

# MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

---

## Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 14. Dezember 2022

---

**Dr. Hebener:**

Hallo liebe Chatterinnen und Chatter! Es kann losgehen!

**Heike:**

Hallo und guten Abend zusammen!

**Sonja:**

Hallo Dr. Hebener, ich habe dieses Jahr zwei Schübe gehabt mit Abstand von 6 Monaten. Mein Dr meint ich soll auf ein anderes Medikament (tecfidera) umsteigen. Ich habe immer schob das Copaxone genommen, 15 Jahre und war Schubfrei, nur dieses Jahr hatte ich auf einmal zwei Schübe bekommen. Ich möchte eigentlich bei Copaxone bleiben, da beim Tecfidera mir zu viele Nebenwirkungen sind. Habe jetzt auch die Ernährung soweit umgestellt und sündigen einmal die Woche, was ich davor nicht gemacht habe. Ich hoffe durch die Umstellung wird es zusätzlich besser. Was meinen Sie ist das Copaxone nichts für mich? Oder kann ich es nochmal versuchen obwohl mein Arzt nicht begeistert ist. Liebe Grüße.

**Sonja:**

Ich habe es nochmal reingeschrieben;-)

**Dr. Hebener:**

Sonja: Nach 15 stabilen Jahren können Sie sicher sein, dass das nicht zufällig war. Wenn zeitnah zu den Schüben mögliche Auslöser (Stress, Erkrankung, Schicksalsschläge usw.) aufgetreten waren, so erklären sich die Schübe logisch. Ich würde bei Ihrer Strategie bleiben.

**Sonja:**

Ja, da war viel Stress in dieser Zeit. Vielen Dank für Ihre Antwort. Dann bin ich beruhigt.

**Ute Vido:**

Guten Abend.

**Petra kessle:**

Hallo und guten Abend Herr Hebener!

**Gst:**

In welchen Fällen kommt Urbason noch zum Einsatz

**Dr. Hebener:**

In der offiziellen Schubtherapie dominiert es unverändert.

**Gst:**

Sollten wir geschwefelte Nahrungsmittel meiden?

**Dr. Hebener:**

Essen Sie das, was verträglich ist.

**Amann:**

Guten Abend Dr. Hebener, schön, dass Sie wieder da sind 😊.

**Petra kessle:**

Guten Abend Doktor Hebener, ich hatte vor sieben Wochen eine Corona Infektion mit neurologischen Auswirkungen auf meine noch nicht betroffene Seite. Zu 80 % sensibel betroffen zu 25 % motorisch betroffen. Der Zustand hat sich langsam aufgebaut und besteht jetzt so wie er ist insgesamt vier Wochen. Durch die lange Ruhe Zeit ist meine Muskulatur dementsprechend schwach und mein Trainingspensum nur bedingt möglich. Da ich keine nachweislich in Entzündungsherde mehr habe ist meine Frage an Sie, wie ich mich in der nächsten Zeit verhalten soll. Raten Sie mir zu einer Medikation (Cortison) oder ist es jetzt sowieso schon zu spät und ich muss abwarten, wie sich mein Zustand regeneriert? Ich würde mich sehr freuen, über eine Antwort. Vielen Dank vor ab, ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr. Herzliche Grüße, Petra Beckhaus Keßler.

**Dr. Hebener:**

Hier kann ich lediglich abwarten empfehlen. Die Zeit sollte für Sie arbeiten.

**Ute Vido:**

Habe mal eine Frage mein Eisenwert ist wahnsinnig hoch 300 kann das an den Nahrungsergänzungsmitteln liegen?

**Dr. Hebener:**

Dafür kenne ich keine Anhaltspunkte.

**DunjaSch:**

Hallo zusammen und guten Abend Dr. Hebener! Ich habe Sie 1997 nach MS Diagnose kennengelernt. Bis vor 2 Jahren guter Verlauf. Keine Therapie. Dann schwerer Schub mit Querschnittssymptomatik Ende 2020. Seitdem bekomme ich leider Tysabri. MS nicht sichtbar. Möchte es gerne absetzen wegen PML-Gefahr, habe jedoch auch große Sorge wegen eines Rebounds. Können Sie einen Rat geben oder an wen ich mich diesbezüglich wenden kann? Vielleicht hat auch jemand in der Gruppe bereits Erfahrung damit machen können?

**Dr. Hebener:**

Sprechen Sie mit Ihrem Neurologen. Vielleicht könnte man als ersten Schritt die Zeiträume zwischen den Gaben verlängern.

**DunjaSch:**

Neurologe und Uni Klinik raten von Absetzen ab, bzw. empfehlen Ocrevus oder Kesimpta... mir wird gesagt Entscheidung liegt zwischen Pest und Cholera...

**Dr. Hebener:**

Man hat selbstredend Sorge, dass die Stabilität in Frage gestellt ist. Da ich nicht mehr praktiziere, kann ich da nicht weiterhelfen.

**Leguano:**

Guten Abend zusammen.

**Gabi H:**

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend liebe Chatteilnehmer!

**Josef:**

Wie kann ich der WhatsApp Chat Gruppe beitreten?

**Ute Vido:**

Gleiche Frage von mir.

**Dr. Hebener:**

Das kann Ihnen nur Jan beantworten.

**Jan:**

Hallo Josef und alle anderen die der WhatsApp Gruppe beitreten möchten: Schreibt mir eine Nachricht an xxxxxx und ich werde Euch hinzufügen 😊.

**Tine2:**

Hallo Herr Dr. Hebener, danke, dass Sie noch einen Chat anbieten!

**Tine2:**

Ich habe kürzlich ein Fettsäureprofil machen lassen. EPA 273 mg/l (ob. Ref.wert 33), DHA 171 (ob. Ref.wert 92), Omega-3-Fettsäuren relativ 21,3 (ob. Ref.Wert 10), Ratio Linol / (Arachidons+Eicosatriens.) = 3,39 (ob. Ref.Wert 3,1). Ist das okay oder zu extrem? Soll ich an der Diät etwas ändern oder evtl. weniger Sevimega einnehmen? (Nehme täglich 3 Sevimega und 2 Vitamin e 600-Kapseln)

**Dr. Hebener:**

Im Sinne der therapeutischen Wirksamkeit sind die Werte sehr gut.

**Eva 2:**

Schönen guten Abend Herr Dr. Hebener und in die Runde

**Rubi:**

Guten Tag Dr. Hebener, guten Abend liebe Teilnehmer!

**Irmtraud huh:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener,

**Gst:**

Sollten wir bei einem Magen-Darm Infekt Zwieback essen oder gibt es eine bessere Alternative?

**Dr. Hebener:**

Essen sie, was Sie vertragen.

**Selina:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener, ich habe bisher noch keinen festen Termin bei Frau Dr. Taheri, plane diesen aber für nächstes Jahr ein. Wie kommt sie an meine Unterlagen? Kann sie diese durch Sie erhalten?

**Dr. Hebener:**

Wenn Sie Dr. Taheri autorisieren, wird sie die Unterlagen bei mir anfordern.

**Leguano:**

Was halten Sie vom Exopulse Mollii Suit?

**Dr. Hebener:**

Kenne ich nicht.

**Eva 2:**

Befürworten Sie den neuen Exopulse Mollii Suit von Otto Bock (Ganzkörper-Neuromodulationsanzug?)

**Dr. Hebener:**

Ich kenne das System nicht, aber es verspricht positives.

**Eva 2:**

Ich sehe gerade, Sie haben schon geantwortet.

**Jan:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener. Sind Probiotika mit resistentem Dextrin aus Mais für uns in Ordnung? Wie lange sollte man die Probiotika einnehmen, bis sich ein positiver Effekt bemerkbar macht oder machen sollte?

**Dr. Hebener:**

Sicherlich ist eine Kur von mehreren Wochen notwendig.

**Jan:**

Ok, danke. Das Dextrin aus Mais ist bedenkenlos?

**Dr. Hebener:**

Ich habe keine Bedenken.

**Denticuli1:**

Guten Abend Dr. Hebener, mein schubförmiger Verlauf ist mittlerweile sekundär progredient. mit aufgesetzten Schüben. Ich hatte kürzlich eine Sehnerventzündung und im neuen MRT eine neue Läsion im Halsmark. Der Neurologe will mich auf ein B-Zell depletierendes Medikament einstellen (Ocrevus oder

Kesimpta) oder S1P5-Modulator (Siponimod). Ich soll mir das aussuchen. Welches der Wirkweisen sind bezogen auf die Nebenwirkungen und langfristig aufs Immunsystem das kleinere Übel?

**Dr. Hebener:**

Dann würde ich vermutlich erst einmal zum Siponimod tendieren.

**Denticuli1:**

Vor dem Beginn mit Siponimod soll der Impfstatus aufgefrischt werden. Sind die Impfungen für Pneumokokken und Herpes Zoster aus Ihrer Erfahrung schubauslösend?

**Dr. Hebener:**

In Einzelfällen ist mir das Problem begegnet.

**Denticuli1:**

Eher bei der Pneumokokken Impfung oder eher bei der Zoster Impfung?

**Dr. Hebener:**

Bei beiden handelt es sich um Einzelfälle.

**Gabi:**

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

**Gst:**

Haben Obstsäfte einen höheren LS Wert als die Früchte selbst?

