

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 26. November 2019

Dr. Hebener:

Hallo und guten Abend zusammen! Ich bin bereit, wir können loslegen!

M424:

Hallo Herr Dr. Hebener, dann fang ich mal an. Insofern ich die Ausführungen in ihrem Buch richtig verstanden habe, wird Linolsäure zu Arachidonsäure abgebaut, woraus wiederum entzündungsfördernde Stoffe entstehen -> Frage: Sollte daher, um Diätfehler zu minimieren, der Arachidonsäure-Gehalt von Lebensmitteln zusätzlich berücksichtigt werden oder kann bei niedrigen Linolsäuregehalt auch von niedrigen Arachidonsäure-Gehalt ausgegangen werden?

Dr. Hebener:

Aus einer Vielzahl von Fettsäure-Analysen der letzten 27 Jahre ergibt sich fast ausnahmslos: Bei Berücksichtigung der Linolsäure verringert sich auch parallel die Arachidonsäure. Insofern orientiert sich meine Ernährungsempfehlung lediglich an der Linolsäure.

Norbert:

Guten Abend in die Runde, mich würde mal interessieren, wie der Erholungsprozess nach einer Sehnerventzündung aussieht, ist danach Jahren auch noch Reparatur möglich?

Dr. Hebener:

Selbst im offiziellen Schrifttum wird ausgeführt: Eine Remyelinisierung des Sehnerven kann bis zu 2 Jahre fortauern. Ich habe auch noch spätere Besserungen kennengelernt.

Eva: Guten Abend Herr Dr. Hebener!

Coelinha:

Guten Abend in die Runde!

Eva:

Ich habe eine Vibrationsplatte gekauft und diese auf Stufe 1 zwei Minuten ausprobiert. Die Muskeln vibrieren stark. Kann ich die Minuten steigern? Erhoffe mir mehr Muskelkraft und besseres Gleichgewicht wegen Ataxie.

Dr. Hebener:

Alle Formen des Vibrationstrainings bewirken erstaunlich häufig positive Effekte. Es sind verschiedene Systeme am Markt. Im Regelfall wird empfohlen, im Wechsel eine Minute zu beüben und eine Minute Pause einzulegen, und das 5 x im Wechsel.

Hajni:

Guten Abend Herr Dr. Hebener! Ich bin das erste Mal hier und mich würde interessieren, mit welchem monatlichen Kosten soll ich rechnen, wenn ich die Therapie machen will? Ich weiß nur, dass das Erstgespräch circa 300,00 Euro kostet.

Dr. Hebener:

Die Dosierpläne empfehle ich nach der konkreten Krankheitssituation. Bei einem durchschnittlichen Basisplan und schubförmiger MS entstehen Kosten von ca. 80,- € pro Monat.

Hajni:

Danke, Dr Hebener, das freut mich sehr.

Norbert:

Nun gibt es ja zahlreiche alternative Therapien, mit ganz unterschiedlichen Erfolgsaussichten, was zumeist die Teilnehmer betrifft, was halten Sie denn – neben ihrer – für sonst sehr erfolgversprechend? Wenn überhaupt. Zählt Hochdosis Vitamin D dazu?

Dr. Hebener:

Hochdosiertes Vitamin D oder das sog. Coimbra-Protokoll beinhaltet auch Komponenten wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Magnesium, so dass ich durchaus auch nicht überrascht bin, dass positive Ergebnisse berichtet werden.

Coelinha:

Dr. Hebener, wollte Ihnen mitteilen, dass ich gerade MRT Halswirbelsäule (HWS) und Schädel hatte -> alles stabil! :)

Dr. Hebener:

Auch für Sie gibt es vermutlich schlechtere Nachrichten im Leben. ;-)

Coelinha:

Das ist wohl wahr! Danke, Dr. Hebener! Ich trainiere und übe mich in Gelassenheit, damit das Laufen noch stabiler wird... .

