

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 11. Oktober 2022

BSchriek:

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo zusammen. Bin zum 1. Mal dabei und wahrscheinlich die längste Patientin von Ihnen. Wir kennen uns seit 1994. Hatte meinen letzten Schub 2004. 18 Jahre schubfrei und nun hat es mich wieder erwischt. Was kann ich tun?

Heike68:

Guten Abend zusammen!

Vici:

Hallo an alle

Armin:

Guten Abend zusammen!

Vici:

Ich habe direkt eine Frage an alle, ich möchte gerne der bereits vorhandenen WhatsApp Gruppe beitreten. Wie kann ich das?

Armin:

Möchte ich auch gerne!

BSchriek:

Würde auch gerne der WhatsApp Gruppe beitreten

Jessi:

Hallo Zusammen, ich würde auch gerne der WhatsApp Gruppe beitreten

Jan:

Hallo zusammen! Wer der WhatsApp Gruppe beitreten möchte, schreibt mir an xxxxxxxxxxxx eine Nachricht, dann füge ich Euch hinzu 😊.

Vici@ALLE:

Ich muss leider nerven, was die WhatsApp-Gruppe angeht, weil ich gerne Kontakt zu anderen hätte. Wer kann mir weiterhelfen? Oder sollen wir eine "Neue" gründen?????

BSchriek:

2009 Kontrolle, keine Veränderung, 2014 Kontrolle keine Veränderung. Mir ging es im Frühjahr nicht so gut und bin 2. Mal gestürzt. Ich bin so blöd und habe die MS total verdrängt, vergessen keine Ahnung. Habe mehr als über 30 neue Herde im Hirn. HWS ist noch stärker betroffen und BWS wurde auch gemacht, weil ich seit 2014 noch Bechterew habe.

Moni:

Hallo Zusammen!

Dr. Hebener:

Guten Abend an alle! Es kann losgehen.

Denticuli:

Guten Abend alle miteinander. Sehr geehrter Dr. Hebener, schön Sie wenigstens digital zu erleben. Ich habe seit einigen Jahren SPMS und auf den MRT-Bildern große konfluierende Plaques im Bereich der Hinterhörner. Diese waren bislang immer durchgehend weiß und stabil in Ausdehnung. Beim neuen MRT sind diese Plaques in der Flair Sequenz von einem weißen Saum umgeben und im Zentrum dunkel. Nicht schwarz, eher wolkig grau-weiß. Handelt es sich hierbei um Black holes oder sind das Anzeichen einer Remyelinisierung?

Dr. Hebener:

Das kann ich nicht mit letzter Sicherheit beantworten, aber Black holes werden für gemeinhin in der T1-Gewichtung nachgewiesen.

Denticuli:

und Flair ist eine T2-Sequenz?

Dr. Hebener:

Sie basiert darauf.

Denticuli:

Wie zeigt sich Remyelinisierung in Flair?

Dr. Hebener:

Das könnte ich nur beantworten, wenn ich es sehe, aber dafür gibt es keine Möglichkeit mehr.

Denticuli:

Wie bewerten Sie Siponimod bei SPMS, um die Progression zu verlangsamen?

Dr. Hebener:

Es wurde offiziell dafür zugelassen. Aus Mangel an eigenen Erfahrungen in der Kombination mit der Diät kann ich keine seriöse Bewertung vornehmen.

Denticuli:

Besteht das Risiko eines Schubes bei Varizellen Impfung vor Therapiebeginn mit Siponimod?

Dr. Hebener:

Jede Impfung hat ein entsprechendes Aktivierungsrisiko, inwieweit das im Zusammenhang mit Siponimod eine Rolle spielen kann, sollte beim Hersteller hinterfragt werden.

Marion:

Hallo an Alle.

Franziska il:

Guten Abend und Hallo an alle zusammen!

GräfinLichts:

Hallo Herr Dr. Hebener,

GräfinLichts:

Ich wollte mich nur kurz bei Ihnen melden. Mir geht es sehr gut! Viele Grüße aus Ludwigshafen.

Dr. Hebener:

Das freut mich ausdrücklich!!!

Samson:

Guten Abend, Herr Dr. Hebener und alle anderen 😊.

Kitty:

Hallo zusammen.

Karin Köder:

Guten Abend Herr Dr Hebener, schön dass Sie da sind. Guten Abend zusammen!

Tine04:

Hallo an alle und vor allem an Dr. Hebener! Frage von jemand, der/die heute nicht teilnehmen kann: Darf man Vitamin K2 200 Mikrogramm 6 Monate lang täglich einnehmen, danach dauerhaft 1 x wöchentlich, um den Vitamin D3 Spiegel zu heben?

Dr. Hebener:

Dagegen spricht nichts.