**Dr. Hebener:**

Nach meiner Kenntnis nein

**Amann:**

Eine Patientin von Ihnen kann heute leider nicht dabei sein, ich soll von Ihr folgende Frage an Sie stellen: Mein Selenwert im Blut ist um das 2,5-fache erhöht (bei 300 Microgramm täglich). Soll ich eine Weile absetzen (wie lange) oder nur mit 100 Microgramm weiter machen?

**Dr. Hebener:**

Sie kann 2 Monate absetzen und dann mit 100µg fortsetzen.

**Amann:**

Für wie lange soll sie mit 100 dann weiter machen bzw. welchen Selen-Blutwert soll sie anstreben damit sie dann selber justieren kann, wenn nötig?

**Dr. Hebener:**

Das 1,5-fache der oberen Normgrenze.

**Irmtraud huh:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener guten Abend an alle Chatteilnehmer. Ich freue mich und bin dankbar, dass dieser Chat heute nochmals stattfindet. Mir geht es nach wie vor

**Irmtraud huh:**

Es tut mir leid, dass ich schon wieder anfangen muss, mit dem PC komme ich einfach nicht zurecht. also nochmals danke für die Möglichkeit mit der Therapie lebe ich schon seit 8/1994 und mir geht es relativ gut. Ihnen Herr Dr. Hebener wünsche ich alles Gute.

**Gast21:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener, guten Abend liebe Chatteilnehmer,

**Rubi:**

Lieber Herr Dr. Hebener, liebe Chatteilnehmer. Ich habe heute eine vielleicht ungewöhnliche Frage. Ich mache mir schon länger Gedanken, warum bei mir das Laufen ohne Schuhe (Socken) zuhause so deutlich besser funktioniert als das Laufen mit Schuhen auf der Straße. Ich merke auch, dass es durchaus eine Abhängigkeit zur Art der Schuhe gibt. Aber ich kann bisher daraus nicht ableiten, welche Eigenschaften die Schuhe am besten haben sollten. Dünne Sohle wahrscheinlich, aber darüber hinaus? Einlagen?

**Dr. Hebener:**

Ich kann mir nur vorstellen, dass Ihr Problem mit Gleichgewichtsunsicherheiten zusammenhängt, und dann müssen Sie das Bestmögliche für sich probieren.

**Coelinha@Rubi:**

Barfußschuhe! z.B. von Leguano 😊!

**Tine2:**

Ein Freund ernährt sich nun wegen einer Krebsdiagnose ohne Kohlenhydrate (also er isst keine außer Kartoffeln und Bitterschokolade). Das soll ja auch entzündungshemmend sein, nicht wahr? Ist das genauso gut wie die linolsäurearme Diät?

**Dr. Hebener:**

Krebs hat durchaus Eigenheiten, die nicht mit MS konform sind.

**Oskar:**

Ich habe seit längerer Zeit Gedächtnisstörungen. Was kann ich, außer Gedächtnistraining, dagegen tun? Gibt es Medikamente, die sie empfehlen können?

**Dr. Hebener:**

Ginkgo-Präparate können etwas abmildern.

**Oskar:**

Welches Ginko-Präparat können Sie empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Tebonin, optimal Konzent.

**Moni:**

Lieber Dr. Hebener, ich hoffe, dass es Ihnen gut ergeht! Drücke die Daumen für weitere Vorhaben. Sagen, Sie doch bitte, wie komme ich noch an meine Patientenakte?

**Dr. Hebener:**

Dann müssen Sie schnellstens an diese Adresse eine Mail schicken.

**Moni:**

... meinten Sie die über Kontakt? Die ist aber schon umgestellt...

**Dr. Hebener:**

Dann schreiben Sie an Seviton: [info@seviton.de](mailto:info@seviton.de).

**Moni:**

Lieben Dank! Werde ich machen.

**Dorita:**

Dr. Hebener meine Unterlagen habe ich leider bis jetzt nicht zurück gefragt, geht das noch? ich war ja noch nie bei jemand anderem wegen der MS.

**Dr. Hebener:**

In den nächsten 2 Wochen sollte es noch über [info@ms-therapiezentrum.de](mailto:info@ms-therapiezentrum.de) funktionieren, ansonsten über [info@seviton.de](mailto:info@seviton.de). Probieren!

**Gst:**

Müssen wir bei Vitamin B3 eine Obergrenze beachten? Mein aktueller Wert ist 69,3 ug/l Ref 8,0-52,0

**Dr. Hebener:**

Eine solche Obergrenze ist mir nicht bekannt.

**Benn:**

Meine Klinik in Bochum äußert sich zu Dexamethason 3x 20mg in Tablettenform, könnte man ohne Ausschleichen beenden. Stimmen Sie dem zu, oder vorsichtshalber ausschleichen?

**Dr. Hebener:**

In den aller meisten Anwendungen bedurfte es keines Ausschleichens. Manche Patienten vertragen den abrupten Abschluss nicht, entsprechend empfiehlt sich dann ein Ausschleichen über 3 - 4 Tage.

**Ute Vido:**

Herr Dr. Hebener ist es richtig dass man ab 60 Jahren keine medikamentöse Therapie mehr machen sollte. Die Ernährung mache ich seit 23 Jahren. Nehme aber noch zusätzlich Tecfidera.

**Dr. Hebener:**

Geht die Gesundheitsökonomie schon so weit?

**Jenny:**

Kleiner Gruß

**Jenny:**

Oh, schon abgegangen. Chatte das erste Mal. Bin seit 1998 bei Herrn Hebener: Ich kann wieder sehen, fühlen, hören, endli

**Laura:**

Hallo und schönen Guten Abend in die Runde.

**Gast21:**

Ist bei dem sekundär-progredienten Verlauf Tecfidera noch ein Medikament was helfen kann oder gibt es inzwischen für diesen Verlauf ein wirksames Medikament?

**Dr. Hebener:**

Für den Verlauf ist Tecfidera nicht zugelassen. Nennen Sie mir einen vernünftigen Grund, warum es deshalb nicht helfen soll. Wenn der Zustand sich allerdings fortschreitend verschlechtert, muss man etwas anderes probieren.

**Anna Bertram:**

Guten Tag Herr Dr. Hebener und alle Chatteilnehmer, ich habe bei REWE einen BEDDA Käse aus Kokosöl gefunden. Mit folgenden Angaben: Kokosöl 21% Kartoffel, Tapioka als modifizierte Stärke, Olivenölextrakt, Pfefferkörner, Carotin, Vitamin B12, FETT 21 g, gesättigte Fettsäuren 18g.

**Dr. Hebener:**

Scheint sehr vernünftig.

**Anna Bertram:**

Wie soll ich es berechnen? Es tut mir leid, ich habe es nicht geschafft, die Fehler zu korrigieren. Es wurde geschickt.

**Dr. Hebener:**

Eine exakte Berechnung kann ich Ihnen leider nicht liefern.

**Gst:**

Sind 728 pg/ml Vitamin B12 hoch genug Ref 211-911 pg/ml.

**Dr. Hebener:**

Das ist hoch genug.

**Gst:**

Müssen wir bei Vitamin B6 eine Obergrenze beachten? Mein aktueller Wert ist 79,2 ng/l Ref 7,0-30,0.

**Dr. Hebener:**

Ich halte ihn für in Ordnung.

**Dorita:**

Guten Abend Dr. Hebener und Alle zusammen!

**Laura:**

Immer wieder liest und hört man, dass Milch wie auch Milchprodukte bei MS nicht gut sind. Sehen sie dies auch so?

**Dr. Hebener:**

Es ist eine der ältesten Theorien und tatsächlich nicht ohne inhaltlichen Sinn. Allerdings habe ich die Bedeutung des Problems in 30 Jahren nur in Einzelfällen vordergründig erlebt.

**Laura:**

Ich esse gerne Skyr, Joghurt und sonstige Milchprodukte. Sollte ich dies weglassen oder auf alternativen wie??? Zurückgreifen?

**Laura:**

Wie kann ich das verstehen "nicht ohne inhaltlichen Sinn"?

**Dr. Hebener:**

Das heißt, an der Hypothese ist theoretisch durchaus etwas dran.

**Laura:**

Okay, danke. Wenn ich sie jedoch richtig verstanden habe, darf ich weiterhin Milchprodukte zu mir nehmen, wenn ich keine negativen Auswirkungen darauf merke.

**Dr. Hebener:**

Sie haben mich richtig verstanden.

**Dr. Hebener:**

Bei stabiler Krankheitssituation gibt es keinen Grund das zu ändern.

**Eva 2:**

Bei einem Schub habe ich Dexamethason-Tabletten mit Magenschutz-Tabletten eingenommen. Ist es notwendig, dass man zur Vermeidung einer evtl. Thrombose sich selbst zu Hause täglich 5 Tage lang mit einer Heparinlösung spritzt? Oder kann man das vernachlässigen, da ich Sevimega/Vitamin E seit Jahren einnehme?

**Dr. Hebener:**

Wenn keine weiteren Risiken für eine Thrombose vorliegen, kann man auf Antikoagulantien verzichten.