Tine1:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe den Eindruck, dass ich durch die Diät und/oder die Kapseln (Vitamin E, Fischöl) Blähungen bekomme. Haben Sie das sonst noch von jemandem gehört? Ich hab dann auch mal im Beipackzettel nachgelesen, beim Vitamin E stehen als seltene Nebenwirkung Magen-Darmprobleme.

Tine1:

(Sevimega hat keinen Beipackzettel)

Dr. Hebener:

Solcherlei Probleme können auftreten, basieren aber im Regelfall auf einer gestörten Darmflora aus früheren Cortison- oder Antibiotika-Therapien. Mit einer Regulierung der Darmflora sollte sich das Problem beheben lassen.

Tine1:

Danke, ja, durch ein Darmpräparat aus der Apotheke ("Biosan Stress") wurde es besser, ist aber noch nicht weg.

Eva:

Nehme seit ¼ Jahr 2x täglich Probiicum ein und merke keinen Unterschied zu vorher. Ab welcher Zeitdauer sollte sich eine Verbesserung zeigen?

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung war der Versuch sinnvoll, seine Fortsetzung aber nicht.

Nika:

Guten Abend an alle, ich möchte gerne wissen, in welcher Dosis (mg) Cannabidiol (CBD) gegen Spastik Verbesserung erreichen kann?

Dr. Hebener:

Im Regelfall muss man das ausprobieren und tropfenweise steigern.

Nika:

Danke vielmals, ich nehme 40 Tropfen, 53 mg in zwei Teilen - aber spüre keine Wirkung. Momentan überlege ich es mir, ob ich mehr am Tag nehmen soll. Haben Sie hier Erfahrung, Herr Dr. Hebener?

Dr. Hebener:

Nicht so viel Erfahrung als dass ich Ihnen wegweisend die Dosierung konkretisieren könnte. Im Netz finden Sie aber mit Sicherheit sehr viele Erfahrungen, die Ihnen diesbezüglich weiterhelfen.

Nika:
Danke!

Sigrid Kern:
Hallo, Herr Dr. Hebener.

Norbert:
Und doch noch mal zu den anderen Therapien, wie werden sie aktuell Low-Carb und Co.? Ist ja eine leichte Hysterie ausgebrochen was zum Beispiel Weizen betrifft. Strunz zum Beispiel befürwortet absolut Ketogen.

Dr. Hebener:
Die ketogene Ernährung hat durchaus interessante Aspekte. In einem meiner früheren Med-Impuls-Ausgaben habe ich dazu erklärend Stellung genommen. Die ganze Weizen/Gluten-Problematik ist theoretisch nicht von der Hand zu weisen. In der Praxis treffe ich unter meinen Patienten nur eine sehr kleine Anzahl an, die auch darauf Rücksicht nehmen müssen.

Sigrid Kern:
Guten Abend.

Jabar:
Guten Abend zusammen!

Hajni:
Eine Frage an die Gruppe: hat sich jeder nach der MS Diagnose behandeln lassen, mit offizieller Medizin, oder??

Tine1@Hajni:
Ich ja, bemerke aber aktuell bei Interferon keinen rechten positiven Effekt und die härteren Medikamente sind mir zu hart, bzw. hatte schlechte Erfahrungen mit Fingolimod.

Hajni:
Danke Tine1

Sigrid Kern:
Guten Abend, wollte mal fragen, was halten sie von einer Eigenblut-Therapie nach Sabine Linek?

Dr. Hebener:
Die Frage ist, wogegen sie eingesetzt werden soll. Bei Hautproblemen gibt es relativ häufig positive Erfahrungen, die ich bei der MS so nicht bestätigen kann.

Sigrid Kern:
Angeblich soll es bei MS helfen bzw. heilbar sein!

Sigrid Kern:
Gibt es zwischenzeitlich neue Erkenntnisse?

Dr. Hebener:
MS ist nicht heilbar!

