

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chats mit Dr. Hebener vom 08. Dezember 2020

Lappljung:

Guten Abend zusammen!

Dr. Hebener:

Hallo liebe Chatter!

Dr. Hebener:

Willkommen, von mir aus kann's losgehen!

Vicci:

Hallo an alle, hallo Herr Dr. Hebener.

Denticuli:

Guten Abend zusammen.

Vicci:

Ich würde nach 5jähriger Pause gerne wieder mit der Anti-Baby-Pille beginnen. Spricht etwas aus Ihrer Sicht dagegen? Ich habe zwischenzeitlich etwas recherchiert, meiner Meinung nach hat die Pille laut Wissenschaft gegeben falls eher positive Aspekte auf den Krankheitsverlauf, als negative.

Dr. Hebener:

Es gibt keine bekannten Hinderungsgründe gegen die Pille.

Coelinha:

Guten Abend zusammen!

Henck:

Hallo Herr Dr. Hebener. Wie sehen Sie eine Impfung gegen Corona bei MS?

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung sind noch viel zu wenige konkrete Daten zugänglich, um eine abschließende Bewertung vorzunehmen. Und insofern tendiere ich momentan (noch) zu Zurückhaltung.

Lappljung:

Guten Abend, Herr Dr. Hebener.

Lappljung:

Was halten Sie von der Impfung wegen Corona?

Tine01:

Hallo Herr Dr. Hebener und alle! Ich habe eine Frage zur Copronaimpfung. Ich will mich gern dagegen impfen lassen. Nun habe ich aber gehört (in Kekulés Corona-Podcast letzten Donnerstag und Samstag), dass dieser neue RNA-Impfstoff, der ja wohl demnächst zugelassen wird, sehr reaktogen sei, also dass er das Immunsystem stark aktiviert oder so. Würden Sie uns MS-Betroffenen trotzdem zu dieser Impfung raten?

Dr. Hebener:

Das ist einer der Gründe, die meine Zurückhaltung bedingen. Es fehlt bisher an eindeutigen Zahlen, um den Mechanismus, die aufgebaute Immunität und deren Zeitverlauf sowie mögliche längerfristige Komplikationen auch nur einigermaßen prognostizieren zu können.

Tine01:

Danke!

Henck:

Ich habe auch nicht vor, mich impfen zu lassen. Habe neulich in einem Beitrag gelesen, dass Leute mit schwachen Immunsystem sich nicht impfen lassen sollten. Das betrifft uns zwar nicht, aber man weiß ja nie. Danke für Ihre klare Aussage.

Tine01@admin:

Die Antworten von Dr. Hebener erscheinen (bei mir jedenfalls) in violett und heben sich schlecht vom Hintergrund ab. Vielleicht lässt sich das umstellen?

Tine01:

Ah super! 😊 Grundsätzlich finde ich es auch eine gute Idee, Herrn Hebeners Antworten farblich abzuheben.

Doris:

Guten Abend alle zusammen! Wünsche eine frohe Adventszeit!

Marion:

Guten Abend Allen!

Sheeps:

Guten Abend in die Runde.

Denticuli:

Ich habe nunmehr seit 27 Jahren MS. Die neuesten MRT Bilder von Kopf und Hals zeigen in den letzten 2 Jahren keine Entzündungszeichen. Meine Behinderung nimmt aber zu, unabhängig von Schubaktivität. Gehstrecke hat sich verkürzt, Fußhebeschwäche, Treppen runter laufen nur sehr langsam und mit Festhalten, Inkontinenz, Kognition schlecht... Mein Neurologe spricht vom progredienten Verlauf und drängt zur Immunsuppression. Gilenya, besser Mayzent. Ich möchte das aber nicht. Möchte bei Copaxone bleiben. Nehme das seit 2001. Ist das sinnvoll? Die Linolsäurearme Diät mache ich seit 2003.

Dr. Hebener:

So wie Sie die Entwicklung beschreiben, würde man das offiziell als sekundär progredient einstufen. Dafür sind die beiden genannten Medikamente ohnehin nicht zugelassen. Bleiben Sie bei Ihrem jetzigen Therapieplan.

Timkind:

Hallo Herr Dr. Hebener.

Lappljung:

Sind Sie nach wie vor von Biotin überzeugt?

Dr. Hebener:

Offiziell war die Studie erfolglos. Da ich aber selber einige Anwender unter meinen Patienten kenne und beurteilen kann, gibt es durchaus eine positive Trefferhäufigkeit zusätzlicher Besserung.

Doris:

Gilt die Zurückhaltungsformel auch für die Schweizer Impfstoff?

Dr. Hebener:

Ich habe noch zu keinem der Impfstoffe ausreichende konkrete Daten gesehen.

Doris:

Darf ich bitte Ihre Aussage zu meinem Buch als Testimonial übernehmen?

Dr. Hebener:

Meine Aussage ist ein aktueller Vorbehalt, der sich darauf gründet, dass bestimmte konkrete Parameter überhaupt noch nicht zugänglich sind und insofern bedeutet es meinerseits keine endgültige Festlegung, die man zitieren sollte.

Timkind:

Kurz eine Frage zu Vitamin D. Obwohl ich wöchentlich eine Dosis 20.000 Einheiten Vitamin D einnehme, liegt mein Vitamin D Wert bei 40. Soll ich mehr einnehmen? Oder ist der Wert in Ordnung?

Dr. Hebener:

Das hängt primär vom Referenzbereich der Messmethodik ab. Grundsätzlich strebe ich bei meinen Patienten einen Blutspiegel zwischen 75 und 100% des oberen Referenzwertes an. Ihr Wert ist zumindest nicht schlecht.

Timkind:

Danke, das bedeutet konkret also die Dosis nicht erhöhen?

Vicci:

Ist es möglich von Ihnen ein Rezept für Dekristol zu erhalten, wenn ich Sie per Mail anschreibe? Und falls ja, wie war noch einmal das Einnahme-Schema?

Dr. Hebener:

Wenn Sie meine Patientin sind, werde ich Ihnen ein Rezept zuschicken. Die meisten Patienten nehmen 1 x 20.000 Einheiten pro Woche.

Vicci:

Danke, bin eine Patientin von Ihnen seit 2015.

Denticuli:

Ich nehme seit kurzem Biotin 300mg, lässt eine Verbesserung Ihrer Erfahrung nach recht bald ein, oder darf ein Jahr vergehen, bis ich etwas merken könnte?

Denticuli:

setzt ein

Dr. Hebener:

Bei 3 Patienten kam es innerhalb von wenigen Tagen zu einer spürbaren Besserung, was ungewöhnlich erscheint und auf eine größere Menge verfügbarer Energie/ATP zurückzuführen sein sollte. Bei allen anderen Patienten orientiere ich auf 6 Monate Anwendung, bevor ggf. und hoffentlich gewebliche Reparaturen für eine Besserung sorgt.

Denticuli:

Kann ich sonst noch irgendetwas tun / nehmen, um besonders eine Besserung der Motorik zu erreichen? Alpha Liponsäure?

Dr. Hebener:

Ist auf jeden Fall auch ein Kandidat mit Sinn und Nutzen.