**Eva 2:**

Sie sagten, wenn keine weiteren Risiken für eine Thrombose vorliegen, kann man auf Antikoagulantien verzichten. Zählt eine Fußheberschwäche (leichte Lähmung) zu den Risiken?

**Dr. Hebener:**

Dadurch verzögert sich etwas der venöse Rückstrom, ein unmittelbares Risiko ergibt sich nicht.

**BDH:**

Was bewirkt ein Kaliumkanalblocker im Körper?

**Dr. Hebener:**

Damit kann ggf. an Nervenfasern, die teilweise Myelin verloren haben, die elektrische Leitungsgeschwindigkeit wieder verbessert werden.

**BDH:**

Zu Ihrer Antwort; der teilweise Verlust von Myelin an Nervenfasern, wie lässt sich das untersuchen?

**Dr. Hebener:**

Evozierte Potentiale weisen diese Defekte nach.

**Tine2:**

Ich verabschiede mich heute schon und wünsche Ihnen alles erdenklich Gute!

**Laura:**

Wie ist ihre Meinung zur Grippeimpfung? Nötig- unnötig?

**Dr. Hebener:**

Das muss jeder eigenständig entscheiden. Ich habe sie noch nie in Anspruch genommen.

**Rubi:**

Eine Frage zu Vitamin C. Ich war immer deutlich zurückhaltend bzgl. der Einnahme, wahrscheinlich weil es immer mit "Aktivierung" des Immunsystems beworben wird. Ist diese Zurückhaltung begründet oder ist Vitamin C bei MS sogar zu empfehlen?

**Dr. Hebener:**  
Es ist nützlich.

**Rubi:**  
Danke, in welcher Dosierung?

**Dr. Hebener:**  
Vitamin C ist ein Antioxidanz und sinnvollerweise mit 500 - 1000 mg angezeigt.

**Jenny:**  
Oh, mein Anfang war wohl weg. Ich mache die Therapie seit 1998, kann wieder sehen, fühlen, hören und jetzt kommt endlos weit laufen...

**Jenny:**  
Endlos weit laufen, rennen und Klavier spielen. das habe ich alles Olaf Habener zu verdanken, dem weltbesten, kompetentesten, einfühlsamsten Arzt aller Zeiten. Vielen lieben dank für Deine aufopferungsvolle Arbeit. und erhole Dich gut. Herzliche Grüße von Jenny und Familie

**Jan:**  
Ist fermentiertes Gemüse oder Obst in Ordnung? Gibt es bilanzierungstechnisch etwas zu berücksichtigen?

**Dr. Hebener:**  
Es ist in Ordnung, es gibt nichts zu berücksichtigen.

**Laura:**  
Müssen/ sollten unsere Nahrungsergänzungsmittel von Seviton sein? Oder gehen auch andere Fabrikate aus der Apotheke?

**Dr. Hebener:**  
Wichtig ist, dass Qualität und Dosierung gesichert sind.

**Dorita:**  
d

**Dorita:**  
Darf man Eiweißtabs essen?

**Dr. Hebener:**  
Ich habe keine Einwände.

**Dorita:**  
Vielen Dank Dr. Hebener.

**Josef:**  
Lieber Herr Dr. Hebener, mein Neurologe empfiehlt mir (PPMS) Ocrevus, da die neugebildeten B-Zellen weniger oder nicht mehr autoimmun-aggressiv sein sollen. Mein Verlauf ist wenig progressiv? Wie schätzen Sie Ocrevus und die Langzeitwirkung ein? „Vergessen“ die B-Zellen dauerhaft die MS?

**Dr. Hebener:**  
Zum einen ist Ocrevus nur für den frühen PPMS-Verlauf zugelassen, weil seine Wirksamkeit überschaubar ist. Zum anderen sind Begleitwirkungen möglicherweise nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

**Denticuli1:**  
Ich habe seit 8 Jahren Anfälle, die ich nicht genau erklären konnte. War jetzt beim Neurologen und er sagte, nach der Beschreibung her sind es epileptische Anfälle ausgelöst durch eine hohe Läsionslast im Kortex. Genaue Untersuchungen und Befunde stehen noch aus. Sollte sich das bestätigen würde er mir Keppra empfehlen. Haben Sie damit in Bezug auf die MS Erfahrungen?

**Dr. Hebener:**  
Sollte sich der Verdacht bestätigen, können Sie Keppra nach meinem Dafürhalten nehmen.

**Judith:**  
Hallo Herr Dr. Hebener, hallo in die Runde.



**Heike:**

Laut Aussage von Frau Dr. Taherire treten nach sehr langer Krankheitsdauer immer seltener Schübe auf gehts dann automatisch ins chronische über? Habe leider nicht nachgefragt!

**Dr. Hebener:**

Nein, das geht nicht automatisch ins chronische über, schon gar nicht bei erfolgreicher Therapie.

**Tina@Heike:**

Danke für die Frage! Und: wie super ist diese Einschätzung, Dr. Hebener! Das beruhigt....

**Heike:**

Dankeschön!

**Tina:**

Guten Abend Hr. Dr. Hebener und allseits.

**Judith:**

Ich bekomme seit einer Woche Kesimpta, bin von Tecfidera umgestiegen. Ist das ein Medikament zur nur Vorbeugung oder werden sich bestehende Symptome verbessern können? Wenn ja, wie lange dauert das ungefähr? Zusätzlich natürlich die Hebender Diät und Nahrungsergänzungsmittel.

**Dr. Hebener:**

Die Verbesserungen, die möglich sind, resultieren aus der längerfristigen Stabilität und nicht aus dem Medikament. Es dauert also.

**Amann:**

Ich hatte Mitte August und Ende Oktober jeweils eine Operation. Ich merke immer wieder systemische Reaktionen und spüre das MS technisch sehr wohl etwas im Gange ist. Noch ist alles eher schwach ausgeprägt und noch kein neues Symptom dabei, aber ich meine, dass es mehr wird, statt dass es sich beruhigt. Kann sich das noch zu einem echten Schub entwickeln oder sind das eher nur Reaktionen/Wiederaufflammen auf den körperlichen Stress? Kann ich etwas tun, um einen sich möglicherweise anbahnenden Schub einzudämmen? Weihrauch vielleicht? Wieviel? Oder anderes?

**Dr. Hebener:**

Bisher hat es den Anschein, dass der operative Stress verantwortlich ist und kein Schub aktuell vorliegt. Versuchen Sie Ruhe zu finden.

**Karin Lokaj:**

Guten Abend Herr Dr.Hebener,

**Laura:**

Sind Kokosmakronen mit überzogener Schokolade okay? Und wie sollte man es bilanzieren? Es ist weniger Schokoüberzug wie bei einem Mohrenkopf. Und hier hieß es ein Mohrenkopf hat 31mg Linolsäure.

**Dr. Hebener:**

Dann nehmen Sie doch das einfach als Orientierungswert.

**Karin Köder:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener und alle Chatteilnehmer/innen

**Jan:**

Gibt es Erfahrungen mit CBD-Öl (Hanföl)? Gibt es hier etwas zu beachten? Fr. Dr. Taheri meinte ich könne ausprobieren und wenn ich negative Auswirkungen spüre, es dann absetzen bzw. sein lassen. Geht hierbei in erster Linie um meine Restless Leg Symptomatik. Wie sehen Sie das?

**Dr. Hebener:**

Ausprobieren!

**Doris:**

Guten Abend alle miteinander.

**Moni:**

Ist das Myelin auch bei einer Stenose möglich wieder herzustellen oder zumindest zum Teil?

**Dr. Hebener:**  
Stenose wo?

**Moni:**  
Spinalkanal

**Dr. Hebener:**  
Ja!

**Anna:**  
Hallo lieber Dr. Hebener, ich habe eine Frage, wie lange führen sie die Chats noch und kann man sie noch anderweitig erreichen? Wer führt ihre Arbeit fort? LG Anna C.

**Dr. Hebener:**  
Das ist heute der letzte Chat. Frau Dr. Taheri in Hamburg (Kontaktdaten s. Internet) betreut inzwischen viele meiner Patienten.

**Laura:**  
Seit ich vor zwei Jahren mit Ihnen in Kontakt getreten bin nehme ich folgende Nahrungsergänzungsmittel ein: Selen 200 ug 1x, 3x Omega 3, 1x Cefazink, Vitamin E 600, 1x Cefavit D3 2000 I.E., reicht dies aus oder sollt ich zusätzlich noch etwas einnehmen? Oder aber reduzieren oder erhöhen?

**Dr. Hebener:**  
Das ist ein gutes Basisprogramm, und bei Krankheitsstabilität völlig ok.

**Petra:**  
Guten Abend Herr Dr. Hebener, bleibt ihre Homepage mit den ganzen Chat Logs erhalten?

**Heike@Petra:**  
Ich habe mir die ganzen Chatlogs auf einen Stick gezogen, dann kann ich in Ruhe alles nachlesen

**Dr. Hebener:**  
Ja, die Website bleibt.

**Karin Lokaj:**  
Gibt es Unterschiede bei Selen Tabletten Von der Firma Seviton und z. B. Rossmann auf beiden Packungen steht Selen 100?