Eva:
Bei Biotin verhält es sich ebenso! Einnahmedauer ½ Jahr, 3 x täglich. Ich merke keinen Unterschied. Macht es noch Sinn?

Dr. Hebener:
Zumindest kann ich Ihnen keine wirklichen Hoffnungen machen.

Fisch:
Guten Abend Herr Dr. Hebener.

Jabar:
Nehme momentan Diasporal 300 - wieviel Schüssler Salz 7 muss ich nehmen, damit ich auf die gleiche Dosis komme?

Dr. Hebener:

Das rechnen Sie mal schön selber aus!

Jabar:

Rechnen kann ich in der Tat selbst;-), da haben Sie Recht! Mich wundert nur, dass ich mit gleicher mg Dosierung beim Schüssler Salz weniger Wirkung spüre - kann das sein?

Dr. Hebener:

Der Mensch ist keine Dampfmaschine! Meine Patienten kombinieren mitunter beide Formen der Magnesium-Einnahme und erreichen durch Probieren die individuell beste Wirksamkeit.

Jabar:

Danke!

Eva:

Bei welchem Medikament wäre die Nebenwirkung Muskelschwäche geringer? Baclofen oder Sativex?

Dr. Hebener:

Das ist nicht vorhersagbar. Vermutlich aber bei Sativex, da es langsam aufdosiert wird.

Eva:

Danke Herr Dr. Hebener, ich wünsche Ihnen und allen Chatteilnehmern eine schöne Adventszeit und alles Gute. Ich muss mich leider vorzeitig verabschieden.

Fisch:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, ich hätte gerne gewusst, wie sie zu den neuen Medikamenten Ocrelizumab und Siponimod stehen?

Dr. Hebener:

Ocrelizumab versucht die Antikörperkomponente der MS-Schädigung einzudämmen, wurde auch für die primär progrediente MS zugelassen, bringt bei diesem Verlauf aber herzlich wenig. Siponimod entspricht im Wirkprinzip dem Fingolimod und tangiert den Aspekt der im Blut zirkulierenden Lymphozyten. Damit sind jeweils Einzelaspekte der sehr komplexen Krankheitsmechanismen der MS beeinflusst.

Fisch:

Würde Ocrelizumab bei einer sekundär progredienten MS etwas bringen. Wie sieht die Abwägung zwischen Wirkung und Nebenwirkung aus? Die gleiche Frage was das Medikament Siponimod angeht.

Dr. Hebener:

Ocrelizumab ist nur für die schubförmige bzw. primär progrediente MS zugelassen und würde vermutlich auch bei sekundär-progredienter Verlaufsform nicht mehr erzielen als primär progredientem Verlauf. Insofern ist das Nutzen-Risiko-Verhältnis aus meiner Sicht schlecht. Siponimod wurde für die sekundär-progrediente Form in den USA bereits zugelassen und wird auch nach Europa kommen. Bei dem genannten Wirkprinzip erwarte ich keinen fundamentalen Durchbruch und beim Nebenwirkungs-/Risikoprofil kann man sich an Gilenya orientieren.

Veganerin:

Guten Abend an alle!

Doro1:

Hallo alle zusammen.

Sabida:

Guten Abend an alle! In welchem Zeitraum kann ich unter Ihrer Therapie mit positiver Wirkung rechnen?

Dr. Hebener:

Die durchschnittliche Erfahrung zeigt, dass die ersten 3 - 6 Monate die Wirkung aufbauen und am ehesten im 2. Halbjahr Verbesserungen erzielt werden.

Sabida:

Danke! Und noch eine Frage zu den Nahrungsergänzungsmittel (NEM), ich nehme die von Ihnen zur Hauptmahlzeit verschriebenen zur Vereinfachung alle auf einmal im Laufe des Abends nach dem Essen, kann das die Wirkung beeinträchtigen?

Dr. Hebener:

Nein, da brauchen Sie sich keine Sorgen machen.

Gudrun:

Hallo kann ich mich gegen Lungenentzündung impfen lassen....?

