schmerzmittel wählen? Arcoxia auf die Dauer habe ich nicht vertragen.

**Dr. Hebener:**

Ja, aber wie vorhin beantwortet, ab und an Blutkontrolle.

**Sanda Geier:**

Hallo Doktor Hebener,

**Sanda Geier:**

Hallo Doktor Hebener,

**Maria Gast:**

In welchen zeitlichen Abständen sollte man sich die Blutwerte untersuchen lassen (Fischöl, Vitamin E, Selen u. Vitamin D3) und kann als Faustregel 20 % über dem obersten Normwert als OK angesehen werden oder kann/darf der auch höher sein?

**Dr. Hebener:**

20% wären auf jeden Fall ok.

**Maria Gast:**

Nach einem kinesiologischen Muskeltest ist für mich Vitamin E in Mandelöl besser, nehme die empfohlene Menge Vitamin E nach Ihrem Schema, aber da kommt schon etwas Öl zusammen. Mandelöl ist ja ziemlich Linolsäure lastig, wie berechnet man das Öl in diesen NEM Präparaten.

**Dr. Hebener:**

Ich kann es zumindest nicht, aber die Linolsäurebelastung dürfte ohne Probleme sein.

**Tine03:**

Danke! Jetzt zwei Fragen: 1) Kann man, wenn man an einem Tag sehr wenig Linolsäure genommen hat, am Folgetag entsprechend mehr essen? Und umgekehrt? 2) Ist es schlecht, Vitamin D und Vitamin A direkt hintereinander einzunehmen? (Ich nehme beides als Tropfen)

**Dr. Hebener:**

Gelegentliche Diät-Ausreißer machen keinen Schaden, die Einnahme von Vitamin D und A kollidiert nicht.

**Moni1:**

Dr. Hebener, einen Teil hatte ich bestimmen lassen, Kalium (ISE)4.5 mmol/l. Wäre doch ok. Anderes müsste ich bestimmen lassen, allerdings großes Blutbild im April und für OP, Ende Mai. Jetzt sollte ich erst einmal abwarten. Ich habe das volle Programm bekommen, Ant

**Moni1:**

Sorry. Antibiotika, Kortisontabletten und Bromalin bekommen. Bisher alles ok. Kann ich dieses Ananas Extrakt weiter für die Wundheilung nehmen?

**Dr. Hebener:**

Alles gut, Ananas weiter nehmen.

**Moni1:**

Danke, ich hatte gedacht, dass das nur gegen Schwellungen wäre. Ich habe direkt mit den Antibiotika aufgehört.

**Dr. Hebener:**

Wenn Sie nicht infektiös sind, braucht es kein Antibiotikum.

**Heike1968:**

Mein Tetanus Wert war 0,45 I. E./ml jetzt weiß ich gar nicht, ob ich mich impfen lassen soll/muss? Meine letzte Impfung war 2003

**Dr. Hebener:**

Der Wert ist im Grenzbereich, die Entscheidung kann ich Ihnen nicht abnehmen.

**Mel36:**

Dürfte ich für Proteinshakes trinken für Sport?

**Dr. Hebener:**

Die Shakes sind möglich, wenn verfügbar ohne L-Arginin.

**Katja Leider:**

Lieber Dr. Hebener, schön mit Ihnen kommunizieren zu können, ich hoffe es geht Ihnen gut. Nun zu meiner Frage: ich spritze seit 2013 Copaxone, bin seitdem schubfrei. In letzter Zeit habe ich immer häufiger einen Flush, inzwischen egal wo ich spritze, das ist sehr anstrengend, weil es auch dann mit Schüttelfrost über mehrere Stunden geht, oft bin ich dann so schlapp, dass ich am nächsten Tag nicht arbeiten kann. Inzwischen habe ich eine richtige Spritzangst entwickelt. Was gibt es noch für eine Möglichkeit, meine Neurologin möchte mich immer auf Chelonia umstellen, allerdings habe ich da bedenken, dass es nicht so gut wirkt, ein Teufelskreis. Können Sie mir etwas raten?

**Dr. Hebener:**

Guter Rat ist schwierig. Evtl. probieren Sie es eine Zeit lang ohne Basistherapeutikum.

**Katja Leider:**

Vielen Dank, darüber hatte ich auch schon nachgedacht, ich werde es einfach mal versuchen.

**Tine03: -**

**Andrea Mülle:**

Herzlichen Dank, lieber Dr. Hebener!