Tine04:

Danke! Mein eigener Heilpraktiker hat mir sogar ein Präparat mit 400 Mikrogramm K2 täglich empfohlen (K2 Osteocare). Ist das auch okay? Ich habe aber auch Osteopenie. Vitamin D nehme ich 3000 - 4000 I.E. täglich

Dr. Hebener:

Das dürfte in Ihrem Fall in Ordnung sein.

Sunshine08:

Hallo zusammen, hallo Herr Dr. Hebener, hat sich die Gehfähigkeit und die Laufstrecke Ihrer Patienten unter der linolsäurearmen Ernährungstherapie verbessert und nach wieviel Monaten ist es merklich? Und warum sind Milchprodukte erlaubt, während sie bei anderen (MS) Ernährungsformen vermieden werden sollen? Vielen herzlichen Dank.

Dr. Hebener:

Eine Pauschale Antwort gibt es nicht. Therapieziel ist immer zu allererst die Vermeidung einer weiteren Verschlechterung. In der Regel hatten die Patienten nach ca. 6 Monaten einen ausreichenden Umbau ihrer Fettsäuremuster in den Zeller erreicht, so dass im 2. Halbjahr bei vielen erste Verbesserungen auftraten.

Vici:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich hatte mich per Mail bei Ihnen gemeldet, sie haben netterweise auch kurz geantwortet 😊. Ich habe seit März 2021 Tecfidera bekommen, Kopf stabil, Anfang September 2022 im MRT zwei neue spinale Läsionen, und eine alte Läsion mit Schrankenstörung, weshalb mit Ocrevus Gilenya eskaliert werden soll. Ich will nicht, und habe wieder strikt mit der Ernährungstherapie begonnen. Sehen sie eine Möglichkeit die Aktivität so zu stoppen, oder ist mein Weg momentan ohne Schulmedizin wirklich zu gefährlich?

Dr. Hebener:

Wenn es vorhersagbar wäre, dass die Kombination mit Ocrevus bei guter Verträglichkeit wirklich hilft, spräche gegen eine solche Variante nichts. Aber genau das ist die Frage.

Vici:

D.h. aber, das bei Krankheitsaktivität nicht nur auf die Ernährungstherapie gesetzt werden soll?

Dr. Hebener:

Bei jeder Therapie kann Aktivität auftauchen. Der Anspruch sollte sein, dauerhafte Veränderungen im Gesamtbefund zu verhindern.

Armin:

Hallo Herr Dr. Hebener, mir geht es auch weiterhin sehr gut!

Eva 2:

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

Dori:

Guten Abend Dr. Hebener und Alle zusammen.

Marion:

Was empfehlen Sie, wenn ich nach 2 Jahren linolsäurearme Ernährung sehr untergewichtig bin zum Aufbau Fett und Muskulatur?

Dr. Hebener:

Fett wird schwierig, für die Muskulatur viele Proteine.

Coelinha:

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend allerseits

Elke K:

Guten Abend Dr. Hebener, schön dass sie da sind und ich hoffe es geht ihnen gut. Bei mir ist alles o.k.

Leipzigerin:

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend alle zusammen!

GräfinLichts:

Eine Frage habe ich aber. Ich nehme aktuell 100 µg Selen. Bei der letzten Blutuntersuchung lag der Wert bei 144 µg/l bei einem Normbereich von 101 -170. Mein Wert sollte höher liegen, oder? Soll ich mehr Selen nehmen? Wenn ja, wie? Vitamin E liegt bei 28 mg/l bei einem Normbereich von 9,0-21,0. Vitamin D bei 139 nmol/l bei einem Normbereich von 100-150.

Dr. Hebener:

Ich empfehle Ihnen für 6 Monate 2 x Selen pro Tag einzunehmen und erneut zu kontrollieren.

GräfinLichts:

Soll ich beide Selen am Morgen nehmen oder eine morgens eine abends?

Dr. Hebener:

Das bleibt Ihnen überlassen.

GräfinLichts:

Vielen Dank! Dann verabschiede ich mich jetzt auch schon wieder, ich darf heute Abend in den Chor gehen und da möchte ich keine Sekunde verpasse 😊.

Kitty:

Ich habe eine Blutanalyse der Fettsäuren machen lassen und habe den kompletten Laborbericht vom Labor erhalten, aber es wäre sehr wichtig, dass ich diesen Bericht jemandem fachkundigen in Bezug zur MS und der linolsäurearmen Diät zeigen könnte. Mein Hausarzt will nichts damit zu tun haben, da es nicht um Medikamente geht. Jetzt weiß ich nicht, kann ich diesen Laborbericht zur Bewertung an die Neurologie Harvestehude zu Frau Dr. Tara Taherin senden, auch wenn ich noch nie bei ihr in der Praxis war? Oder würden Sie den Bericht noch ausnahmsweise bewerten? Natürlich gegen Zahlung.