Dr. Hebener:

Das können Sie wohl, ich empfehle es allerdings nicht.

Gudrun: Warum sind Sie so zögerlich bei der Impfung gegen Lungenentzündung ????????????????????

Dr. Hebener:

Ein Fragezeichen hätte auch gereicht. Jede Impfung ist ein potenter Immunstimulus, der nicht immer nur Gutes bewirkt.

Jan1:

Guten Abend! Mich würde interessieren ob Sie einen guten Rat bei häufigeren Blähungen haben? Sind Flohsamen empfehlenswert?

Dr. Hebener:

Flohsamen fördert die Darmentleerung und kann mittelbar helfen. Wichtiger ist aber, eine Sanierung der Darmflora anzustreben.

Jan1:

Ok, und inwiefern bekäme man das hin? Wie müsste man da vorgehen?

Dr. Hebener:

Es gibt diverse Präparate und Medikamente mit geeigneten Bakterienkulturen. Lassen Sie sich in der Apotheke beraten.

Hajni:

Dr. Hebener, benötigen Sie für die Erstgespräch neben MR Befunde auch Lumbalpunktion Befunde? Ich stelle die Frage, weil ich will kein Lumbalpunktion mache, ich kann nicht einfach.

Dr. Hebener:

Bringen Sie mit, was Sie an Befunden haben, und ich bin sicher, dass wir ein klares Zustandsbild Ihrer MS gemeinsam definieren.

Norbert:

Frage zu Bewegung ... habe immer den Eindruck, dass Muskulatur abbaut, am Gewicht wirkt sich das eigentlich nicht aus – ist das Sportstudio die richtige Adresse? Oder kann man beim Walken bleiben?

Dr. Hebener:

Walken ist gut, ein Sportstudio unter fachkundiger Anleitung kann gezielt helfen. Entscheidend ist immer die individuelle Belastungsgrenze zu berücksichtigen sowie Bewegübungen regelmäßig durchzuführen. Das bringt den größten Erfolg.

Doro1:

Ich habe im Moment durch das feuchte Wetter extreme Schmerzen im Arm, was sich natürlich auf den gesamten Muskelaufbau auswirkt. Kann ich einfach Ibuflam nehmen?

Dr. Hebener:

Bei individueller Verträglichkeit spricht nichts gegen Ibuprofen.

Neu:

Hallo Zusammen, es hat eine Weile gedauert bis ich gerafft habe wie das funktioniert. Ich würde gerne morgens warme Mahlzeiten zu mir nehmen und bin auf der Suche nach Dingen, die gut gehen, da ich neu bin und das mit dem Zählen der Linolsäure noch nicht ganz verstanden habe.

Dr. Hebener:

Das Zählen ist nur anfänglich sinnvoll um Gewohnheiten zu prägen. Die meisten meiner Patienten haben nach wenigen Monaten das Gespür für den Alltag entwickelt.

Coelinha@Neu: weißer Reis (Milchreis oder Parboiled) mit Wasser oder ein wenig Kokosmilch gekocht und z.B. Süßkartoffeln dazu. Es gibt auch Reisflocken o.ä.

Neu:
Danke.

Veganerin:

Hallo Herr Dr. Hebener, folgende Frage bitte bzgl. Fettsäureanalyse: Welches Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 und Arachidonsäure zu Omega 3 ist in der Fettanalyse im Blut optimal?

Dr. Hebener:

Meine Patienten zeigen durchschnittlich ein Omega-6-Omega-3-Verhältnis von 2:1 oder darunter.

Veganerin:

Vielen lieben Dank!

Norbert:

Zur Ernährung noch: Mein Eindruck ist, dass Zucker fatal ist, Vielleicht nur Einzelmeinung, ziemlich ohne geht es einfach besser? Nachvollziehbar? Und Nachsatz: Trinkmenge am Tag? Sind 1,5 l wirklich unabdingbar?