Ani:

Hallo! Endlich auch mal wieder dabei. Ich würde gerne auf die Grünlippmuscheln verzichten. Mir wird alles ein wenig zu teuer und ich möchte vernünftig einschränken. Womit könnte ich sinnvoll substituieren?

Dr. Hebener:

Zumindest können Sie sehr preiswert die B-Vitamine durch B-Komplex ersetzen, den Rest können Sie nicht anderweitig substituieren.

Ani:

Ich beeinflusse Ihre Therapie nicht negativ, wenn ich anstatt der Grünlippmuscheln durch B-Komplex ersetze, was aber auf jeden Fall sein sollte?

Dr. Hebener:

Ich habe Ihnen oben geantwortet, welche Komponente Sie auch anderweitig ersetzen können. Die Therapie kann dann immer noch funktionieren, ob in gleichem Umfang kann ich nicht vorhersagen.

Vicci:

Mal was ganz anderes: Kann das Spritzen von Hyaluronsäure im Gesicht negative Folgen für die Krankheitsaktivität haben?

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung, nein.

Karin:

Guten Abend Herr Hebener,

Tine01:

Sie hatten glaube ich auch einmal geschrieben, dass zwei Ihrer Patient*innen an Covid erkrankt waren und dabei nur leichte Symptome entwickelten. Gibt es inzwischen weitere Erfahrungen?

Dr. Hebener:

Es sind deren 5, von denen ich Kenntnis erhalten habe, und in allen Fällen erfolgte die Genesung ungewöhnlich schnell und komplett.

Vicci:

Eine Frage an ALLE: Was frühstückt Ihr den morgens so? Ich komme gut klar mit der Ernährungstherapie, aber das Frühstück ist mir oft zu eintönig.

Veganerin@Vicci:

Reis-/ Buchweizenflocken- oder Teff-Flockenbrei mit Obst oder Trockenobst oder Süßkartoffeln/ Kokosraspeln.

Doris@Vicci:

Ich esse meist Früchte nach dem Mondstand. Nein, bitte nicht lachen; ich muss abnehmen und spare gerne die Kohlenhydrate des Frühstücks.

Coelinha@Vicci:

Reis, Süßkartoffeln, ab und fettreduzierte glutenfreie Brötchen mit Marmelade und Banane. Nette Ideen gibt es auf der Website von Annette Kunst.

Tine01@Vicci:

Ich esse morgens eine Schale Cornflakes mit Milch. Am Wochenende oft Brot mit Butter und Marmelade, Obst, Salat mit ein paar Stücken Feta. Alle paar Wochen mal ein gekochtes Ei.

Ani@Vicci:

Ich mache mir regelmäßig ca. 2 Falschem Smoothie aus Spinat, Erdbeeren, Banane, Zitrone, Spritzer Agaven-Dicksaft und Flohsamen. Morgens (esse erst um 10.00) kommen gegeben Falls noch Kokosflocken rein. Mir schmeckts.

Ani@Vicci:

Ich meinte natürlich "Flaschen"

Vicci:

Danke für die vielen Frühstücksideen :-)

Denticuli:

Meine beiden Kleinkinder bekommen täglich Norsan Omega 3. Sollte der DHA oder EPA größer sein? Habe 2 unterschiedliche Dosierungen hier.

Dr. Hebener:

Für Kinder ohne entzündlichen Hintergrund darf es etwas mehr DHA sein.

Marion:

Herr Dr. Hebener, Sie gehen ja in den wohlverdienten Ruhestand. Wie sind Sie denn nächstes Jahr zu erreichen?

Dr. Hebener:

Telefonisch und via Internet unter den gleichen Adressen und Nummern wie bisher.

Klaus:

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

Klaus:

Nach den letzten Infusionen habe ich Gürtelrose bekommen. Ich sehe da einen Zusammenhang. Ist es richtig, dass Dexamethason Tabletten genauso wie Urbason solubile Infusionen wirken? Würden Sie bei einem Schub Dexamethason Tabletten empfehlen? Und wenn ja, in welcher Dosierung? Bei der Corona Situation möchte ich einen Besuch im Krankenhaus wegen eventueller nötiger Infusionen über die Feiertage vermeiden.

Dr. Hebener:

Beim übergroßen Teil meiner Patienten habe ich bei Cortison-Bedarf Dexamethason als wirksamkeitsüberlegen kennengelernt. Im Regelfall beträgt die Tagesdosis 40 mg und wird 5 Tage eingenommen.

Klaus:

Dies wären insgesamt 200 mg Dexamethason Tabletten in 5 Tagen. Ist diese Menge genauso wirksam wie 3000 mg Urbason solubile Infusionen, also je 1000 mg 3 Tage lang?

Dr. Hebener:

Nach umfangreichen Erfahrungen sogar wirksamer, was die spürbare Besserung der Symptome anbelangt.

Denticuli:

Was halten Sie von einer Impfung gegen Pneumokokken und Herpes zoster? Der Neurologe rät dazu. Ich arbeite als Zahnärztin und bin ständig Speichel Tröpfchen ausgesetzt.

Dr. Hebener:

Sie haben damit unzweifelhaft ein erhöhtes Risiko, für beide Impfungen gilt aber auch das Problem der Immunstimulation.

Vicci:

Was passiert denn mit den Patientenakten, wenn Sie in den Ruhestand gehen?

Dr. Hebener:

Die können angefordert werden.

Karin:

Ist die Einnahme von MSM Produkten bei MS bedenklich oder auch nicht? MSM Pulver hat Methylsulfonylmethan und in Tabletten dasselbe plus Mikrokristalline und Cellulose.

Dr. Hebener:

MSM ist nicht bedenklich.

Karin:

Soweit ich es gelesen habe stärkt das Produkt das Immunsystem. Ich dachte alles was gut für das Immunsystem ist soll vermieden werden. Oder habe ich es falsch verstanden?

Dr. Hebener:

Um welches Produkt geht es?

Karin:

Entschuldigung, es geht um MSN Produkt.

Dr. Hebener:

Nicht jede Stärkung ist problematisch und es liegen mir diverse Anwendungserfahrungen vor.

Karin:

Das heißt gute Erfahrungen - oder?

Dr. Hebener:

Indifferent, aber auch nicht negativ.

Gaby:

Guten Abend an alle Chat-Teilnehmer

Haberer:

Hallo, bzw. Guten Abend Dr. Hebener und in die Runde.

Vicci:

Ich habe es leider nicht richtig mitbekommen, wie lange bleiben Sie uns denn noch telefonisch/per Internet erhalten?

Dr. Hebener:

Wenn ich nicht tot umfalle, bis Ende 2021.

Elkrau:

Bitte nicht tot umfallen. Sie würden mir sehr fehlen 😊.

Lappljung:

Mein Sanitätshaus möchte mir unbedingt sensomotorische Einlagen verkaufen. Was halten Sie davon?

Dr. Hebener:

Das kann etwas bringen.

Lappljung:

Danke, Herr Dr. Hebener!

Ani:

Ist eine überempfindliche, oft schmerzende Kopfhaut ein typisches Symptom bei MS und was könnte ich bedenkenlos gegen Haarausfall einnehmen?