**Andrea Mülle:**

Bleiben Sie gesund und alle anderen hier natürlich auch. Tschüss

**Gisela Tisch:**

Habe morgen eine Zahn-OP. Welche Lokalanästhetika sind möglich?

**Dr. Hebener:**

Optimal ist Ultracain.

**Anna3:**

Ich habe bemerkt, dass meine neue Zahnpasta Süßstoff enthält- sofort austauschen oder ok?

**Dr. Hebener:**

Wenn Sie Süßstoff vertragen, habe ich keine Einwände.

**Anna3:**

Oh- steht nicht in der Lebensmitteltabelle, dass Süßstoff VERBOTEN ist???

**Dr. Hebener:**

Nein!

**Anna3:**

„Nein“ bezieht sich darauf, dass Süßstoff doch nicht verboten ist? Abgesehen von der MS hab es doch generell negative Auswirkungen aufs Gehirn, sagt man?

**Dr. Hebener:**

Trauen Sie mir zu, dass Elend aus der Welt schaffen zu können?

**Anna3:**

Ich dachte, da ging es nur um Zucker? Ok.

**Heike1968:**

Was kann man gegen morgendliche Steifigkeit in den Beinen machen

**Dr. Hebener:**

Abends Magnesium einnehmen.

**Ehtorod@Heike 168:**

Viel trinken, Magnesium und Massage kann bei Steifigkeit helfen. Seit Jahren nehme ich Magnesium und mach Dehnungsübungen, seitdem ist die Steifigkeit weg.

**Anna3@Ehtorod:**

- das soll ja am besten sein 😊.

**Anna3@Heike 168:**

Da kann ich noch ergänzen -> die Übungen von Liebscher- und Bracht (wo Ehtorod von Dehnen spricht) - die bewirken Wunder.

**Ehtorod@Anna3@Heike 168:**

Perfekt. Liebscher und Bracht-Übungen sind gut, aber dranbleiben, nicht aufhören gut

**Anna3@Ehtorod:**

Das stimmt! 😊

**Tine03:**

Empfehlen Sie eigentlich die Gürtelroseimpfung (ab einem bestimmten Alter)?

**Dr. Hebener:**

Sofern nicht schon mal Gürtelrose aufgetreten ist, nein.

**Sanda Geier:**

Wegen der Wechseljahre Beschwerden würde ich gern ein Pflanzliches Präparat nehmen. Da sind allerdings auch das D, B6, Calcium. Es heißt Climea Forte plus. Kann ich es bedenkenlos nehmen?

**Dr. Hebener:**

Ich sehe keine ernsthaften Probleme.

**Eva 2:**

Darf ich wohl dosiert ein paar wenige Weingummi essen, die als Inhaltsstoff Kokosöl enthalten? Alle anderen Inhaltsstoffe sind unbedenklich. Aber das Kokosöl? Palmfett dürfen wir ja!

**Dr. Hebener:**

Das dürfen Sie guten Gewissens.

**Moni1:**

Was Vitamine betrifft, so läuft das mit dem Vitamin D25 weiter so schleppend, soll ich die Gabe von Dekristol 20.000IE.

**Anna3:**

Herr Hebener- dauernd höre ich, dass Milchprodukte Entzündungen fördern. Wenn ich bei 1,5% bleibe, habe ich ja nichts zu befürchten, oder sollte ich doch nicht zu viel davon trinken?

**Dr. Hebener:**

Wenn keine Unverträglichkeiten bekannt sind, habe ich bei meinen Patienten keinen ernsthaft negativen Einfluss kennengelernt.

**Gast66:**

Sollte man auf ölhaltige Cremes oder Lotionen verzichten oder ist die Aufnahme durch die Haut unbedenklich?

**Dr. Hebener:**

Spielt nur eine untergeordnete Rolle.

**Zahnmaennche:**

Guten Abend, ich habe mich jetzt erst eingeschaltet. Ich weiß nicht, ob es schon gefragt wurde. Können wir N-Acetylcystein einnehmen? Ich nehme seit einiger Zeit 600 mg pro Tag.

**Dr. Hebener:**

Kein Problem.

**Moni1:**

Dr. Hebener, sollte ich 1 x wöchentlich das Dekristol nehmen, auch bei der Sonne? Habe 31 µg/ml. Ich bin immer im unteren Bereich.

**Dr. Hebener:**

Ich würde es nehmen.

**Moni1:**

Das Antibiotikum war vor der Zahn OP, und ging dann 1,5 Wochen. Ich denke, das war nötig und ist normal im Zahnbereich, ging auch etwas länger!!