Dr. Hebener:

Eine sehr kleine Anzahl meiner Patienten zeigt eindeutig eine Sensibilität gegenüber Zucker, die Mehrzahl nicht. Die 1,5 ltr Trinkmenge sollten schon möglichst erreicht werden.

Norbert:

Zwischendurch kurzes Danke oder dickes Danke an den Doc.

Doro1:

Noch eine Frage, wie sieht es mit der Tetanusimpfung aus ja oder nein?

Dr. Hebener:

Meine einfache Empfehlung lautet: Lassen Sie den Antikörper-Spiegel im Blut messen und machen davon den Zeitpunkt der Impfung abhängig.

Neu:

Noch eine Frage: da meine MS noch nicht 100% klar ist und es mir gerade Symptom mäßig schlecht geht, war die Idee über eine Cortison Therapie zu schauen, ob es wirklich ein entzündlicher Prozess ist, was empfehlen sie hier für Dosierungen Dr. Hebener?

Dr. Hebener:

Das ist eine heikle Frage und da ich glaube zu wissen, wer Sie sind, rufen Sie mich bitte in der Telefonsprechstunde an.

Neu:

Okay, danke mache ich.

Jan1:

Ok. Vielen Dank erstmal! Dann werde ich das mal versuchen :-)) Noch eine Frage: Als ich Ihnen meine letzten Blutwerte zugeschickt habe, meinten Sie in der Mail ich hätte noch einen hohen Selen-Verbrauch, dass aber dies kein Makel sei oder ein Zeichen für eine gesundheitliche Verschlechterung. Worin ist dies jedoch begründet und kann man dem entgegenwirken?

Dr. Hebener:

Jetzt weiß ich, wer Sie sind. Ihre Entwicklung ist top und insofern sind alle Maßnahmen korrekt. Auch bei anderen Patienten habe ich im Einzelfall in den ersten Jahren einen höheren Selenverbrauch kennengelernt, der sich dann immer weiter reduziert hat und unabhängig davon das Langzeitergebnis in über 20 Jahren als brilliant zu bezeichnen ist.

Jan1:

Ok, super! Vielen Dank nochmal. Das wirkt jetzt schon sehr beruhigend auf mich :-)) Das wäre dann erstmal alles. Ich wünsche ihnen wie auch allen anderen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!!

Norbert:

Grippeimpfung habe ich allerdings zugestimmt. Unklug?

Dr. Hebener:

Alles was bereits passiert ist und gut vertragen wurde, ist in Ordnung.

Hajni:

Dr. Hebener, eigentlich ich habe "nur" 3 MRT in letztem 1 und 1/2 Jahren gemacht, und es steht immer wieder Verdacht auf MS. Der nächste Schritt für Neurologen wäre Lumbalpunktion, das will ich nicht und das heißt, dass ich noch keine richtige anerkannte Diagnose habe. Reicht das für sie Dr. Hebener?

Dr. Hebener:

Auch nach offiziellen Vorgaben ist die Lumbalpunktion zur Sicherung der Diagnose nicht mehr zwingend gefordert, lediglich bei primär-progredienter MS. Sie hat aus meiner Sicht eine größere Bedeutung für die eventuelle Differential-Diagnose. Ich denke, Ihre MRT-Aufnahmen geben uns Aufschluss.

Hajni:

Herr Dr. Hebener, danke für die ausführliche Antwort.

Hajni:

,:)

Neu:

Was empfehlen sie sonst noch zu Anti entzündlichen Sachen? Aktuell nehme ich nur Vitamin E und Omega 3 und ich glaube das reicht nicht.

Neu:

Ich bin auch kurz davor wieder eine Lumbalpunktion im Raum, davor drücke ich mich auch ein wenig, da die Nebenwirkungen so schlimm waren bei der letzten.

Dr. Hebener:

Da ich Ihnen ohnehin schon empfohlen habe, mich telefonisch zu kontaktieren, können wir alle Fragen besprechen.