**Dr. Hebener:**  
Wenn der Wirkstoff Selen-Methionin gegeben ist, hätte ich erstmal keine Bedenken.

**Tina:**  
In absehbarer Zukunft stehen bei mir eine Darmspiegelung sowie eine Star-OP an. Wie sehen Sie die Belastung durch evtl. Narkosen und/oder Beruhigungsmittel (hab' 'ne Angststörung...)? Kann Angst auch schubfördernd wirken (ich befürchte es...) und was kann ich dagegen tun?

**Dr. Hebener:**  
Die Narkosen haben nur eine sehr geringe Schubwahrscheinlichkeit.

**Christo:**  
Servus Herr Dr., einziges Symptom ist bei mir weiterhin, dass ich eine halbe Stunde am Stück laufen kann und dann eine Pause zur Regeneration benötige. ich nehme

**Christo:**  
Ich nehme täglich 3 x Sevimega, 2 x Sevoinorm und Vitamin E.

**Christo:**  
Kann ich sonst noch etwas machen?

**Dr. Hebener:**  
Regelmäßig bewegen, das bringt Trainingseffekte

**Christo:**

Weiterhin bei ich bei Professor Gurzi in Behandlung. Faszien Reflextherapie und triggern bringen erste Verbesserungen.

**Dr. Hebener:**

Das ist ok.

**Christo:**

und Vitamin 10.000 täglich

**Christo:**

Ja, ich habe täglich mindestens 10.000 Schritte.

**Dr. Hebener:**

Christo: Sehr gut!

**Eva 2:**

Ich hatte glücklicherweise noch keine Coronainfektion. Sollte ich doch noch irgendwann Corona bekommen, nützt es etwas, zeitgleich mit Corona Dexamethason einzunehmen, damit ein evtl. nachfolgender Schub erst gar nicht auftreten kann und Corona nicht so stark zur Auswirkung kommen kann? Oder wird das Coronavirus durch Einnahme von Dexamethason noch zusätzlich gestärkt?

**Dr. Hebener:**

Bei den heute dominierenden leichteren Verläufen wäre Dexamethason risikolastig und wird nur in der Notfallmedizin empfohlen.

**Amann:**

Ich hatte eine Brustverkleinerung. Rechts ist alles perfekt, links immer wieder Wundheilungsstörungen. Verursacht die MS dies? Ich rauche/Trinke niemals und hatte bislang immer eine exzellente und sehr schnelle Wundheilung. Das ist sehr ungewöhnlich für mich.

**Dr. Hebener:**

Einen Zusammenhang mit der MS kenne ich nicht. Auf die Wundheilung wirkt sich regelmäßig die Einnahme von Enzymen positiv aus.

**Karin Köder:**

Einige MS`ler unter anderem auch ich, berichten über eine Verbesserung der Gehfähigkeit und Energie in den späteren Abendstunden ohne Schulmedizin, nur mit Ihrer Stoffwechseltherapie, trotz einem evtl. anstrengenden Tag, mit wenig Energie. Gibt es dafür eine Erklärung?

**Dr. Hebener:**

Bei sehr strukturierten Patienten kann die Bewegungsfähigkeit auch mental stärker eingeschränkt sein. Da auch das Bewusstsein über den Tag ermüdet, erklärt sich das Phänomen.

**Jan:**

Kennen Sie Omnibiotic SR9 (für die Darmtätigkeit). Können und würden Sie das empfehlen zumindest zum Ausprobieren?

**Dr. Hebener:**

Empfehlenswert.

**Anna:**

Es ist wirklich schade, sie sind wirklich in meinen Augen der einzige Arzt, der wirklich Ahnung von der MS hat und einen ernst nimmt. Mir wollten sie vor ca. 4 Wochen einfach im KH Kortison 5 Tage lang geben ohne Befund. Ich hatte lediglich Symptome von Erschöpfung im Arm konnte es aber nicht lokalisieren ob es vom Rücken ausgelöst wird (Bandscheibe). Ich habe mich selbst entlassen und 4 Tage später ein MRT machen lassen und siehe da kein Schub und die Symptome waren auch weg. Ich war so froh das ich nicht auf die Ärzte gehört habe. Es lag scheinbar am Stress und Rücken. Ich finde keine Worte dafür. Ich lag sogar in einer Uniklinik mit MS Ambulanz.

**Heike:**

Sollte man vor einer bevorstehenden OP bestimmte Nahrungsergänzungsmittel reduzieren?

**Dr. Hebener:**

Etwa vier bis sieben Tage vor einer OP setzen Sie Fischöl und Vitamin E ab.

**Tina:**

Warum muss man Fischöl und Vitamin E vor einer OP absetzen?

**Dr. Hebener:**

Eventuell verlängert sich sonst die Blutungszeit.

**Amann:**

Ich habe vor den OP's die Sevion Nahrungsergänzungsmittel nicht abgesetzt, weil ich nicht wusste, dass ich das besser sollte anscheinend.

**Dr. Hebener:**

Es ist auch nicht essentiell.

**Heike:**

Wann fang ich dann wieder mit den Medies an nach der OP?

**Dr. Hebener:**

Im Grund unmittelbar.

**Petra Zeppel:**

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

**Karin Lokaj:**

Habe Seviperna ausprobiert, schon nach 2, 3 Tagen habe ich leichten Durchfall bekommen. Ähnliche Symptome bekomme ich jedes Mal nach dem geräucherten Fisch. Deshalb esse ich es nicht mehr.

**Dr. Hebener:**

Manchmal hilft eine langsame Dosissteigerung.

**Laura:**

Müssen/ sollten unsere Nahrungsergänzungsmittel von Sevion sein? Oder gehen auch andere Fabrikate wie Doppelherz, Vitamize .... aus der Apotheke?

**Dr. Hebener:**

Die Qualität sollte stimmen und die Tagesdosis.

**Moni:**

Dann mit der üblichen Dosis 3x Fischöl, 2 Selen, 1 x Vit. E. da war aber noch eine andere Tablette, ich glaube Cefa... (das Problem meiner Mutter). PRT-Spritzen bringen nur für eine sehr kurze Zeit Minimale Linderung

**Dr. Hebener:**

Bei mir fällt gerade der Groschen nicht.

**Moni:**

Ok. Ich glaube, es war statt s

**Moni:**

Es war statt Selen dieses Cefasel Nutri mit Selen. Davon dann 1 x ? Es war ihre Empfehlung damals.

**Dr. Hebener:**

Ja, das passt durchaus.

**Oskar:**

Was kann ich tun bei MS-bedingten Blasenentleerungsstörungen? Habe in kurzen Abständen starken Harndrang. Aber Blase entleert sich nicht vollständig. Ist echt nervig. Urologe vermutet ein Prostata-Problem und verordnete Tamsulosin AL 0,4 mg. Aber ist durch Einnahme nicht wirklich besser.

**Dr. Hebener:**

Das Medikament wäre geeignet, bei nicht ausreichendem Effekt hinterfragen Sie eine Änderung beim Urologen.

**Eva 2@Oskar:**

Ich k

**Eva 2@Oskar:**

Ich bekloppe rhythmisch meine Blase und drücke leicht dagegen. Das hilft beim Entleeren. Tabletten nehme ich nicht.

**Oskar@Eva 2:**

Danke Eva für Deinen Hinweis. Ein Versuch ist es wert. Bin dankbar für jeden Tipp.

**Eva 2@Oskar:**

Mein Vater war durch einen Autounfall querschnittsgelähmt und hat seine Blase auf diese Art entleeren können.

**Karin Lokaj:**

Ähnliches Problem mit der Blase wie Oscar, habe ich ebenfalls und bin weiblich. Seit paar Tagen nehme ich Canephron Uno, pflanzlich. Also ich muss jetzt nicht mehr so oft auf Toilette. Was kann man tun, wenn die Blase sich nicht vollständig entleert?

**Dr. Hebener:**

Klären Sie das mit dem Urologen.

**Anna Bertram@Karin Lokaj:**

Wenn die Blase sich nicht vollständig entleert, ist das Restharn Eine urodynamische Untersuchung und Gespräch mit einem Neurourologen helfen. Ich bekam dann Einmalkatheter und habe meine Lebensqualität zurück.

**Dorita@Anna Bertram:**

Was ist ein Einmalkatheter?

**Anna Bertram:**

Ein Röhrchen wie ein Tampon für die Blase. Speziell ausgebildete Krankenschwestern zeigen zu Hause, wie es geht. Restharn ist riskant. Es kann zu Nierenvergiftung führen. Oberstes Gebot: Ablassen, immer vollständig entleeren, sagte mein Urologe.

**Dorita:**

Danke Anna.

**Petra Zeppel:**

Mich würde interessieren, was man gegen eine zunehmende Hirnatrophie unternehmen kann. Reicht unsere Ernährungsweise bzw. der Vit. B- Komplex aus?

**Dr. Hebener:**

Das ist jedenfalls schon eine Menge.

**Tina:**

Ich nehme seit ewigen Zeiten (sicher schon 20 Jahre) 5x Seviperina, 3x Sevinorm, 3x Vitamin E und 3x Sevimega täglich. Das war Ihre damalige Empfehlung und ich habe bisher alles in dieser Dosierung gut vertragen. Gibt es einen Grund, das zu ändern? Oder einen Anlass, eventuell zu reduzieren?