**Cornelia:**

Meine letzten Impfungen sind 20 Jahre her, abgesehen von der Covid 19 Vacc. Schadet die Auffrischung der Impfungen, bzw. heizt sie die Autoimmunkrankheit an?

**Dr. Hebener:**

Das kann man leider nicht generell ausschließen. Insofern ist die Messung der Antikörperspiegel im Blut auf jeden Fall sinnvoll.

**Petraritter:**

Was kann noch gegen dicke Füße unternehmen?

**Dr. Hebener:**

Im Regelfall ist der Grund eine Beinmuskelschwäche, und dann hilft lediglich Hochlagern, Kompressionsstrümpfe oder Lymphdrainage.

**Kmaiazza:**

Hallo Herr Dr. Hebener,

**kmaiazza:**

Kann Ihr Buch noch über Ihre Homepage bezogen werden? Auf eine E-Mail habe ich leider bis dato keine Reaktion erhalten. Vielen Dank.

**Dr. Hebener:**

Das Handbuch können Sie über Seviton bestellen.

**Kmaiazza:**

Vielen Dank!

**Moni1:**

Und Vitamin B ist auch im Wechsel meistens im unteren Bereich entweder B6 oder B12.

**Dr. Hebener:**

Ist ok.

**Petra1965:**

Hallo Herr Dr. Hebener, vielen Dank für ihre Zeit. Ich habe eine Frage zu abgelaufenen Fortecortin Tabletten. Lässt die Wirksamkeit sofort bei Ablaufdatum nach oder kann man sie mit gutem Gewissen noch aufheben und bei Bedarf einnehmen?

**Dr. Hebener:**

Für mich persönlich hätte ich keine Bedenken, als Arzt darf ich es aber nicht raten.

**Petra1965:**

Und wie lange nach Ablaufdatum hätten Sie persönlich keine Bedenken? Dachte mir schon, dass es eine unpassende Frage an einen Arzt ist;).

**Dr. Hebener:**

Solange sie nicht zerbröseln, hätte ich für mich keine Sorge.

**Petra1965:**

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener. Ich habe hier einige abgelaufene Packungen, worüber ich ja richtig froh sein kann aber zum Wegschmeißen sind sie mir auch zu schade.

**DoR: Petra1965**

Danke für die Fragen, habe

**DoR:**

Auch solche und wusste nicht was ich machen soll.

**Coelinha1:**

Dr. Hebener, kennen Sie Kesimpta (Ofatumumab --> CD20...)? ähnlich Ocrelizumab, aber geringer dosiert, also schneller aus dem Körper, wenn man es absetzen will. Ich überlege es zu versuchen, da ich einen Schub/Verschlechterung nach absetzen des Tecfidera hatte. Cortison hat leider nur bedingt geholfen. Denken Sie man kann es versuchen und im Notfall absetzen oder raten Sie davon ab und wenn ja warum?

**Dr. Hebener:**

Versuchen kann man alles.

**Anna Prieglm:**

Hallo Herr Dr- sind Lecithin Kapseln ok oder nicht?? Liebe Grüße Anna P

**Dr. Hebener:**

Fürs Gehirn gut, aber hat Linolsäure.

**Anna Prieglm:**

Sehr viel??? Für die Weiterleitung von den Nerven bringt es nichts??

**Dr. Hebener:**

Nicht sehr viel und bringt nichts.

**Gast66:**

Was kann man gegen eine überaktive Blase/Reizblase tun? Mehrere verschreibungspflichtige Medikamente bewirkten, dass beim Toilettengang garnichts mehr ging... Nomon Ono hat leider auch nach nun längerer Anwendung noch keinen Nutzen gebracht.

**Dr. Hebener:**

Schwieriges Problem. Suchen Sie sich einen guten Neuro-Urologen.

**Eva 2@Gast66:**

Ich habe, seitdem ich 1 Esslöffel Preiselbeeren / Tag in ein großes Glas stilles Mineralwasser mische und im Ganzen austrinke, keine Probleme mehr mit der Blase. Die Preiselbeeren zerkauen. Ein einfaches Mittel.

**Anna3@Eva2:**

Danke!

**Tine03:**

Tschüss und Alles Gute!

**Petraritter:**

Wie heißt noch einmal ihre Nachfolgerin in Hamburg?

**Dr. Hebener:**

Frau Dr. Tara Taheri.

**Petraritter:**

Was halten Sie von Ocrelizumab?