Neu:

Okay, dann spare ich mir alle anderen Fragen und rufe an! Schönen Abend noch und eine schöne Adventszeit für alle!

Sabida:

Ich habe für ein Kopfhautproblem ein Kortisonhaltiges, flüssiges Medikament äußerlich aufgetragen, das mir starke Kopfschmerzen beschert hat, nach Absetzung sind die Kopfschmerzen weg, das Problem noch da. Muss ich mit der MS besonders vorsichtig bei solchen Medikamenten sein?

Dr. Hebener:

Alles, was Sie an individuellen Reaktionen erleben, zeigt ein persönliches Profil der Verträglichkeit.

Doro1:

Kann ein normaler Hausarzt Krankengymnastik nach "KG-ZNS-PNF" verschreiben, oder ist das Budget dann leer? Wissen Sie das?

Dr. Hebener:

Kann ich nicht sicher beantworten, weil auch diverse Hausärzte sog. Praxisbesonderheiten geltend machen, die einen größeren Spielraum bedingen.

Norbert:

Da ja einen Teil schon Plätzchen backen ist ;)) frage ich trotzdem mal nach: Darmflora wieder aufbauen: geht das nur mit Medikamenten oder ist mit Joghurt und Co. zu naiv?

Dr Hebener:

Das ist keinesfalls naiv, sondern probiotische Joghurts oder Trinkfläschchen helfen bei vielen Patienten.

Coelinha:

Dr. Hebener, mein Selenspiegel im EDTA-Plasma) liegt bei 1,96 µmol/l. Ich nehme schon seit 1-2 Jahren nur die Hälfte der Dosis (in Absprache mit Ihnen). Soll ich noch weiter reduzieren?

Dr. Hebener:

Nehmen Sie 1 Selen pro Tag.

Coelinha:

OK, das mache ich dann weiter so. Danke.

Tina:

Guten Abend - ich würde gerne wissen, ob ich die Masern-Impfung nehmen soll/darf, aktuelle Lage kleines Enkelkind.

Dr. Hebener:

Das müssen Sie persönlich entscheiden. Wie bereits vorhin angefragt, ist mit jeder Impfung eine Immunstimulation verbunden.

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, bei meinen Werten liege ich bei Omega 6: Omega 3 bei 1,6:1. Gibt es bitte irgendwelche Grenze ab welcher Nebenwirkungen auftreten können?

Dr. Hebener:

Glückwunsch zu Ihren Werten! So sieht das bei Hebener-Patienten aus. Nein, es gibt keine Risiken, zumindest nicht in der Praxis.

Veganerin:

Danke für die Antwort Herr Dr. Hebener. Zur Info: Habe mein ursprüngliches Gewicht zurück und laufe meine 10 km unter 60 min.

Dr. Hebener:

Na nochmals Glückwunsch! Und das alles basiert auf Zufall. ;-)

Doro1:

Zufälle sind doch immer schön. Ich habe ja schon seit 92 MS und seit 93 mache ich Ihrer Therapie. Neben Ihren NEM nehme ich nur noch Magnesium und Vitamin D. Bin aber auch noch voll am arbeiten ☺.

Coelinha@Doro1:

Das ist echt toll! Da machst Du zufällig alles richtig :)

Hajni@Doro1:

Wenn ich dich fragen darf hast du damals auch schwierige Situationen gehabt durch MS?

Doro1@Coelinha:

Das glaube ich auch, zumal die Neurologen mir damals nur 3 Jahre gegeben haben, ich gar nicht mehr gehen konnte und die Therapeuten mir das Leben im Rollstuhl zeigen wollten. Ich sitze aber nicht mehr im Rolli

Coelinha@Doro1:

Wahnsinn! Toll, dass es Dir so gut geht!

Hajni@Doro1:

Gerade habe ich Antwort bekommen, danke dir. Gut zu hören und ich freue mich sehr für dich.