**Dr. Hebener:**

MS ist auch nach meiner Einsicht eine grausame Krankheit. Sollten Sie mit Ihrem Dosierplan erfolgreich sein, würde ich nichts ändern.

**Eva 2:**

Da ich nicht gegen Corona geimpft bin, weiß ich nicht, ob ich einen leichteren Corona Verlauf hätte. Falls ich doch ganz schlimme Atemnot bekommen würde, könnte ich dann Dexamethason einnehmen?

**Dr. Hebener:**

Dann würden die Kollegen es sehr wahrscheinlich einsetzen.

**Eva 2:**

In welcher Dosierung sollte ich Dexamethason im Notfall bei Corona mit Atemnot einsetzen, denn ins Krankenhaus möchte ich nicht? Einnahmeplan wie bei einem Schub?

**Dr. Hebener:**

Der Notfall würde bedeuten, dass Sie im Krankenhaus sein würden, weil Ihr Leben bedroht wäre. Ansonsten lassen Sie von solchen Selbstmedikationen die Hände weg.

**Petra:**

Wissen Sie, ob Frau Dr. Taheri auch Chatlogs anbietet?

**Dr. Hebener:**

Nein, das ist mir nicht bekannt.

**Amann:**

Hat man mit MS ein stärkeres oder schwächeres Immunsystem? Ich habe Bromelain eingenommen und hatte das Gefühl, dass die WHS dann anfangen... Bin mir nicht sicher ob ein Zusammenhang besteht. Habe es abgesetzt und beobachte eher eine Verbesserung (kann auch Zufall sein) Mir ist vor ein paar Tagen eine 20 Jahre alte Amalgam Füllung gebrochen, leider habe ich erst morgen einen Zahnarzt Termin bekommen. Ist es möglich das dieser Schaden (eventuell auch verschlucken von Amalgam) diese stärker werdende Symptomatik momentan auslöst?

**Dr. Hebener:**

Alles sehr vage. Eine verbindliche Antwort wäre Traumdeuterei.

**Miriam Ferna:**

Guten Abend Herr Dr Hebener, jetzt schaffe ich es endlich mal dabei zu sein, aber ich lese, dass es das letzte Mal sein wird, schade! Habe Ernährungsfragen: kann ich Lupinen (Joghurt daraus) und Haferjoghurt (muss ich wohl berechnen?) Flohsamenschalen, Chiasamen essen? LG Miriam Fernandez

**Dr. Hebener:**

Flohsamen kein Problem, alles andere berechnen, sofern möglich.

**Karin Lokaj:**

Sind Symptome, wie heiße Füße üblich bei MS? Und was ist der Grund dafür. In den heißen Sommer Tagen war das Nachts echt beschwerlich, trotz Fülllinge.

**Dr. Hebener:**

Es gibt das Phänomen Burning Feet auch bei der MS, aber auch ohne. Vielleicht wäre ein Versuch mit alpha-Liponsäure mit 600 mg/Tag für mindestens 3 Wochen angezeigt.

**Jan:**

Wie stehen Sie zu L-Carnitin als Prophylaxe zum Schutz der Membranen und Nervenzellen?

**Dr. Hebener:**

L-Carnitin ist durchaus in Ordnung. Auch wenn ich mit der genannten Indikation mich schwertue.

**Birgit:**

Hallo an alle. 1999 war meine Diagnose. Ich bin sehr dankbar, dass ich mit nun 63 noch soweit gut damit leben kann. Nur jetzt kommen Arthrosen in allen Gelenken, vor allem Knie und Füße dazu und ich sagte kürzlich zum Orthopäden, ich glaube eher durch den Verschleiß im Rollstuhl zu sitzen denn durch die MS. Bis jetzt bin ich durch viel Bewegung an der frischen Luft mit Hund quasi meiner MS „davongelaufen“. Nach Corona bin ich sehr unsicher gelaufen und Stillstand empfinde ich als Gift für meine Beweglichkeit. Nun sollte

**Birgit:**

Füße und Knie operiert werden mit dadurch folgender Bewegungseinschränkung. Das macht mir Angst und ich zögere es sehr hinaus und laufe lieber mit schmerzen herum...

**Josef:**

Lieber Herr Dr. Hebener, haben Sie Erfahrungen zum Coimbraprotokoll?

**Dr. Hebener:**

Ich habe Patienten gehabt, die damit Erfahrung hatten.

**Miriam Ferna:**

Und noch eine Frage: Mein Spiegel vom Vitamin E und Selen waren nach der Geburt: Vitamin E 19,7mg/l und Selen 152ug/l ist das ok?

**Dr. Hebener:**

Eigentlich braucht es dazu die Referenzwerte, aber es hört sich gut an.

**Miriam Ferna:**

Beim Selen 50-120

**Miriam Ferna:**

Und beim Vit E 5-16

**Miriam Ferna:**

Und Vit E 19,7 mit Referenz 5-16

**Miriam Ferna:**

Also mein Selen war 152, Referenzen 50-120

**Dr. Hebener:**

Ihre beiden Werte sind gut.

**Karin Köder:**

Kurzzeitiges (einige Minuten) Hitzegefühl z. Bsp. außen am linken Arm dann länger keine Symptome, das Gleiche an der Oberseite vom linken Oberschenkel. Beides tritt immer wieder auf, aber nicht lange. Kann das von der WS kommen oder von der MS Veränderung?

**Dr. Hebener:**

Beides ist möglich. Allerdings das kurzzeitige Auftreten spricht gegen irgendwelche Befürchtungen.

**Petra Zeppel:**

Ein besonderes Mittel oder eine Betätigung gegen Hirnatrophie gibt es nicht?

**Dr. Hebener:**

Wer wirklich etwas Brauchbares entdeckt, wird mit Sicherheit nach Stockholm eingeladen.

**Petra Zeppel:**

😊 Deutliche Worte. Vielen Dank! Also geben wir unser Bestes.

**Laura:**

Wir dürfen am Tag 35 g Fett zu uns nehmen. Dies ist aber nur von Streichfetten wie Butter, Aufstriche, aber auch Käse der Rede oder habe ich da etwas falsch in Erinnerung.?

**Dr. Hebener:**

Laura: Die 35 g bezogen sich auf die Streichfette.

**Heike:**

Mein aktueller Selenwert liegt bei 229,5 ich habe jetzt von 3 Selen auf 2 reduziert. Morgens 1 und abends 1 ist das so in Ordnung?

**Dr. Hebener:**

Das ist auf jeden Fall in Ordnung. Kontrollieren Sie den Wert in 3 Monaten und evtl. können Sie weiter reduzieren auf 1/Tag.

**Amann:**

Ich habe seit den OP's das Wandern unterlassen zwecks Schonung. Aber somit fehlt mir auch ein großer Teil meines Ausgleichs seit über 3 Monaten. Meinen Sie es ist besser weiterhin Ruhe zugeben da ich Symptomaten habe und das Wandern zusätzlichen körperlichen Stress verursachen würde oder überwiegt hier der seelische Nutzen und ich soll wieder wandern gehen :) (vorher mindestens 4 x pro Woche - eher öfter)

**Dr. Hebener:**

Die regelmäßige Bewegung wird Ihnen guttun. Steigern Sie aber langsam das Pensum.

**Benn:**

Was halten Sie sporadisch von Minirin, wenn Toilettengänge nicht möglich sind?

**Dr. Hebener:**

Sporadische Anwendung halte ich für unbedenklich.

**Dorita:**

Dr. Hebener, mir ist immer richtig warm und meine Füße sind auch immer richtig warm obwohl ich keine Socken trage. Kann das von der MS sein?

**Dr. Hebener:**

Wenn Sie "nur" warm sind, freuen Sie sich über diesen Umstand.

**Dorita:**

das ist eine gute Nachricht, aber wenn man auch ab und zu Spiegeleier drauf backen könnte ist das auch noch ok?

**Dr. Hebener:**

Kein Problem.

**Laura:**

Raten sie beim Kochen eher zu Sahne oder zu 4%Kondensmilch bezüglich des Fettgehaltes und des Linolsäurewertes?

**Dr. Hebener:**

Das hängt vom Gericht ab. Schmecken sollte es ja!

**Laura:**

Unabhängig vom Geschmack - was ist besser Sahne oder Kondensmilch für uns?

**Dr. Hebener:**

Grundsätzlich Kondensmilch. Bei stabiler Krankheitssituation ist die Sahne ohne Probleme möglich.

**Laura:**

Wieviel Kokos am Tag ist den okay? da Kokosraspeln viel Fett enthalten

**Dr. Hebener:**

Alles in Maßen.

**BDH:**

Der kleine Souci-Fachmann Kraut, eine Lebensmitteltabelle da findet man die Linolsäurewerte der einzelnen Lebensmittel.

**Amann:**

Gibt es eine Berechnung bzw. Faustregel, wie schnell durchschnittlich ein Überschuss an Vitamin D abgebaut wird vom Körper, wenn man mal zu hoch liegt, um selber justieren zu können bei Bedarf?

**Dr. Hebener:**

Diese Faustregel kenne ich nicht, der Abbau dauert aber länger. Die 10.000 IE gelten aber als offiziell unbedenklich

**Amann:**

10.000 pro Tag?

**Dr. Hebener:**

Vitamin D, ja.