Vicci@Ani:

Biotin ist sehr hilfreich, was Haarausfall angeht. Und wurde oben auch schon genannt zwecks positiver Aspekte.

Coelinha@Ani:

Rizinusöl (also äußerlich).

Dr. Hebener:

Das ist kein typisches Symptom, aber auch nicht wirklich selten, z.B. bei Betroffenheit im Halsmark C2/C3. Gegen Haarausfall wird klassisch Biotin eingesetzt, wobei die üblichen Präparate 10 mg pro Tag versorgen.

Doris@Ani:

Meine Kopfhaut ist überempfindlich und ich reibe sie mit lauwarmem Kokosöl ein bevor ich die Haare wasche. Es hilft, dass könnte mit der Hochsensibilität zusammenhängen. Habe überhaupt, seit ich Biotin regelmäßig nehme, wieder "überall" Haare 😊 😊. (Jetzt muss ich selber lachen)!

Henck:

Ich habe auch eine sehr empfindliche Kopfhaut und creme diese mit Cystus Creme ein.

Vicci:

Ist eigentlich normale Butter oder Butterschmalz besser was die Therapie angeht?

Dr. Hebener:

Beides ist erlaubt.

Haberer:

Es ist sehr traurig aber auch verständlich, dass Sie etwas langsamer tun möchten, aber schön, dass Sie trotz nach dem offiziellen Ende, für Ihre Patienten mit Rat und Tat weiterhin zur Verfügung via Internet/Tel. stehen. Vorab schon ein herzliches Dankeschön!

Bruncki24:

Hallo und guten Abend Herr Dr. Hebener und an Alle anderen.

Oskar:

Ich habe in Erinnerung, beim Schub spätestens nach einer Woche mit Kortisonbehandlung beginnen. Ist die Dosierung 5 Tg. je 40 mg Fortecortin oder Dexamethason noch aktuell? Und anschließend ausschleichen?

Dr. Hebener:

Es ist immer noch die am häufigsten wirksamste Methode. Ausschleichen ist individuell.

Denticuli:

Kann man die Neurodegeneration und den Axonuntergang im MRT sehen? Der Radiologe bezieht sich immer nur auf Floriditätskennzeichen, Hirnatrophie liegt (noch) nicht vor.

Dr. Hebener:

Durch eine Zunahme der T1-positiven Läsionen ist auch die axonale Degeneration dargestellt.

Jan:

Guten Abend in die Runde! Meine Frage(n) an Dr. Hebener: Gibt es etwas bei den MCT-Speiseölen zu beachten? Meine Frau ist Amazon-Testerin und wir haben gerade zwei MCT-Öle zum Testen bekommen. Was bedeuten die unterschiedlichen Klassifizierungen C8 oder C10? Ist reines Kokosöl besser zu bewerten, im Vergleich zum MCT-Speiseöl mit Palmkernöl?

Veganerin@Jan:

C8 = reine Caprylsäure; C10 = reine Caprinsäure!

Dr. Hebener:

Bitte schreiben Sie in Weiß, sonst unterscheiden wir uns nicht! MCT bedeutet mittelkettige Triglyceride (8-12 Kohlenstoffatome), bei C8 mit 8 Kohlenstoffatomen und C10 deren 10.

Jan:

Danke Ihnen. Leider kann ich kein Weiß einstellen. Ich wüsste auch nicht mehr wo und wann ich Grün eingestellt habe :-/.

Dr. Hebener:

Wir hatten anfänglich auch das Problem. Versuchen Sie's doch vielleicht mit Rot.

Jan:

Ok, dann stelle ich es auf Rot 😊.

Gaby:

Eine Frage an ALLE: Hat jemand eine Anregung, was ich tun kann, wenn die Fischölkapseln trotz Einnahme nach der Hauptmahlzeit mittags mir in letzter Zeit aufstoßen bzw. schwer im Magen liegen?

Lappljung@Gaby:

Vegane Alternative von Norsan, hat aber meiner Meinung nach nicht ganz den Effekt.

Coelinha@Gaby:

Welche Fischölprodukte nimmst du? Es sollte bei den SEVITON oder Norsan nicht passieren. Das liegt nach meiner Erfahrung an der Qualität.

Karin:

Wieviel Hanföl darf man täglich zu sich nehmen?

Dr. Hebener:

1 Teelöffel sollte zu verkraften sein.

Marion:

Das finde ich toll, dass Sie Ihren Patienten noch etwas zu Verfügung stehen, ja vielen Dank und alles Gute für Sie.

Ani:

Ich höre immer häufiger von der Wichtigkeit, Vitamin A zu substituieren? Was meinen Sie?

Dr. Hebener:

Vitamin A ist ein Antioxidans, allerdings in großen Mengen im Körper eingespeichert und es kann überdosiert werden. Ich empfehle es grundsätzlich nur bei ausgeprägten Netzhautproblemen.

Ani:

Vielen Dank nochmal, Herr Dr. Hebener, für den Tipp mit dem Vagusnerv. Sie haben offensichtlich genau richtig gelegen - mir geht's stetig besser.

Veganerin@Ani:

Welcher Tipp mit Vagusnerv bitte? Bin neugierig.

Ansgar:

Hallo Herr Dr. HEBENER und allen hier im Chat. Ich bin nicht von Anfang an dabei und weiß nicht ob es schon angesprochen wurde, bezüglich einer möglichen Corona Impfung, wenn es dann die nächsten Monate mal möglich wäre. Bin ein absoluter Impfung-Gegner aber in gewisser Weise sind wir doch ein wenig Risiko Gruppe, glaube ich. Wie sehen Sie das?

Dr. Hebener:

Wurde bereits angefragt. Seien Sie so nett und schauen Sie später ins Protokoll.

Ansgar:

Prima, danke! Sonst keine weiteren Fragen, alles Gute und war schön beim letzten Besuch.

Senga:

Hallo an alle zusammen.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener durch die Gabe von den vielen verschiedenen Antibiotikasorten habe ich jetzt den MRGN 3 ESBL Keim im Darm. Ist es notwendig die Besiedlung im Analbereich zu behandeln?

Dr. Hebener:

Es sollte eine Sanierung versucht werden.

Dr. Hebener:

Im Analbereich würde ich es mit einer lokalen Antibiose versuchen.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener es müssten dann nicht Reserveantibiotika eingesetzt werden und die neuartigen Antibiotikas wie Ciprofloxain und Levofloxacin haben sehr hohe Nebenwirkungen, die zu Lasten der MS gehen.

Bruncki24:

Herr Dr. Hee...

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener wer kann so etwas machen und wo muss man dahin? Ist die Phagentherapie aus Georgien auch eine alternative?

Dr. Hebener:

Phagen sind grundsätzlich hoch interessant, aber in Deutschland schwierig zu bekommen/anzuwenden.

Delphine Bat:

Gerne würde ich beim letzten Teil des Chats dabei sein!

Marion:

Ich habe eine schwache Seite in der linolsäurenarmen Ernährung: Schokolade. Wo ist mehr Linolsäure enthalten? Ist es die Kakaobohne oder die anderen Zutaten zum Beispiel in der Vollmilch oder Zartbitter Schokolade?