Dr. Hebener:

Nehmen Sie Kontakt zu Dr. Taheri auf. Wie sie sich allerdings mit Ihnen einigt, kann ich nicht vorhersagen.

Kitty:

Ok, ich versuche es, aber nach Hamburg kann ich nicht, ist zu weit weg.

BSchriek:

Dr. Hebener, welches Vitamin D können sie empfehlen?

Dr. Hebener:

Es gibt zahlreiche, z.B. Dekristol.

BSchriek:

Vielen Dank.

Gast456:

Guten Abend zusammen

Eva 2:

Kann durch Vitamin K2 der Calcium Spiegel ansteigen?

Dr. Hebener:

Da bin ich überfragt.

Leipzigerin:

Frage zu Nahrungsergänzungsmitteln (gerne an alle): Kennen Sie "Clear Slate" von ROOTS? Besteht zu 97% aus Klinoptilolith und bindet Gift-/Schadstoffe auch außerhalb des Magen-Darm-Traktes (wenn ich es richtig verstanden habe, kann es die Blut-Hirn-Schranke passieren und soll unter anderem gegen "Brain Fog" helfen (den ich habe seit meiner C-Infektion).

Dr. Hebener:

Das Präparat ist mir nicht bekannt und ich kann den postulierten Mechanismus nicht bewerten.

Marion:

Was halten Sie von Protox bei starker Streckspastik und chronischer Hüftsubluxation?

Dr. Hebener:

Sie meinen sicherlich Botox, und es kann funktionieren.

Marion:

JA ich meinte natürlich Botox und vielen Dank!

Sunshine08:

Ist ein Kombipräparat Vitamin D und K2 in Ordnung oder besser einzeln?

Dr. Hebener:

Die Kombination ist in Ordnung.

Gast456:

Herr Dr. Hebener, eine Heilpraktikerin hat mir empfohlen, nur Omega 3-Präparate mit EPA einzunehmen, da DHA ihrer Meinung nach Viren reaktivieren würde. Was halten Sie von dieser Empfehlung?

Dr. Hebener:

Davon halte ich nichts. In einem der früheren Med-Impulse habe ich beide Fettsäuren erklärend gewürdigt.

Gast456:

Also zum Beispiel Viren einer zurückliegenden Pfeiffersches Drüsenfieber -Erkrankung.

Dr. Hebener:

Dieser Zusammenhang ist mir nicht bekannt.

Gast456:

Vielen Dank für Ihre Einschätzung.

Eva 2:

Welche Anwendung ist bei einem Schub wirkungsvoller? Kortison Infusionen 1000 mg 3 Tage lang oder Kortison Tabletten hochdosiert Dexamethason (5 Tage x 40 mg.)!

Dr. Hebener:

Meine eigene Erfahrung zeigte eindrucksvoll, dass Dexamethason schneller zu einer spürbaren Besserung verhilft. Leider fand es in den neuesten Therapieleitlinien keine Berücksichtigung mehr.

Vici@Eva2:

Wo bekommst du zweite Variante angeboten? Diese kenne ich nur von Herrn Dr. Hebener, in den Kliniken und bei den Neurologen nur 1000mg x 3 oder x 5

Eva 2@Vici:

Herr Dr. Hebener empfahl mir auch Dexamethason Tabletten.

Vici@Eva2:

Würde mir leider meine Neurologin aber so nicht verschreiben im Falle eines Schubs, und in den (Uni-)Kliniken leider auch nicht. Zumindest meine Erfahrung bisher.

Eva 2@Vici:

Ich lasse mir die Tabletten vom Hausarzt verschreiben und sage natürlich nicht, dass ich sie hochdosiert einnehme.

Vici@Alle:

Wer von Euch kombiniert die Ernährungstherapie mit Schulmedizin? Würde mich interessieren, ob hier jemand bereits mit Ocrevus oder Gilenya Erfahrungen machen konnte.

Tine04@Vici:

Ich habe mal Gilenya genommen, aber nur 3 Wochen lang, da ich danach schlechter gesehen habe und mein Neurologe meinte, das kann eine Nebenwirkung sein. Außerdem bin ich mir ziemlich sicher, dass das Präparat meine Darmflora kaputt gemacht hat, weil ich seitdem Blähungen habe und nun diverse Lebensmittelunverträglichkeiten, die ich mir jetzt mühsam wieder abuarbeiten versuche. (Aber das heißt ja nicht, dass es nicht für jemand anders hilfreich sein kann.)

Vici@Tine04:

Vielen Dank für Deinen Erfahrungsbericht 😊.

Marion:

Empfehlen sie eine vierte Corona Impfung?