**Karin Köder:**

Wäre die Einnahme von Karazym oder zusätzlich wieder 2x Seviperina ( "Notfallplan von 2009") für die kurzzeitigen Hitzesymptome in Arm und Bein sinnvoll ?

**Dr. Hebener:**

Beides lohnt nacheinander den Versuch.

**Karin Köder:**

Danke, über wie viele Wochen jeweils?



**Dr. Hebener:**

Karazym 8 Wochen, Seviperna 3 Monate.

**Doris:**

Vor 12 Jahren kam ich mitten in einem schweren Schub zu Ihnen, Herr Dr. Hebener. ... und siehe, es war gut. Heute nach leichter Corona und Tennisarm gehe ich ins Kieser Training- Fitness um Kraft auf zu bauen. Was soll ich sagen, es geht mir fantastisch. Ich werde Langläuferin in meinem Tempo und denke daran, mal endlich wieder Ski zu laufen. Sie haben mein Herz sooo glücklich gemacht und (fast) ganz gesund. Merci viuuuu. Danke vielmals. En graziell. Grazie!

**Moni:**

Wäre die Einnahme der Nahrungsergänzungsmittel vereinbar oder gar sinnvoll nach Klappenersatz?

**Dr. Hebener:**

Das kann man ohne Detailkenntnis nicht wirklich beantworten.

**Petra:**

Wann ist die Einnahme von Seviperna angezeigt? Ich nehme seit 12 Jahren nur Selen, Omega 3 und Vitamin E.

**Dr. Hebener:**

Es wäre eine unmittelbare Ergänzung bei nicht komplett stabiler MS.

**Petra:**

.... und wie wird es dann dosiert?

**Dr. Hebener:**

Dann würde ich die volle Dosis mit 5 Kapseln/Tag empfehlen.

**GräfinLichts:**

Guten Abend Herr Dr. Hebener,

**GräfinLichts:**

Ich bin heute Abend nur hier, weil ich den letzten Chat mit Ihnen nicht verpassen wollte. Und wo ich schon da bin, ich klettere mittlerweile dreimal die Woche und bin so stark wie nie. Ich freue mich unendlich darüber und genieße die Bewunderung der Zuschauer 😊.

**Dr. Hebener:**

Bravo!!!

**Lena123:**

Hallo Herr Dr. Hebener, ich habe heute keine Fragen, ich möchte Ihnen nur fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen und natürlich nur das Beste für die weitere Zukunft. Und auch auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Vielen, vielen, vielen Dank für Ihr Engagement, Ihre Arbeit, Ihr Kümmern und die Gespräche, die immer respektvoll und auf Augenhöhe geführt wurden. Nach knapp sieben Jahren Hebener-Therapie führe ich ein weitestgehend normales Leben, genieße die Zeit mit meinen beiden Kindern - das wäre ohne Sie nicht ansatzweise möglich! Also sage ich von Herzen "Danke" und verabschiede mich schon wieder - meine Kinder müssen ins Bett.

**Amann:**

Ich habe vor den OP's auf 5000 reduziert, weil mein Wert bei 120+ war, ich weiß nicht wie weit darüber da der Wert ab 120 nicht genau angegeben wird. Referenz Obergrenze ist glaub ich 70 - ich strebe einen konstanten Wert zwischen 90-100 an und habe noch nicht die richtige Dosierung gefunden.

**Dr. Hebener:**

Sie machen doch alles richtig!

**Amann:**

Das ist beruhigend. Hier drehen alle Ärzte etwas durch bei so "hohen" Werten.

**Amann:**

"Sie bewegen sich auf gefährlichem Terrain" :D

**Dr. Hebener:**

Meinen die Kollegen damit Ihre MS? 😊

**Amann:**



**Pepe:**

Lieber Dr. Hebener, hilft Ihre Therapie auch beim Sek.-chron. progredientem Verlauf?

**Dr. Hebener:**

Ja!

**Petra Zeppel:**

Ich werde mich verabschieden. Lieber Dr. Hebener, ich bin so froh, dass ich 2019 bei Ihnen war und mit Ihrer Ernährung angefangen habe. Ich bin jetzt, zwar mit Gehilfen, mit meiner Familie über den Weihnachtsmarkt gelaufen, es war möglich- damals undenkbar.

**Ute Vido:**

Lieber Herr Dr. Hebener ich verabschiede mich von Ihnen mit einem herzlichen großen Dankeschön für "23 Jahre MS". Sie haben mir immer wieder viel Kraft gegeben. Für die Zukunft wünsche ich Ihnen alles, alles Gute.

**Rubi:**

Welche anderen Antioxidantien (über Vitamin C und Vitamin E hinaus) würde Sie vorrangig empfehlen?

**Dr. Hebener:**

Viel Obst und Gemüse!

**Mari:**

Guten Abend lieber Dr. Hebener,

**Josef:**

Lieber Herr Dr. Hebener, ich verabschiede mich für heute und wünsche Ihnen einen wunderbaren Ruhestand mit viel Sonne und Rückenwind. Vielen, vielen Dank für Ihre Unterstützung. LG

**Armin:**

Hallo Herr Dr. Hebener, auch ich möchte mich heute von ihnen verabschieden. Ich wünsche ihnen frohe Weihnachten, ein guter Rutsch und ein frohes neues Jahr.

**Mari:**

Ich bedanke mich für viele Jahre Ihrer Unterstützung und Ihrer unvergleichlichen empathischen und sympathische Art.

**Eva 2:**

Wird der Chat von Fr. Dr. Taherie weitergeführt im nächsten Jahr?

**Dr. Hebener:**

Darüber habe ich keine Kenntnis.

**Miriam Ferna:**

Bei mir sind es jetzt 2 Jahre nach der Diagnose und ich bin auch unendlich froh, dass ich Sie gefunden habe und danke Ihnen von Herzen, dass Sie mich noch als Patientin aufgenommen und auf den Weg gebracht haben mit der Ernährung. Alles Gute + Gottes Segen für Sie!!! Und jetzt bald frohe + gesegnete Weihnachten 😊.

**Doris:**

Wünsche allen hier, und vor allem Dr. Hebener von Herzen viel, viel Erfolg- auch in unausgesprochenen Wünschen. Möge uns allen die Adventszeit die nötige Ruhe und Besinnlichkeit schenken. Ich möchte mich hiermit verabschieden. Ach ja, habe ein Buch verbrochen: "Granatapfel und Ingwer" Mehr Lebensqualität bei MS heißt es. Ein Erlebnisbericht. noch unveröffentlicht ISBN 978-3-033-09671-4 Sorry, dass es halt in meinem Tempo vorangeht; immerhin bin ich jetzt Großmutter. Alles Liebe

**Birgit@Doris:**

Danke für den Buchtipps 👍!

**Dr. Hebener:**

Verfolgen Sie mutig Ihre Projekte!

**Petra Zeppel:**

Lieber Dr. Hebener, ich danke Ihnen von Herzen. Bleiben Sie gesund und genießen Sie Ihren wohlverdienten Ruhestand. Alles Liebe und Gute!

**Petra Zeppel:**

Liebe Grüße aus Sukow von Petra und Kersten Zeppelin

**Dr. Hebener:**

Toll! Grüßen Sie zurück!!

**Karin Köder:**

Wie hoch war nochmal das Omega 6/3 Verhältnis das wir anstreben sollen? 2019 war er 3,0 / 2021 2,6 / aktuell 1,2

**Dr. Hebener:**

2 :1 ist gut 1: 1 ist besser.

**DunjaSch:**

Nochmal kurz zu meiner Tysabri-Problematik gefragt: an wen könnte ich mich bezüglich eines Absetzens/Therapiewechsel wenden, der auch über den schulmedizinischen Tellerand schaut? Ich bin 25 Jahre bestens ohne Medikamente ausgekommen und überzeugt davon, sehr viel über Ernährung und ausgeglichene Psyche bewirken zu können. 3 Neurologen und 2 Uni-MS-Ambulanzen winken ja bereits ab, wenn man Nahrungsergänzung, Vitamin D, Diät anspricht. Hätten Sie eine Idee?

**Dr. Hebener:**

Die einzige Adresse, die ich empfehlen kann, ist meine Kollegin, Dr. Taheri in Hamburg. Wir werden auch weiterhin im Kontakt stehen.

**DunjaSch:**

Vielen herzlichen Dank, ich werde dort einen Termin anfragen. Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute! Frohe Festtage und ein gesundes neues Jahr!

**Laura:**

In manchen Zutatenlisten stehen pflanzliche Fette wie Shea, Raps, .. ist dies zu beachten oder das Produkt gleich beiseitelegen?

**Dr. Hebener:**

Das hängt von der Menge ab. Eine pauschale Antwort ist nicht möglich.

**Dorita:**

Herr Dr. Hebener ich möchte mich ein letztes Mal bei ihnen für ein relativ normales Leben das ich durch sie führen konnte bedanken 😊. Ich weiß nicht, wo ich ohne sie gelandet wäre.....Ich bin sehr traurig das es jetzt vorbei ist aber andererseits wünsche ich ihnen alles Glück der Welt für die Zeit die jetzt vor Ihnen liegt. Liebe Grüsse Dorita

**Dorothe:**

Hallo alle zusammen, ich komme gerade von der KG.