Doris@Marion:

Habe meine Schokolade weitgehend mit Datteln ersetzt. Für mich passt es sehr gut!

Vicci@Marion:

Kenne ich natürlich auch. Zartbitter ist das kleinste Übel, gerade in Form der Reiswaffeln mit Schokoladenüberzug. Ansonsten esse ich gerne auch Mohrenköpfe, die auch genehmigt sind.

Dr. Hebener:

Nimmt sich alles nicht viel. Reservieren Sie sich einen Schokoladentag pro Woche, dann ist das ok.

Veganerin@Marion & für alle Naschkatzen:

Die etwas Süßes ohne Zucker brauchen: <https://bombusenergy.de> Einige der Riegel sind "LS frei oder sehr low".

Marion:

Danke Veganerin.

Doris:

Dankeeee Veganerin. Tönt gut!

Doris:

Habe viel weniger Schmerzen in den Waden in der kälteren Jahreszeit und fast keine Krämpfe mehr. Liegt es vielleicht nicht an der MS?

Dr. Hebener:

Gute Frage, schwere Antwort!

Karin:

Vielen Dank Dr. Hebener. Ihnen und allen anderen aus dieser Runde frohe und besinnliche Weihnachtszeit.

Sheeps:

Ich war heute beim Neurologen. Bei mir haben sich die Werte der MEP's verbessert. Kann das schon jetzt auf die entzündungsarme Ernährung zurückzuführen sein? Ich mache diese seit ca. 4 Wochen. Habe Primär progrediente MS! Wo es eigentlich keine Verbesserung gibt?

Dr. Hebener:

Nach 4 Wochen, das wäre wirklich überraschend, aber in seltenen Einzelfällen habe ich das schon erlebt. Jede Besserung ist extrem positiv!

Sheeps:

OK, außerdem habe ich seit 2 Wochen keine Energielosigkeit mehr. Fühle mich sehr fit und "ausgeschlafen", das war das letzte Halbjahr nicht mehr.

Dr. Hebener:

Das ist allerdings ein sehr eindeutiger und regelmäßiger Ersteffekt bei Beginn der Behandlung.

Denticuli:

In welcher Dosierung sollte ich Alpha Liponsäure nehmen? Dauerhaft?

Dr. Hebener:

600 mg morgens auf nüchternen Magen, geht auch längerfristig oder dauerhaft.

Ani:

Ich habe einen sehr trägen und meist harten Stuhlgang - selbst nach 2 Wochen Flüssignahrung. Mein Neurologe hat mir Macrogol AbZ empfohlen. Kann ich das problemlos auch über einen längeren Zeitraum einnehmen? Haben Sie eventuell noch (bessere) Vorschläge, um den Darm zu "mobilisieren"?

Dr. Hebener:

Macrogol oder Movicol helfen den meisten.

Klaus:

Ich hatte wegen Personalmangel in der Physiopraxis und zeitweise wegen Corona Schließung der Praxis 1 Jahr lang keine ZNS-KG Behandlung und dementsprechend ist auch mein Muskelapparat etwas schwach. Nach Übungen und Training bin ich nun sehr geschwächt und weiß nicht ob es ein Schub ist. Falls die Schwäche nicht verschwindet, kann ich dann 5 Tage lang 1 Tablette 40 mg Dexamethason einnehmen und erziele dann den gleichen Effekt wie 3 Tage lang Infusionen a' 1000 mg.?

Dr. Hebener:

Ich würde auf jeden Fall noch abwarten.

Klaus:

Die Schwäche dauert aber nun schon fast 3 - 4 Wochen!

Dr. Hebener:

Wenn Sie nicht stetig zunehmend ist, würde ich immer noch abwarten.

Karin:

Ich habe noch eine letzte Frage, vielleicht nicht direkt an Dr. Hebener.

Karin:

Ich habe den Eindruck das die Sehkraft unterschiedlich ist, man kann nicht mal sagen Tagesabhängig. Seit letzten Jahr habe ich eine Lesebrille, die hilft aber auch nicht ganz. Die Augen müssen sich immer wie zoomen.

Henck@Karin:

Habe ich auch und ist bei mir muskulär bedingt. Mein Augenarzt wollte das anfangs auch nicht glauben. Ist aber so bei mir.

Karin@Henck:

Danke dir! Das stärkt, wenn andere das gleiche haben oder empfinden.

Ani@Karin@Dr. Hebener:

Ist bei mir ebenfalls so. Wäre da wiederum Vitamin A hilfreich?

Dr. Hebener:

Ich lese und höre auch so manches. Für die meisten meiner Patienten ist kein negativer Einfluss erkennbar.

Dr. Hebener:

Vitamin A ist nur in sehr seltenen Einzelfällen angezeigt.

Denticuli:

Haben Sie Patienten, die in Bezug auf die MS von einem Verzicht von Milchprodukten profitieren?

Dr. Hebener:

Bei vorliegenden Verträglichkeitsproblemen, ja.

Doris@Denticuli:

Leider ja. Eigentlich liebe ich Käse in allen Variationen; je mehr ich verzichte, umso besser für mich, als Schweizerin ist das schon happig...

Senga:

Ich habe mal eine Frage zu Nervenschmerzen, aber nicht MS. Meine Mutter ist gestürzt und nun drückt die Prellung auf die Nerven und die Novalgintropfen helfen nicht. Kann sie noch was anderes nehmen, was ihr helfen könnte? Nerven und MS haben ja auch was miteinander zu tun.

Dr. Hebener:

Sowohl Ibuprofen als auch Diclofenac wirken auch abschwellend. Möglicherweise funktioniert das besser.

Henck:

Was soll die Alpha-Liponsäure bezwecken?

Dr. Hebener:

Sie verbessert die Leitung peripherer Nerven und schützt geweblich gegen überproduziertes Stickstoffmonoxid.

Monika:

Hallo und guten Abend zusammen, ich wollte mir das heute auch nicht entgehen lassen 😊 Lieber Herr Dr. Hebener, das Phänomen mit der Hitze und dem Erröten in den Händen besteht weiterhin. Was sagen Sie? Augen zu und durch?

Dr. Hebener:

Augen zu und durch!

Monika:

Ok. Dann mach ich das mal so 😊.

Ani:

Ich höre und lese auch immer wieder, dass Milch entzündungsfördernd sei. Bei MS doch eigentlich nicht erwünscht, oder?

Vicci@Ani:

Aber mit 1,5 Prozent Fett kein Problem.

Dori@Ani

Ani, ich habe schon seit 1982 MS und ich trinke jeden Tag einen Liter Milch 1,5 % und mir geht es gut!

Denticuli:

Über die positiven Nachrichten zur Milch bin ich froh!

Ani:

Dann werde ich mir jetzt endlich wieder meine abendliche warme Milch gönnen.

Doris:

Ich fürchte mich vor dem Ableben meiner Eltern. Sie sind über 80 und in ihrem Altersheim ist ein Corona positiver Fall. Habe Angst, dass der Verlust mich in einen Schub wegen psych. Schwäche stürzen könnte.