**Dr. Hebener:**

Zugelassene Therapie, bei primär progredienter MS als einziges Medikament, allerdings nur im frühen Verlauf.

**Sanda Geier:**

Danke ihnen für die Antwort. Hoffe, dass es Ihnen gut geht 🙏 Viele Grüße 😊

**Anna3:**

Ich verstehe nicht, welches Rinderhackfleisch ok ist. Bzw. Finde ich unterschiedliche Werte (100g/400mgLS?) und wann ist es mager? Wieviel Prozent Fett?

**Dr. Hebener:**

Je magerer desto besser!

**Cornelia:**

Die Antikörperspiegel im Blut betreffend. Nach welchen Tabellen soll ich mich hier richten, oder sind die Referenzwerte der Labore in diesem Fall belastbar? Im Sinne von, wenn da steht Immunität wird angenommen, ist das auch so.

**Dr. Hebener:**

Referenzwerte sind belastbar.

**BAmann:**

Ich habe Weihrauch Kapseln gefunden auf "Mizell-Formulierung" für eine angeblich um das 50 Fach bessere Aufnahme durch diese Mizellen - das sind ja Fett/Öl Moleküle, hier glaube ich Sonnenblumenöl. Ist das zu vernachlässigen da wahrscheinlich Nanobereich oder lieber nicht einnehmen? Dasselbe bei den Vitamin D Tropfen, die sind ja auch in einer Öl Formulierung - bei denen die ich derzeit einnehme ein MCT Öl, dass dürfte ja kein Problem sein?

**Dr. Hebener:**

Alles wahrscheinlich zu vernachlässigen.

**Gast321:**

Leider muss ich heute schon frühzeitig den Chat verlassen, auch wenn ich noch ein paar Dinge hätte. Danke für ihre Zeit und ihre Antworten. Ich hoffe es gibt wieder einen Chat nach der Sommerpause. Ich wünsche Ihnen und allen hier im Chat einen schönen Sommer.

**Cornelia:**

Sie haben vorhin angemerkt, dass Eiweißshakes nicht Arginin haltig sein sollten. Welchen Grund hat das?

**Dr. Hebener:**

L-Arginin erhöht die Produktion von Stickstoffmonoxid, das ist gut für den Kreislauf, aber nicht gut bei chronischen Entzündungen.

**Kkoeder:**

DANKE für IHRE ZEIT UND GEDULD; HERR DR HEBENER.

**Kkoeder:**

Allen eine gute Zeit bis zum nächsten Chat 😊.

**DoR:**

Ich muss jetzt leider gehen und wünsche Dr. Hebener und allen anderen alles Gute.

**Cornelia:**

Vielen Dank für die Antworten und allen einen schönen Sommer und bestmögliche Gesundheit!

**Petra1965:**

Mein Mann nimmt sein 4 Monaten ein Balance Oil von Zinzino ein. Er hat damit einen supergute Omega 3/ Omega 6 Gehalt erreicht.

**Petra1965:**

Das Öl hat aber einen Olivenölgehalt von 4092mg auf 12ml. Ist für mich wahrscheinlich nicht geeignet, oder?

**Dr. Hebener:**

Ist für Sie leider nicht geeignet.

**Ehtorod:**

Dr. Hebener: Danke für Ihre Zeit und Geduld und alles Gute für Sie. Allen einen schönen Sommer und bis zum nächsten Chat, bzw. bis gleich in der WhatsApp Gruppe Hebener-Patienten 😊 Da heiße ich dann auch weiterhin Dorothe

**Anna3:**

Vielen Dank für alles! Und einen schönen Abend!

**Petraritter:**

Ich wünsche allen alles Gute und vielen Dank Dr. Hebener!

**Zahnmaennche:**

Mein Urologe will gegen die Dranginkontinenz mit Botox Vorgehen. Ich fürchte vor Harnverhalt und Selbstkatheterisierung. Gibt es eine Dosierung, die Sie als sicher erachten würden?

**Dr. Hebener:**

Vermutlich liegen Sie mit Ihrer Befürchtung richtig. Aber eine Dosierung, die das vermeidet, kann ich Ihnen leider nicht nennen.

**Eva 2:**

Ich bin wegen Knieproblemen in orthopädischer Behandlung und es wurden mir zur Schmerzreduktion eine Liptalon Emulsion (Dexamethason) zur Injektion und Xyloneural empfohlen. Dexamethason Tabletten habe ich gut vertragen, aber darf ich mir Xyloneural als örtliche Betäubung spritzen lassen? Hyaluronsäure wird dann auch noch gespritzt. Das habe ich ja schon mit Ihnen besprochen. Meine Frage also: Darf ich Xyloneural spritzen lassen?