**Gabi:**

Lieber Herr Dr. Hebener, ich möchte mich auch von Ihnen verabschieden. Ich wünsche Ihnen ein frohes

**Gabi:**

Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles Gute, vor allem viel Gesundheit! Herzlichen Dank für Ihre jahrelange Begleitung!

**Mari:**

Von ganzem Herzen wünsche ich Ihnen und Ihrer Familie eine gute, gesunde und lange glückliche Zukunft.  
<3

**BDH:**

Lieber Herr Doktor Hebener, ich wünsche Ihnen und Ihrer Frau für die Zukunft alles erdenklich Gute, bleiben Sie gesund! Vielen Dank für Ihre jahrelange Begleitung bei allen Fragen. Wir werden Sie vermissen!

**Irmtraud huh:**

Dekristol 20.000 I.E. war ca. ein Jahr mein Medikament für Vit. D. Die wurde mir nicht mehr verordnet, sondern Cefavit 1.000 L.E. tgl., also ca. ein Drittel. Mein Wert ist i.o. Doch ist das Mittel gleichwertig.

**Dr. Hebener:**

Wenn Ihr Wert auch weiterhin in Ordnung bleibt, können Sie von Gleichwertigkeit ausgehen.

**Karin Lokaj:**

Kann eine Narkose oder so genannter Tiefschlaf einen Schub auslösen?

**Dr. Hebener:**

Ja, ist aber in der modernen Anästhesiologie eine Seltenheit.

**Tina:**

Lieber Hr. Dr. Hebener... ich kann es nicht in Worte fassen, wie viel Gutes und Zuversichtliches Sie vor nunmehr fast 30 Jahren nach dieser doofen Diagnose in mein Leben getragen haben. Ganz herzlichen Dank für Alles!!! Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie von Herzen ein gutes Weihnachten und darüber hinaus ein gutes weiteres Leben. Bleiben Sie bitte so gesund wie nur möglich und denken Sie nun zur Abwechslung mal an sich selbst! Herzlichst, Tina Grögerchen.

**Elke0815:**

Sehr geehrter Herr Dr. Hebener, danke für Ihre jahrelange Behandlung bei mir und jetzt für den Chat, den ich verfolge oder wenn nicht live, dann später nachlese und mir auch manche Tipps aufschreibe. Und vielen Dank, dass Sie eine kompetente Nachfolgerin für sich in Hamburg gefunden haben. Nächstes Jahr werde ich mich auch mal dort anmelden. Meine Kranken-Akten hatte ich ja schon bei Ihnen angefordert und auch dankenswerter Weise geschickt bekommen. Ich nehme weiter das Fortecortin 5 Tage lang, wenn ich einen Schub bemerke. Das hilft mir immer gut. Und ansonsten die Seviton-Produkte. Nun wünsche ich Ihnen weiterhin alles Gute, und jetzt ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein ebensolches gutes neues Jahr 2023.

**GräfinLichts:**

Ich möchte mich überhaupt nicht von Ihnen verabschieden und muss es wohl trotzdem! Aber ich habe ganz viel mitgenommen, Sie haben uns fast 10 Jahre begleitet und Sie werden immer ein Teil von unserem Familienleben sein. Sie haben uns allen Vieren viel Kraft gegeben und allen auch den Kindern einen gesunden Umgang mit meiner MS gegeben. Was Sie sagen, das zählt hier! Sie werden auch in Zukunft in meinem Kopf mit mir sprechen und dafür bin ich sehr dankbar!!

**Petra Zeppel:**

Ich wünsche Ihnen und uns allen ein friedliches und schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein besseres neues Jahr!

**Armin:**

Mir geht es nach wie vor sehr gut, sie haben mir mein Leben zurückgegeben, vielen Dank dafür. Dank ihnen bin ich erfolgreicher Unternehmer, glücklicher Familienvater, vital, leistungsfähig und gesund. Sie sind ein großartiger Arzt und Mensch und ich bin sehr dankbar, dass wir uns 2003 kennenlernen durften. Vielen Dank für Alles und Ich wünsche ihnen frohe Weihnachten und alles Gute für 2023.

**Birgit:**

Und ich wollte Dr Hebener danken! Ich habe von den Videos den Geschichten auf der Homepage und dem kleinen Buch von dem schwer betroffenen MS Patienten sehr profitiert und auch Mut dem eigenen Weg mit der Krankheit gelernt. Tausend dank! Und für ihren Ruhestand und ihre Zeit wünsche ich von Herzen alles gute und dazu Kraft und Gesundheit. Gott schütze Sie

**Eva 2:**

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen Dank für Ihre jahrelange Unterstützung und Hilfe. Ich wünsche Ihnen einen wunderbaren Ruhestand. Alles Gute für Sie und alle Chatteilnehmer. Ich wünsche frohe Weihnachten und alles Gute im neuen Jahr 2023.

**Gabi H:**

Ich schließe mich den guten Wünschen für Sie, lieber Dr. Hebener und für Ihre Frau an, verbunden mit einem herzlichen Dankeschön, dass ich nach Erstdiagnose 11/2019 noch zu Ihnen kommen durfte und Sie mich auf den richtigen Weg diesbezüglich gebracht haben. Mir geht es gut und ich hatte keine weiteren Schübe mehr bisher, dank Ihrer Arbeit!

**Joho:**

Guten Abend Dr. Hebener. Es gibt Parallelen zwischen der Mikronährstofftherapie nach Dr. Bodo Kuklinski und Ihren Empfehlungen an Supplementen. Allerdings sieht Dr. Kuklinski eine HWS-Instabilität als eine mögliche Ursache der MS an und dass daraus ein chronischer Vit. B12 -Mangel einhergeht und dieser mit als erstes behoben werden sollte. Was halten Sie davon und welche Vit.-B12-Dosis empfehlen Sie?

**Dr. Hebener:**

Kuklinski ist ein sehr, sehr kluger Mann. Wir haben uns vor über 20 Jahren auf einem Meeting kennengelernt. Die Sache mit Durchblutungsproblemen im Halsbereich geht auf Prof. Zamboni zurück und hat die Erwartungen nicht erfüllt.

**Pepe:**

Ich nehme auch noch Fampyra. Kann ich zusätzlich noch Kalium Verla - 1Beutel 780 mg Kaliumgehalt nehmen?

**Dr. Hebener:**

Das sollte dann aber laborchemisch im Blut überwacht werden. Kalium hat eine geringe therapeutische Breite.

**Dorothe:**

Ich habe mich nur noch geeilt, um Ihnen Herr Dr. Hebener für alles zu danken und Ihnen noch eine schöne Zeit ohne Stress mit den Krankenkassen und Besserwissern. Ohne Sie hätte ich nicht so ein tolles Leben und auch nicht meinen Mann geheiratet. DANKE! Schade, dass der Weg von mir zu Ihnen so weit war und ich durch Ihre Behandlung wieder so viel arbeiten kann. Ich hätte Sie sonst noch gerne einmal besucht. Hoffentlich macht Ihre Gesundheit es noch lange mit, damit Sie auch noch glücklich sein können. Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch. Ihnen Herr Dr. Hebener wünsche ich ein besonders schönes Weihnachtsfest und alles Gute für die nächsten Jahre. Mit freundlichem Gruß Ihre Dorothe Seeger aus dem schönen Vechta.

**Moni:**

Lieber Dr. Hebener, ich möchte mich auch bei Ihnen ganz herzlich für ALLES bedanken! Sie sind durch niemanden zu ersetzen! Sie haben es in einem Gespr

**Moni:**

Sie haben es in einem Gespräch geschafft, das was andere vielleicht in etlichen Sitzungen nie schaffen würden! Sie sind ein Unikat und ich habe Ihnen sehr viel zu verdanken. Sie sind ein wunderbarer Mensch und Arzt! Sie verdienen das Allerbeste und sicherlich ganz viel Gesundheit! Ihnen und Ihrer Frau eine wunderbare Zeit!

**Jan:**

Lieber Herr Dr. Hebener: Auch ich möchte mich bei Ihnen bedanken für die Lebensqualität und Zuversicht die Sie mir mit dieser Krankheit gegeben und beibehalten haben! Ich möchte Ihnen nur das Beste für Ihre Zukunft wünschen und genießen Sie Ihren Ruhestand bitte bestmöglich!

**Veganerin:**

Hallo Herr Dr. Hebener, könnte man bitte einmalig zur Leberreinigung 250ml Olivenöl trinken ohne dass langfristig etwas passiert?

**Dr. Hebener:**

Die einmalige Anwendung ist kein Problem.

**Veganerin:**

Vielen lieben Dank für Ihre Antwort und für alles was Sie für uns alle getan haben!

**Trixi:**

Lieber Herr Dr. Hebener, schnell bin ich in den letzten Chat geeilt um Ihnen sagen zu können, dass ich Ihnen gar nicht genug danken kann, für das was Sie in so schwerer Zeit für mich getan haben. Immer ehrliche aber

hoffnungsvolle Worte! Aufklärung! Zuversicht geschenkt und immer wieder den Wind aus den doch oft so gespannten Segeln genommen. Ich danke Ihnen von Herzen und wünsche Ihnen eine wundervolle Zeit in glücklichem Ruhestand. Ich/ Wir werden Sie alle schmerzlich vermissen!