Dr. Hebener:

Traumatische Ereignisse haben ein solches Potential. Langjährige Patienten bei mir haben aber meistens eine derartige Resistenz aufgebaut, dass genau das nicht passiert.

Doris:

Danke, Dr. Hebener. Darum will ich zuversichtlich sein.

Dori:

Guten Abend Dr. Hebener und alle zusammen.

Delphine Bat:

Ich habe seit ca. 5 Jahre 1 MS Diagnose.

Delphine Bat:

Ich habe es nicht genug ernst genommen.

Delphine Bat:

Nun habe ich die 4 Blasenentzündung. Was kann ich außer Antibiotika noch dagegen tun?

Dr. Hebener:

Z.B. Harnansäuerung mit L-Methionin, Cranberry-Saft oder D-Mannose.

Delphine Bat:

Ernährung bin daran umzustellen und die, von Ihnen empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel habe ich bestellt.

Henck@Delphine Bat:

Ich nehme auf Empfehlung meines alten sehr erfahrenen Urologen seit Jahren Cranfluxx. Seither hatte ich nie mehr eine Blasenentzündung.

Klaus@Delphine Bat:

Ich habe gute Erfahrungen mit täglich 1 Esslöffel Odenwald Wild Preiselbeeren in einem Glas Wasser am Morgen. Seitdem habe ich keine Blasenentzündung mehr!

M Lindner:

Wie heißt das Weihrauch Supplement das sie bei gleichzeitiger Colitis Ulcerosa anraten?

Dr. Hebener:

Olibanum RA D1 Tabletten.

M Lindner:

Vielen Dank 🙏.

Vario:

Guten Abend!

Marion:

Ich habe Milch mit 0,1-0,3 % Fett für mich entdeckt. Ist das zu bilanzieren?

Dr. Hebener:

Nein.

Denticuli:

Ich nehme wegen vorzeitiger Menopause täglich 1,2 mg Estradiol als Gel. Hat das positive oder negative Effekte auf die MS?

Dr. Hebener:

Positiv.

Gast30:

Hallo, und guten Abend alle zusammen!

Delphine Bat:

Danke! Ich vertrage keine Kuhmilch wieviel Linolsäure haben 100 ml Ziegenmilch?

Dr. Hebener:

90 mg.

Delphin:

Danke!

Coelinha:

Dr. Hebener, es geht mir jeden Monat, kurz vor und zu Beginn meiner Periode so viel besser. Ich kann viel besser Gehen, Blasenstörungen sind besser. Denken Sie, dass es mit der Reifung der Eizelle zu tun hat und könnte man natürliches Progesteron einnehmen?

Dr. Hebener:

Hoch interessante Möglichkeit, bei Ihnen nutzbringend zu wirken.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener. Kontaktiere Sie dazu bestimmt nochmal telefonisch. Freue mich, dass das weiterhin geht. Schönes Weihnachtsgeschenk!

Vicci@Coelinha:

Komisch, mir geht es nämlich viel schlechter, Richtig üble Muskel- und Beinschmerzen, die ich nämlich mit Einnahme der Pille so nie hatte, deshalb werde ich mir sie auch wieder verschreiben lassen.

Coelinha@Vicci:

Mein Neurologe sagte das auch. Ich denke Hormone haben eine große Wirkung, allerdings kann man nicht einfach die Pille nehmen (habe schon viele Paper dazu gelesen :|). Anscheinend wirkt Wilde mexikanische Yamswurzel ausgleichend, aber habe es nicht probiert (am Ende ist es nicht billig).

Vicci@Coelinha:

Verstehe dich schon, aber ich werde es mit der Pille versuchen, die ich vor der Schwangerschaft jahrelang gut vertragen habe.

Oskar:

Ist meine seit längerem starke Vergesslichkeit auf MS zurückzuführen? Welche Medikamente bzw. Präparate können Sie empfehlen?

Dr. Hebener:

Außer dem, was Sie ohnehin schon einnehmen, lohnt der Versuch mit Gingko mit 120-240 mg pro Tag.

Denticuli:

Ich verabschiede mich und wünsche allen eine gesunde, schöne und fröhliche Weihnachtszeit. Vielen Dank Dr. Hebener, dass Sie stets mit Rat und Unterstützung für uns da sind.

Klaus:

Sollte die Schwäche zunehmen und es nicht besser werden könnte ich mir Dexamethason Tabletten von meinem Hausarzt verschreiben lassen und bräuchte nicht zum Neurologen. Denn dieser empfiehlt mir immer die Urbason Infusionen. Ich bin nicht lange steh- und gehfähig nach Gymnastikübungen auf dem Boden und Schaukelbrett. Die Knie sind danach sehr schwach und ich bin wacklig auf den Beinen. Nach wieviel Wochen Schwäche sollte ich mit den Tabletten beginnen?!

Dr. Hebener:

Cortison-Entscheidungen sind eine zutiefst individuelle und seriöse Fragestellung, zumal bei Corona, die im Chat nicht zuverlässig beantwortet werden kann.

Delphin:

Zum Progesteron: ich habe eine Hormonstörung und nehme seit Jahren bioidentisches Progesteron und Estradiol ein. Mir geht es seither etwas besser mit der Müdigkeit.

M Lindner:

Ich bin Hefe allergisch. Kann ich die Selenkapseln von Seviton einnehmen?

Dr. Hebener:

Das kann ich dann nicht sicher beantworten und evtl. müssen Sie dann doch auf anorganisches Natriumselenit zurückgreifen.

Delphin:

Danke!

Klaus:

Beim letzten Chat habe ich gelesen, dass man bei der Diät am Tag eine ganze Kokosnuss essen darf. Linolsäure 680 mg, Fett 36,5 g laut Souci Fachmann Kraut. Wie darf ich das verstehen? Oder habe ich im Chat etwas falsch verstanden?

Dr. Hebener:

Sie können die Kokosnuss essen.

Doris:

Ok, dachte dass die Vergesslichkeit mit der Menopause zusammenhängt, und danach wieder verschwindet. Kann ich auch Ginko nehmen um wieder besser zu funktionieren in diesem Bereich. Wohne auf 3-4 Etagen und sage mir: wer keinen Kopf hat, hat Beine. Die werden immer dünner. Der Rest hinkt hinterher 😊.

Dr. Hebener:

Gingko ist ok.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener ich habe Kontakt nach Georgien über einen Dolmetscher zum Eliavia Institut in Georgien. Die Phagen würde ich von dort mit einem Rezept von einer APOTHEKE aus Bayern bekommen.

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung müsste trotzdem vorher bekannt sein, welche Erreger Ihr Problem verursachen.

Bruncki24:

Die Phagen müsste ich zwei Mal oral einnehmen. Welcher Arzt sollte einem in Deutschland bei der fE

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener welcher Arzt in Deutschland müsste die Fernbehandlung mit Phagen mit begleiten? Mikrobiologe, HA.