Doro1@Hajni:

Was nennst du schwierige Situationen? Ich konnte weder gehen noch stehen, alles viel mir aus den Händen, ich konnte nicht richtig gucken, hatte tierische Kopfschmerzen, konnte nicht unter Leuten sein....

Norbert@Doro1:

Toll!

Veganerin@Doro1& Coelinha:

Gratulation an Beide ☺

Coelinha@Vegaerin:

Glückwunsch an Dich! 10 km unter 60 min und Gewicht zurück!! :))

Doro1@Veganerin:

Die 10 km schaffe ich nicht in 60 min, liegt vlt. auch daran, dass laufen noch nie meine Stärke war und ich auch nicht mehr die Jüngste bin.

Veganerin@Doro1:

Das macht doch nichts! Vor allem wir können es 🌱

Veganerin:

Meine Laufen

Doro1@Veganerin:

Du kannst laufen und ich bleib beim Gehen ☺

Klaus:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe folgende Frage: gibt es etwas was sie zur Unterstützung der Prostata (nächtlicher Toilettengang!!!) empfehlen können? Ich glaube Kürbis Kerne oder ähnliches gehen nicht.

Dr. Hebener:

Es gibt auch Kürbiskern-Trockenextrakte, die Sie nehmen können, z.B. Nomon Mono, 3 x 1.

Tina:

Ich nehme seit 4 Wochen Omeprazol 20 mg und Heilerde gegen Brennen in der Speiseröhre, ist es für die MS bedenklich?

Dr. Hebener:

Nein, dabei gibt es keine Konfliktsituation.

Sabida:

Gibt es etwas, außer Vitamin D, was hilft, diese trübe Jahreszeit und auch den Stress besser zu bewältigen?

Dr. Hebener:

Johanniskraut ist für viele eine probate Unterstützung. Ein Gläschen bekömmlichen Weines o.ä. bewirkt manchmal auch Wunder.

Sabida:

Danke :-), erfreuliche Aussichten!

Nika:

Ich nehme seit einer Woche Gabagamma-Kapseln (gabapentin) von meinem Neurologen verschrieben. Kann dieses Medikament gegen Spastik eine Wirkung haben?

Dr. Hebener:

Meine persönlichen Erfahrungen mit Gabapentin sind eher positiv bei der Behandlung schmerzhafter Missempfindungen oder neuropathischer Schmerzen. In Bezug auf Spastik kann ich das so nicht bestätigen, weiß aber, dass es im Einzelfall helfen kann.

Nika:

Danke, mal sehen, wie das wirkt.

Tina:

Das ist heute meine letzte Frage, ab wann würden sie sagen, dass man die Einnahme beenden kann, bin seit über 10 Jahren schubfrei, oder bleibt man ein Leben lang dabei · · , seit 1991 nehme ein! Und bin sehr glücklich über meinen leichten Verlauf!

Dr Hebener:

Ich würde die Einnahme nicht beenden und auch keinem Menschen empfehlen, den ich gut leiden mag.

Tina:

👉☺Danke!!

Sabida:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener und allen eine schöne Adventszeit!

Norbert:

Doch noch Frage: Nun gibt es ja eine relativ prominente Politikerin mit dem Thema Autoimmun ... Ist Malu Dreyer nur ein Einzelfall oder ist derart Pensum nur mit einem milden Verlauf zu schaffen?

Dr. Hebener:

Nach meiner Beobachtung seit einigen Jahren ist wohl von Hause aus kein leichter Verlauf zu bescheinigen gewesen. Sie hält sich aber hervorragend und gibt damit ein lebendiges Beispiel dafür ab, was mit und trotz MS möglich ist. Ich habe einige Patienten, die in höchst anspruchsvollen Berufen extreme Leistungen vollbringen. Jeder freue sich daran.

Norbert:

Das haben Sie wirklich gut geschrieben!

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, grad ist mir noch eine Frage eingefallen: Spricht etwas gegen OPC (Traubenkernextrakt)?