**Dr. Hebener:**

Vermutlich wird es keine Probleme geben.

**Petra1965:**

Ok, vielen Dank- das ist schade.

**Gast134:**

Hallo Herr Dr. Hebener! Wäre Geflügel-Bratwurst zum Grillen erlaubt? Auch wenn darin Geflügel-Haut enthalten ist?

**Dr. Hebener:**

Ab und an dürfen Sie doch alles essen!

**Moni1:**

Herr Dr. Hebener, diese plötzlich stechenden Kopfschmerz einseitig sind ja bekannt. Habe ich nicht oft, kommt vor, geht aber auch ganz schnell wieder. Kann es durch das Wetter verstärkt auftreten? Ich mach mir keine Sorgen.

**Dr. Hebener:**

Wetterlage kann das Problem verstärken, Grund zur Sorge sehe ich nicht.

**Moni1:**

Ich auch nicht 😊

**Gast66:**

Vielen herzlichen Dank Herr Dr. Hebener für Ihre hilfreichen Antworten und Ihre Zeit. Ich wünsche allen Teilnehmern bis zum nächsten Mal alles Gute und eine schöne Zeit.

**Katja Leider:**

Vielen Dank für Ihre Zeit, ich wünsche Ihnen und allen Anderen einen schönen Sommer. Bis hoffentlich zum nächsten Chat 😊

**Coelinha1:**

Vielen lieben Dank für Ihre Zeit und Geduld Herr Dr. Hebener! Ich wünsche Ihnen und allen anderen einen schönen Sommer!

**Gast134:**

Ich habe mich gefragt, ob Geflügel dann trotzdem Schwein vorzuziehen ist. Aber ich denke aufgrund des Arachidonsäure-Gehaltes sollte es so sein.

**Dr. Hebener:**

Grundsätzlich liegen Sie richtig.

**Gast134:**

Vielen Dank für alles, Dr. Hebener. Alles Gute für Sie und natürlich allen anderen Patienten

**Anna Prieglm:**

Schade aber gut - vielen Dank und ich hoffe das es nochmal einen Chat gibt, alles Gute, liebe Grüße Anna Pr.

**Petra1965:**

Ich verabschiede mich auch. Ich wünsche Ihnen alles Gute, Herr Dr. Hebener. Bleiben Sie gesund und munter und genießen Sie die Sommerzeit.

**Eva 2:**

Lieber Herr Dr. Hebener vielen Dank für die Zeit, die Sie sich wieder genommen haben. Ihnen und allen Chatteilnehmern wünsche ich eine gute Zeit und einen wunderbaren Sommer. Alles Gute. Tschüss!

**Heike1968:**

Danke für alles

**Zahnmaennche:**

Ist Betmiga gegen die Dranginkontinenz empfehlenswert?

**Dr. Hebener:**

Ist durchaus den Versuch wert.

**Petra1965:**

Allen anderen Teilnehmern ebenfalls einen wunderschönen Sommer. 🙌

**Moni1:**

Auch ich möchte Ihnen danken! Eine schöne und gesunde Zeit & viele Grüße!

**Zahnmaennche:**

Vielen Dank für die Beantwortung alle Fragen. Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute. Für alle anderen viel Gesundheit und Zuversicht.

**Heike1968:**

Danke an Dr.Hebener und allen anderen eine gute Zeit.

**Sanda Geier:**

Ich wünsche das alles.

**Dr. Hebener:**

An alle: Das war heute eine sehr lebhaftere Runde! Gegen Ende allerdings überschaubar. Vielen Dank für die Zeit und das Interesse! Ich wünsche allen einen angenehmen und nicht zu heißen Sommer. Und wenn Sie

mögen, treffen wir uns wieder am 11. Oktober 2022 zur gleichen Zeit am gleichen Ort. Bis dahin mit allen guten Wünschen! Ihr Dr. Hebener

**Katja Leider:**



**Jan1:**

Vielen Dank Hr. Dr. Hebener für Ihre Zeit und Ihren immergefragten Rat! Ich wünsche Ihnen nur das Beste und hoffentlich bis zum nächsten Mal? 😊

**Sanda Geier:**

Vielen Dank Herr Dr. Hebener für ihre Zeit und alles Gute.

**Sergey T:**

Wiederschauen und danke!

**BAmann:**

Vielen Dank und toll das es wieder eine Runde geben wird!