Dr. Hebener:

Ich meine, dass der HA das begleiten könnte, zuvor sollte aber ein Abstrich am Anus klären, gegen welche Erreger Sie vorgehen müssen.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener MRGN 3 ESBL Escheria coli. Ich denke ich werde den Mikrobiologen und Urologen Zafer Kabaca wegen dem Bauchdeckenkatheter mit einbeziehen. Bestimmt nicht falsch. Was meinen Sie?

Dr. Hebener:

Keine schlechte Strategie.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener die Unterlagen, die ich Ihnen im Sommer übersandt habe, sie woo+p

Dr. Hebener:

Liegt auf Halde, ist aber nicht vergessen.

Delphine Bat:

Meine Ärztin sagte verschreibt bioindentsches Hormon aus Jamswurzel.

Delphine Bat:

Die Hormonwerte müssen jedes halbe Jahr gemessen werden und gegebenenfalls angepasst.

Coelinha@Delphine Bat:

Das ist ja super interessant. Danke für die Info! Die Frauenärztin dann?

Delphine Bat@Coelinha:

Nein bei mir macht es die Hausärztin.

Coelinha@ Delphne Bat:

Danke, dass hilft mir sehr und ich werde meinen Hausarzt fragen!

Veganerin@Delphne Bat:

Ist es auf Kassenrezept?

Delphine Bat:

Ich komme aus der Schweiz und je nach Kasse wird es übernommen.

Veganerin@Delphine Bat:

Merci.

Delphine Bat:

Gerne. Bei den Hormonen ist es wichtig das sie pflanzlich sind, sonst kann es Dir schlechter gehen als vorher.

Haberer:

Ich verabschiede mich, wünschen Ihnen Herr Dr. Hebener wunderschöne, besinnliche und fröhliche Weihnachten verbunden mit einem gesunden 2021 und herzlichen Dank für Ihren immerwährenden Rat, Unterstützung! Bleiben Sie gesund und uns noch lange erhalten, wir brauchen Sie alle. Sie sind nicht zu ersetzen!

Doris:

Wie geht ihr eigentlich so mit der Einsamkeit wegen Corona um?

Ani@Doris:

lebst d

Ani@Doris:

Sorry. Lebst Du alleine?

Doris@Ani:

Ja. Habe 2 Kinder (30 31) mit Anhang, aber die arbeiten alle viel.

Vicci@Doris:

Habe einen kleinen Sohn, da gibts keine Einsamkeit 😊.

GräfinLicht@Doris:

Ich bin heute Abend hier gegen die Einsamkeit, obwohl ich keine Fragen habe. Aber ansonsten finde ich es auch sehr schwer. Ich höre viel Musik und singe dazu, dann fühle ich mich weniger einsam.

Doris:

Danke, Ihr Lieben! Stressmanagement ist mir gut bekannt. Witze habe ich auch gerne oder lustige Tiervideos.

Veganerin@Doris:

Auch ich tue mich mit der Einsamkeit sehr schwer. Versuche viel draußen zu sein und viel zu Joggen, allerdings der soziale Kontakt fehlt mir sehr 😞.

Senga@Doris:

Doris Einsamkeit wegen Corona kenne ich nicht. Ich arbeite zum Glück noch voll und das im Ladengeschäft mit Paket-Annahme und man glaubt es nicht, wie viel doch im Netz bestellt und wieder zurückgeschickt wird.

Tine01@Doris:

Gegen Einsamkeit Skypen. Meine Turngemeinde bietet auch live Online Gymnastik an, außerdem mache ich beim Rudelsingen mit (<https://rudelsingen.de/>). Das reicht aber nicht. Ich treffe hin und wieder Freundinnen draußen zum Spazieren gehen und eine habe ich letztens auch ausnahmsweise indoor getroffen. Meine Physiotherapeutin ist ein weiterer Kontakt. Trotzdem bleibt es etwas doof. - So, jetzt habe ich mit den Farben experimentiert und glaube ich auch eine andere Schriftfarbe eingestellt und weiß nicht, wie ich es wieder weiß kriege... 😊. Ich kann schlecht erkennen was ich geschrieben habe, also sorry für eventuelle Fehler!

Doris:

Ja, im Netz arbeite ich derzeit auch viel, doch die sozialen Kontakte sind total reduziert. Weiß nicht wohin das führt. Kontrollverlust versus Glauben, heißt es bei mir.

Vario@Doris:

Einsamkeit kenne ich so auch nicht, aber generell hilft mir Mediation sehr, gerade in Corona-Zeiten.

Doris@Tine01:

Danke, Tine01 Rudelsingen tönt sehr verlockend.

Ani:

Schon interessant, wie unterschiedlich man die eigene Situation empfindet. Ich kann weder joggen noch arbeiten gehen - was mir beides mal sehr großen Spaß bereitet hat. Mein Leben spielt sich überwiegend zuhause ab (Autofahren geht auch nicht mehr), allerdings habe ich 3 wundervolle Männer um mich herum: meinen Mann und meine zwei Jungs, was meine Tage unbezahlbar macht - auch mit Corona.

Senga:

Schon interessant. Ich habe seit 28 Jahren MS, mache seit 6 Jahren Krankengymnastik und habe seit einem Jahre eine neue Therapeutin. Habe jetzt Vagnusnerv gegoogelt und verstehe jetzt, warum sie mir jedes Mal an den Hals geht ☹.

Gaby:

Hat jemand einen Tipp bei Kopfschmerz außer Pfefferminzöl und Schmerztabletten?

Klaus@Gaby:

Seitdem ich Süßstoff weggelassen habe, habe ich keine Migräne / Kopfschmerzen mehr.

Monika@Doris:

Ich schiebe das bei mir auf Stress 😞 Vielleicht sollte ich auch Gingko zu mir nehmen... Ich habe einen Gingko-Baum vor dem Haus stehen 😞👄.

Monika:

Dr. Hebener, kann man Gingko einfach so nehmen und ist das auch mit den Vitaminen verträglich?

Dr. Hebener:

Es gibt keine bekannten Probleme.

Monika:

OK, dann pflücke ich mir täglich ein paar Blätter 😊.

Dori:

Dr. Hebener ich möchte mich nochmal von Herzen bei ihnen für alles bedanken in den letzten fast 30 Jahren. Ich wüsste noch wo ich sonst heute wäre, wenn es mich überhaupt noch

Senga@Dori:

Das kann ich nur unterschreiben. Ich war zwar nicht so oft bei Herrn Dr. Hebener, aber die Diät mache ich die ganze Zeit und die NEM nehme ich auch ein.

Dori@Senna:

Ich war auch nicht oft da aber er war immer da wenn immer da wenn ich eine Frage hatte 😊.

Henck@senga@Dori:

Ich war vor 18 Jahren bei Dr. Hebener und er verabschiedete mich mit den Worten: Wenn Sie in 10 Jahren immer noch hier reinlaufen können, haben wir viel erreicht. Ich laufe immer noch, zwar langsamer, aber mit meinen Ganymed-Gehstützen aber weiter.

Senga@Henck:

Ich war vor 28 Jahren bei Dr. Hebener und konnte nicht laufen, dann wurde es besser und ich konnte laufen. Vor 5 Jahren kam eine Tumor OP und jetzt gehe ich mit Stock, aber auf den Beinen bin ich immer noch und im Verkauf arbeite ich auch noch ☺.