**Dorita:**

Ich wünsche ALLEN ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr

**Petra:**

Lieber Herr Dr. Hebener, ich danke ihnen für 12 gemeinsame Jahre, in denen sie mich immer kompetent betreut haben und mir Hoffnung gegeben haben. Ich habe durch sie viel über die MS lernen dürfen. Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute und werde Sie sehr vermissen.

**Gast21:**

Seit 19 Jahren haben Sie mich nach meiner Diagnose nunmehr auf meinem Lebensweg begleitet. Egal ob persönliche Besuche in Ihrem Therapiezentrum oder einfach nur per Telefon haben Sie mir mit Ihrer fachlichen Kompetenz immer zur Seite gestanden und Ihr

**JSch:**

Guten Abend, Herr Dr. Hebener, ich habe vor kurzem einige Blutparameter bestimmen lassen, und unter anderem meine Cholesterin-Werte. Habe diese schon seit vielen Jahren nicht mehr getestet, weil sie früher ganz ok waren und ich mir deswegen keine Gedanken gemacht habe. Diesmal wurde im Labor festgestellt, dass mein LDL-Wert zu hoch ist (141, bei Ref. < 116 bei geringem Risiko). Das hat mich total überrascht, weil ich mich an Ihre Ernährungsempfehlungen halte und generell wenig Fette zu mir nehme. Die empfohlenen NEM's nehme ich auch alle ein (u.a. Fischöl). Der HDL-Wert und Triglyceride waren ok. Woran kann es liegen, dass der „schlechte“ Cholesterin so hoch ist? Soll ich mir deswegen Sorgen machen? Wie kann sich dieser Wert wieder bessern?

**Dr. Hebener:**

Linolsäure transportiert das LDL-Cholesterin in die Zellen, senkt damit den Blutspiegel, übt aber für Zellfunktion und Überlebensfähigkeit der Zellen einen sehr schlechten Einfluss aus.

**Leguano:**

Auch von meiner Seite, vielen, vielen Dank! Ohne Sie wäre ich jetzt im Rollstuhl und nicht wie jetzt fast vollzeitbeschäftigt und mit Nachwuchs 😊 - danke für die Normalität, die ich dank Ihnen habe!

**Petra Zeppel:**

GräfinLichts hat es gut formuliert. Niemand möchte sich von Ihnen verabschieden.

**Coelinha:**

Lieber Herr Dr. Hebener, auch ich möchte mich bei Ihnen für Ihre Hilfe und Unterstützung bedanken sowie ihr offenes Ohr für meine Probleme und die vielen unbezahlbaren Ratschläge, wenn ich nicht mehr weiter wusste! Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute und natürlich eine schöne Weihnachtszeit und guten Rutsch ins neue Jahr! Alles Liebe, ihre Annika K.

**Jan:**

Ich wünsche auch Allen schöne, stressfreie und besinnliche Feiertage! Wer noch in die Whats App Gruppe kommen mag, darf mich gerne unter meiner Nr. xxxxxxxx kontaktieren.

**Karin Köder:**

Lieber Herr Dr. Hebener, meine Familie und ich sind Ihnen sehr dankbar für all die Unterstützung seid ich Sie 2009 im Internet entdeckt habe. Die Kraft die Sie einem in unsicheren Zeiten mit Ihren Worten und Aussichten gegeben haben, hat immer geholfen, auch die schlechtesten Zeiten gut zu meistern und immer wieder aufzustehen! Für Ihre Zukunft wünschen wir Ihnen vor allem Gesundheit, ein bisschen mehr Ruhe und Zeit für sich ... und wenn es Ihnen mal langweilig wird, können Sie ja noch ein weiteres Buch zur MS verfassen und bestimmt noch vielen MS Patienten dadurch helfen. Ganz liebe Grüße auch an Ihre Frau, die Sie mit uns so oft "geteilt" hat, damit Sie für uns da sein konnten - auch Ihr ein herzliches Dankeschön und eine schöne gemeinsame Zeit im hohen Norden. Herzliche Grüße Karin Köder mit Familie

**Denticuli1:**

Lieber Dr. Hebener, ich möchte mich auch bei Ihnen bedanken für Ihre langjährige Unterstützung mit dem enormen Wissens- und Erfahrungsschatz. Ich bin sooo froh, Sie vor 19 Jahren gefunden zu haben. Ich wünsche Ihnen ein gesundes, glückliches und zufriedenes Leben. A. Jeker

**Petra Zeppel:**

Auch Sie werden weiter in meinem Kopf sein und ich höre Ihre Worte- das macht den Abschied leichter, aber trotzdem traurig.

**Petra Zeppel:**

Achten Sie jetzt auf sich! Leben Sie wohl! Auf Wiedersehen!

**Karin Köder:**

Ihnen Herr Dr. Hebener und ihrer Frau, sowie allen Chat Teilnehmern ein besinnliches WEIHNACHTSFEST UND EINEN GUTES GESUNDES NEUES JAHR 2023

**Heike:**

Ein ganz großes Dankeschön nach 28 Jahren Therapie an Ihrer Seite. Ich habe mich immer sicher und sehr gut aufgehoben gefühlt. Ihnen für die kommende Zeit alles erdenklich Gute

**Gast21:**

Optimismus gaben mir und meiner Familie in den schweren Stunden immer Zuversicht und Hoffnung. Sie sind ein hervorragender Arzt und ich bin glücklich, dass ich 2004 zu Ihnen gefunden habe. Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute, Gesundheit und viel Freude für Ihren weiteren Lebensweg.

**Annina:**

Sind Hülsenfrüchte generell bei MS nicht so gut oder sind sie bilanziert in Ordnung?

**Dr. Hebener:**

Bilanziert sind sie in Ordnung.

**BDH:**

Noch eins, durch die Seviton Produkte erinnern Sie mich täglich an Ihre wertvolle Unterstützung!

**Robert:**

Herr Dr. Hebener. Vielen lieben Dank für Ihre Beratung, Empathie und Expertise über viele Jahre. Es war mir eine Ehre & großes Glück, Sie kennenzulernen. Wünsche Ihnen persönlich auf Ihrem weiteren Lebensweg ganz viel Zufriedenheit und Fröhlichkeit. Sie können Stolz auf sich und Ihre Lebensleistung sein!!! Herzliches DANKESCHÖN!!!

**Dr. Hebener:**

An alle: Ich danke allen für die vielen wunderbaren und warmen Worte, die mich sehr berühren. Vor vielen Jahrzehnten schenkten mir zwei sehr liebe und wichtige Menschen zum Geburtstag einen Sinnspruch, der etwa folgendes vortrug: „Die Umwege, die das Leben eines Menschen nimmt, zeigt sich an den Spuren, die es hinterlässt.“ Es war ein langer, teils mühevoller Weg, den ich mit Ihnen gehen durfte. Haben Sie herzlichen Dank für Ihr Vertrauen! Ich wünsche allen ein frohes Weihnachtsfest, ein gesegnetes und glückliches neues Jahr, und verfolgen auch Sie unbeirrt und zielstrebig Ihren Weg! In herzlicher Verbundenheit. Ihr Olaf Hebener

**Amann:**

Ich möchte Ihnen auch unbedingt noch sagen, dass Sie und mein Mann, der Sie damals glücklicherweise im Internet entdeckt hatte, mir buchstäblich das Leben gerettet haben 😊. Diese ganze Geschichte wäre sonst sicherlich ganz anders verlaufen! Soviel Dankbarkeit, wie ich Ihnen gegenüber empfinde, ist gar nicht in Worte zu fassen und Sie können den Umfang nur erahnen...Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie Ihren Ruhestand lange und gesund genießen können. Sie haben mir massiv geholfen und Sie hinterlassen ein großes Loch, weil Ich Ihre Unterstützung und Ihren erfrischenden Humor sehr vermissen werde! Sie sind ein einmaliger Arzt und Mensch, ich bin so glücklich, dass ich Sie zumindest einmal live erleben durfte 😊. Vielen Dank für Alles und meine Augen werden gerade ziemlich feucht :-). Letzte liebe Grüße aus Vorarlberg!

**Annina:**

Danke. Ihnen alles Gute. Sie haben mir bisher viel geholfen

**Judith:**

Von mir auch ein Herzliches Dankeschön! Ich war zwar nur ein einziges Mal bei Ihnen 2020. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Ich bin dankbar, dass ich Sie und Ihre Methode kennenlernen durfte. Ich wünsche Ihnen Alles erdenklich Gute!

**Petra:**

Ich melde mich ab und wünsche allen Teilnehmern ein frohes Weihnachtsfest 🎄 und alles Gute für das kommende Jahr 🍀.

**Laura:**

Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch euch allen.

**P Sewig:**

Lieber Herr Dr. Hebener, auch wenn ich vor 20 Jahren nur einmal persönlich bei ihnen war, haben Sie mir nachhaltig geholfen, mich mit der linolsäurearmen Ernährung auf einen für mich hilfreichen und richtigen Weg gebracht. Ich bin seit Jahren stabil. Herzlichen Dank und alles Gute.

**Pepe:**

Alles Gute, Herr Dr. Hebener, Es ist so schade, für Sie gibt es keinen Ersatz! Liebe Grüße aus Zittau.

-----