Dr. Hebener:

Gegen OPC ist nichts einzuwenden. Ich bezeichne es gerne als positiven Luxus.

Veganerin:

:-) Danke

Norbert:

Und noch kurz zu den Vitaminen: Ist Vitamin K notwendig in Verbindung mit D? Im Netz erscheint das ja so.

Dr. Hebener:

Man kann es zur Optimierung kombinieren, dann aber auch bitte noch etwas Magnesium dazu. Bei einer bestehenden Osteoporose sollte K2 auf jeden Fall zum D3 dazu genommen werden. Für die meisten meiner Patienten sehe ich diese Notwendigkeit nicht.

Norbert:

Vitamin D Dosis ... Täglich oder wöchentlich? Und total nett wäre auch, wenn Sie noch Tipp für Dosis D und Magnesium hätten?

Dr. Hebener:

Die meisten meiner Patienten erreichen eine gute Aufsättigung mit 1 x 20.000 IE pro Woche. Das Magnesium verwende ich primär gegen muskuläre Spannung mit 300 - 600 mg pro Tag.

Coelinha:

Dr. Hebener, ich habe auch noch eine Frage. In den letzten Monaten habe ich viel Kokosjoghurt gegessen, Kokosmilch getrunken, ab und an Butter (wenig) gegessen und auch viel Räucherlachs (fast täglich). Ist das wirklich in Ordnung?

Dr. Hebener:

Ich meine mich zu erinnern, dass Sie Ihren aktuellen MRT-Befund als stabil mitgeteilt haben. Was um alles in der Welt glauben Sie falsch gemacht zu haben? ;-)

Coelinha:

Ich Frage, weil es bei der Kokosmilch diesen Unterschied zwischen relativ hohem Fettgehalt, aber geringer Linolsäure gibt. Irgendwie macht mich das nervös...

Dr. Hebener:

Der Anteil der gesättigten Fette ist höher.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener, ich bin ein Streber und schaffe es nur langsam etwas los zu lassen. Es ist ein Prozeß...

Dr. Hebener:

Sie sind auf einem sehr guten Weg.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener und es kann sein, dass ich nochmal Frage, aber es wird weniger, ich versprech`s :)

Doro1:

Herrn Dr. Hebener, vielen Dank für alles und allen zusammen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch.

Coelinha@Doro1:

Danke doro1! Dir auch eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

Hajni@Doro1:

Danke doro1, dir auch eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

Nika:

Danke und ein schönes Weihnachtsfest!!

Jabar:

Danke für alles und eine schöne Weihnachtszeit!

Coelinha:

Vielen Dank Dr. Hebener! Ich wünsche Ihnen und allen anderen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, vielen Dank für Ihre tolle Unterstützung! Wünsche allen eine schöne Weihnachtszeit!

Coelinha:

Dr. Hebener, doch noch eine Frage zu Magnesium. Können Sie ein Produkt empfehlen?

Dr. Hebener:

Es gibt viele gute, ich empfehle gerne Magnesium Diasporal.

Hajni:

Vielen Dank Dr. Hebener! Ihnen und allen anderen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch, und bis nächstes Mal.

Norbert:

Danke! Und den besten Grüßen und Wünschen schließe ich mich an! Besonderes Danke an den Doc!

Coelinha:

Danke!

Peter:

Ich wünsche auch Dr. Hebener und alle anderen schöne Weihnachten und ein gutes neues Jahr ;-)

Hajni:

Danke!

Dr. Hebener:

Liebe Chatter (m, w, d! ;-)) Vielen Dank für die interessante Runde! Wir scheinen alle etwas müde geworden zu sein und das ist ja auch redlich und verständlich. Ich wünsche allen eine frohe und gesegnete Advents- und Weihnachtszeit. So Sie wollen, sprechen wir uns wieder am 4. Februar 2020, wie immer um die gleiche Zeit! Alle guten Wünsche!