Petra S:

Hallo zusammen, kann man Selen zum Frühstück einnehmen oder muss es 1 Std. vormittags Essen sein?

Dr. Hebener:

Die Einnahme kann nach Beliebigkeit erfolgen.

Petra S:

👍 Dankeschön!

Kerstin:

Hallo, habe seit 22 Jahren MS, inzwischen chronisch progredienter Verlauf. 2015 letzter Schub, der das Gehvermögen stark gemindert hat. Letztes Jahr wurde eine Osteoporose festgestellt.

Kerstin:

Nach Kernspinresonanztherapie unerträgliche Schmerzen im gesamten unteren Rücken trotz Morphin und bin sehr verzweifelt.

Kerstin:

Herr Dr. Hebener, sehen Sie noch Möglichkeiten mir zu helfen?

Dr. Hebener:

Ist der Schmerz nach der Untersuchung aufgetaucht?

Kerstin:

Ja, es war eine Behandlung über 10 mal 1STUNDE.

Dr. Hebener:

Wie Behandlung? Hat man Sie mit Bildgebung mit Injektionen versucht vom Schmerz zu befreien?

Kerstin:

Nein, das sollte die Osteoporose verbessern. Wie eine MRT nur mit ganz geringer Strahlung.

Kerstin:

Keine Injektion

Dr. Hebener:

Mir klingt das sehr nach einem Lendenwirbelsäule-Problem. Sie sollten einen kompetenten Orthopäden aufsuchen, der gegeben falls mit Cortison und Lokalanästhetikum infiltriert.

Kerstin:

Habe das ganze Jahr 2020 in unterschiedlichen Kliniken verbracht inklusive Orthopädie. Keiner konnte helfen!

Delphine Bat:

Kennt jemand das Buch: mediale Medizin von Anthony William?

Delphine Bat:

Dort steht auch viel gegen MS drin.

DorisKraat:

Lieber Dr. Hebener, möchte mich herzlich bedanken für Ihre kompetente Beratung in den letzten 6 Jahren. Habe nur noch eine Frage: Corona und Impfstoff, gibt es da Empfehlungen bei MS

Dr. Hebener:

War bereits Thema und wird im Protokoll nachlesbar sein.

DorisKraat:

Herzlichen Dank, werde ich machen, alles Gute für die Zukunft und schönen Abend noch.

Delphine Bat:

Hr. Dr. Hebbener hängt ein schlecht arbeitender Darm auch mit MS zusammen?

Dr. Hebener:

Kann, muss aber nicht.

Delphine Bat:

Danke!

Henck@Delphine Bat:

Für meinen Darm nehme ich alle 2 - 3 Tage ein kandiertes Ingwerstückchen von Seeberger. Seither ist alles normal. Aber nicht zu viel nehmen, sonst kann es zu plötzlichem Durchfall führen.

Delphine Bat:

Danke für den Tipp ich werde das probieren.

Delphine Bat:

Toll!

Marion:

Da kann ich mich den Worten von haberer nur anschließen: Vielen, vielen Dank von ganzem Herzen für Ihr offenes Ohr, Ihre Bereitschaft Ihr Wissen zu teilen, Ihr warmes Herz. Ich wünsche Ihnen und allen Teilnehmern hier ein schönes Weihnachtsfest, ein gutes, gesundes Jahr 2021.

Vicci:

Ich verabschiede mich auch mal und wünsche allen schöne Festtage und hoffentlich ein besseres Jahr 2021 😊!

Senga:

Herr Dr. Hebener, vielen Dank für alles und ich wünsche Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Ich freue mich auf die nächsten Chats. Alles anderen ebenfalls eine schöne Weihnachtszeit und alles Gute für 2021. Bleibt alle gesund und lasst Covid 19 nicht an euch ran. Alles Gute, bis dann!

Dori:

Dr. Hebener ich wünsche Ihnen und allen anderen, trotz Corona ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 🍀🎄.

Jan:

Gerade, wo jetzt das Thema Einsamkeit aufgetaucht ist und mit dem verbundenen Ruhestand von Dr. Hebener wollte ich mal Fragen ob für Tipps/Infos/Austausch oder was auch immer ein prinzipielles Interesse für eine WhatsApp, Telegramm, Facebook-Gruppe bzw. Gemeinschaft oder eine x-beliebige andere Plattform (das waren ja jetzt nur Beispiele) besteht. Ich merke es selbst an mir, dass Fragen immer wieder auftauchen. Den medizinischen Rat kann sowas natürlich nie ersetzen, aber ein "bei mir war das so..." oder

"Dr. Hebener hatte mir damals das geraten..." könnte vielleicht schon manchen weiterhelfen. Oder was meint Ihr?

NaBü@Jan:

Super Idee. Wäre dabei :)

Veganerin@Jan:

Bin dabei.

Dori@Jan:

Jan das fände ich auch super.

Doris@Jan:

Jan, ich bin schon lange für eine Facebook-Gruppe unter uns "Hebianern". Würdest du sowas in die Wege leiten?

NaBü@Doris:

Es gibt eine Facebook-Gruppe. Aber bislang nur wenige Mitglieder.

Coelinha@Jan:

Ja, sehr gerne. Vielleicht etwas außerhalb von Facebook..., aber prinzipiell wäre ich gerne dabei.

Delphine Bat@Jan:

Ich wäre sehr interessiert an weiterem Austausch z.B. Über WhatsApp.

Leo:

Guten Abend allerseits... war bisher nur Mitleser ;-)... Eine WhatsApp-Gruppe zu gründen, fände ich prima!

Vario@Jan:

Gerne und gerne außerhalb von Facebook.

Jan:

Ich würde mit meiner Frau zusammen versuchen etwas für uns alle in die Wege zu leiten (weiß selbst noch nicht so ganz, wie ich das anpacken soll...) Das werden wir aber bestimmt hinbekommen.

Leo:

Bin allerdings kein Facebook Fan...

Coelinha@Jan:

Super! Vielen Dank für die Initiative!

Veganerin@Jan:

Finde ich super! Vielleicht wäre eine Internetseite besser, da man dann strukturiert vorgehen kann und auch Infos nachschlagen könnte?

Jan:

Facebook war nur ein Beispiel 😊.

Jan@Veganerin:

Ja eine eigene Plattform bzw. ein geschlossenes Forum wäre mir auch am liebsten.

Coelinha@Jan:

Ich biete auch meine Hilfe an, also zum Beispiel um Infos zu sammeln oder ähnliches.

Henck@Jan:

Finde ich toll!!!

Veganerin@Jan:

Kann gerne meine Mitarbeit anbieten. Kontakt gerne unter VViktora987@yahoo.com

Marion@Jan:

Ich wäre auch gerne dabei.

Jan:

Ich schicke Euch hier mal meine Nr. (Bei Dr. Hebener erfragen)! Ich würde dann zumindest zeitweise eine Gruppe in WhatsApp erstellen. Da könnten wir z.B. Tipps sammeln, wie wir eine Internetseite aufbauen könnten, also die Plattform, auf welcher der Austausch stattfindet, und wir Infos, Tipps und Ratschläge austauschen könnten. Ich denke, WhatsApp alleine wäre dauerhaft zu "lau"! Herr Dr. Hebener mag dann vielleicht meine Nummer aus dem Protokoll entfernen und sie für ggf. weitere Interessierte bereithalten?!

Dr Hebener:

Das heißt, die Nummer soll aus dem Protokoll verschwinden?

Jan@Dr. Hebener:

Ja, bitte. Sie können Sie ja aufbewahren, falls jemand nur das Protokoll liest und Interesse hätte 😊.

Dr. Hebener:

Ist ok, dann weiß ich Bescheid!

Jan:

Super. Danke!

Delphine Bat:

Danke Jan.

Leo:

Prima Jan, habe deine Nummer notiert, danke!

Ani:

Das mit WhatsApp/Internet klingt super und ich hoffe, es kann umgesetzt werden.

Klaus:

Danke Jan, gute Idee!

Doris@NABü:

Darf ich die Adresse haben? Habe (noch) kein WhatsApp.

NaBü@Doris:

<https://www.facebook.com/groups/1918930118216518>.

Marion:

Danke Jan.

Henck:

Herr Dr. Hebener, vielen Dank für alles, was Sie für mich / uns geleistet haben. Ich wünsche Ihnen ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes 2021. Genießen Sie den Ruhestand.

Delphine Bat:

Hr. Dr. Hebener gibt es einen Nachfolger für sie?

Dr. Hebener:

Spät und unerwartet besteht eine nicht ganz geringe Wahrscheinlichkeit, dass eine ärztliche Kollegin meine Arbeit fortsetzen möchte. Bis Mitte 2021 wird es darüber Klarheit geben und sofern positiv, werde ich die entsprechenden Daten weitergeben.

Delphine Bat:

Herzlichen Dank Hr. Dr. Hebener.

Doris:

Luja, hab i gsagt!

Gast30:

Wenn jemand ihre Arbeit fortsetzen würde wäre toll!!! Danke für ihre Mühe!

Dori:

Vielen Dank Dr. Hebener, das ist das schönste Weihnachtsgeschenk, wenn es vielleicht eine Nachfolgerin für sie gib 😊😊😊😊.

Gast30:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich bin seit 2019 bei Ihnen Patient und bei uns gibt es die MS mehrfach in der Familie (Mutter, Geschwister). Da ich selbst Kinder habe, meine Frage von wem wird die Veranlagung zur MS weitergegeben Vater, Mutter oder gibt es dazu keine gefestigten Kenntnisse?

Dr. Hebener:

Zumindest gibt es keinen sog. Mendelschen-Erbgang und insofern keine gefestigten Erkenntnisse.

Oskar:

Ich verabschiede mich bei allen und danke Ihnen, Herr. Dr. Hebener, für Ihre Hilfe in all den vielen Jahren. Wünsche Ihnen schöne Weihnachten und alles Gute im Ruhestand.

Delphine Bat:

Ich wünsche Euch allen eine frohe Weihnachtszeit!

Delphine Bat:

Lieber Herr Dr. Hebbener ich möchte bei Ihnen ganz herzliche für alles bedanken!

Klaus:

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen Dank für die Beantwortung der Fragen. Ich freue mich auf den nächsten Chat, der ja bestehen bleiben soll, obwohl Sie in Ruhestand gehen. Wenn ich richtig verstanden habe, sind Sie aber noch sporadisch für uns erreichbar. Ich wünsche Ihnen und allen in der Runde ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes glückliches neues Jahr. Bleiben wir alle gesund! Gute Nacht!

M Lindner:

Okay danke. Wären Paranüsse auch erlaubt zu essen? Wegen der Linolsäure?

Dr. Hebener:

Leider nicht so viel, dass Sie damit Ihren Selenspiegel decken könnten.

Monika:

Wünsche ein schönes Weihnachtsfest und ALLEN ganz viel Gesundheit und Dr. Hebener, SIE sind der BESTE!

Coelinha:

Vielen Dank Dr. Hebener und vor allem für die Verlängerung! Ich freue mich sehr 😊. Ich wünsche Ihnen und allen anderen eine schöne Weihnachtszeit und alles erdenklich Gute für 2021!

Gast30:

Herzlichen Dank Herr Dr. Hebener, ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit!

Doris:

Dies war wohl der spannendste und interessanteste Chat, vielen herzlichen Dank an alle. Besonders an Dr. Hebener! Gesegnete Weihnachten und ein fröhliches neues Jahr.

Dr. Hebener:

Liebe Chatter! Das war wieder ein lebhafter und interessanter Termin! Für alle die besten Wünsche für frohe Stunden im Advent und über die Feiertage sowie einen guten Start in 2021. Es werden auch wieder bessere Zeiten kommen. Wenn Sie mögen, treffen wir uns am 09. März 2021 wieder um die gleiche Zeit zum Chatten!

Leo:

Ganz herzlichen Dank an Sie, Dr. Hebener! Alles Gute in die Runde, ein schön...

Leo:

Schönes Weihnachtsfest und ein gutes Jahr '21!

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, ich möchte mich für Ihre Unterstützung vom ganzen Herzen bedanken. Sie sagten immer, dass es funktioniert und Sie hatten recht. Bin "back on track" ☐ Wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest, alles Gute für das Neue Jahr 2021 und nochmals DANKE.

Klaus:

Danke und bis zum 09.03.2021!

NaBü:

Lieber Herr Dr. Hebener! Vielen herzlichen Dank nochmals für den Termin am Freitag. Mein Mann und ich sind sehr informiert und mit einem guten Gefühl nach Hause gefahren. Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachten und einen guten und vor allem gesunden Start in das neue Jahr!

Sheeps:

Vielen Dank für die Möglichkeit dieses Chats. Ich wünsche ebenfalls allen ein besinnliches Weihnachtsfest und gaaanz viele Gesundheit.

Ani:

Ich wünsche ebenfalls allen hier eine schöne Zeit und von Herzen nur das Allerbeste. Danke für die zahlreichen Tipps.

Jan:

Vielen an Sie, Hr. Dr. Hebener!! Eigentlich wollte ich ja nochmal vorbeikommen (privaterer Natur), aber leider hat das nun nicht mehr geklappt. Ich wünsche Ihnen und allen anderen ein den Umständen entsprechend schönes Weihnachtsfest und alles Gute für 2021!

Ani:

Herzlichen Dank, Herr Dr. Hebener. Ich bin unendlich dankbar, über Sie "gestolpert" zu sein und wünsche auch Ihnen nur das Allerbeste und ein stets fröhliches Herz.

Bruncki24:

Herr Dr. Hebener vielen Dank. Für Sie und alle anderen alles Gute, frohe Weihnachten und gutes neues Jahr.

Marion:

Danke, Danke, Danke Herr Dr. Hebener :).

Henck:

Allen ein friedliches Fest und bleibts gesund.

Vario:

Vielen Dank Herr Dr. Hebener, wir haben Ihnen viel zu verdanken!

M Lindner:

Alles Gute für Sie und eine schöne Weihnachtszeit 🎄.