Dr. Hebener:

Welchen Einwand soll ich diesbezüglich gegen die offiziellen Empfehlungen erheben? Ich lass es mir jedenfalls nicht geben.

Jessi:

Hallo Herr Hebener, ich war 2020 bei Ihnen und habe mich super aufgehoben gefühlt. Ich nehme nach wie vor lediglich meine Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe..... zu mir 😊 und siehe da in meinem MRT-Befund steht tatsächlich schwarz auf weiß, dass die Läsionen im Vergleich zum vorherigen Jahr rückwirkend sind. Das macht mich super glücklich und zeigt mir das ich für mich den absolut richtigen Weg gegangen bin. Eine Frage hätte ich, könnten Sie mir im Raum Frankfurt einen Neurologen/in empfehlen die nicht allergisch darauf reagieren, wenn man keine Medikamente zu sich nehmen möchte?

Dr. Hebener:

Leider kann ich Ihnen eine solche Empfehlung nicht geben und bin heilfroh, dass mit Frau Dr. Taheri überhaupt jemand als Ansprechpartner verfügbar ist.

Samson:

Ist es "notwendig" K2 einzunehmen? Wenn ja, welches Präparat? Dekristol 20.000 IE nehme ich 1x wöchentlich ein

Dr. Hebener:

Sie können ein x-beliebiges Präparat mit 200µg pro Tag einnehmen.

Samson:

Ist es richtig, dass eine hoch dosierte Vitamin D Einnahme "Gefäßverkalkung" begünstigt?

Dr. Hebener:

Das kann durchaus passieren, deshalb sollte ja bei sehr hohen Dosierungen unbedingt die laborchemische ärztliche Kontrolle begleiten.

Andreas Gast:

Frage zu Selen: Das Seviton Produkt besteht aus Selenhefe, spricht etwas dagegen, wenn ich das Selen in Form von Selenmethionin in gleicher Menge, sprich 300 Mikrogramm / Tag nehme?

Dr. Hebener:

Nein, dagegen spricht nichts.

Vici@Herr Dr. Hebener:

Ich würde jetzt zur Ernährung folgendes nehmen: Vitamin E, Selen und Omega 3, 1xMagnesium täglich, Vitamin D3 20.000 (1xwöchentlich), und Olibanum RA D1 (1 Tablette pro Tag). Ist das ein guter Weg?

Dr. Hebener:

Das ist ein guter Weg, ob ausreichend zeigt sich am Ergebnis.

Vici:

Leider hat bei mir Tecfidera alleine nicht gewirkt, und die Ernährungstherapie musste ich darunter leider absetzen, da ich starke Magenprobleme bekam ohne mehr "Fette" am Tag.

Dr. Hebener:

Mir sind einige Patienten bekannt, die in der Kombination mit Tecfidera eine zusätzliche Hilfe erfahren haben.

Leipzigerin:

Was sagen Sie zu "5-HPV" als Alternative zu einem Antidepressiva? Ist eine Aminosäure und die direkte Vorstufe von Serotonin. Die Vorstufe von "5-HPV" ist jedoch L-Tryptophan und das war doch irgendwie schlecht... Ich würde nur so gerne eine Alternative zur Chemiekeule finden.

Dr. Hebener:

Zumindest sind mir keine Einwände bekannt.

Leipzigerin:

Das freut mich so sehr- vielen Dank, dann bestelle ich das sofort!!

Kitty:

Muss der Alpha-Linolensäure-Wert 18:3, n-3 von 3.40 mg/l nach oben korrigiert werden? Wenn ja, wie? Ich nehme die Fischöle etc. nach ihrer Empfehlung. Und wie sieht es aus mit dem tiefen Wert von der Nervensäure 24:1 29.0 mg/l?

Dr. Hebener:

Nervensäure gibt es als Einzelpräparate, die man in diesem Fall anwenden kann. Für die alpha-Linolensäure kann man es in den meisten Fällen einfach zur Kenntnis nehmen.

Elke K:

Vitamin D täglich oder 1x wöchentlich nehmen.? Ist das egal.? Ich nehme 20000 iE 1x wöchentlich.

Dr. Hebener:

Das reicht bei sehr vielen Patienten definitiv aus.

Veganerin:

Herr Dr. Hebener, was spricht bitte gegen die Behandlung mit Ivermektin bei Parasitenbefall?

Dr. Hebener:

Mit ist kein Einwand bekannt.

Eva 2:

Welche Tabletten sind bei einem Schub wirkungsvoller Dexamethason oder Fortecortin? Oder ist beides derselbe Wirkstoff Dexamethason?

Dr. Hebener:

Es ist der identische Wirkstoff.

Annina:

Wieviel Gramm Butter darf ich nochmal täglich ohne berechnen essen?

Dr. Hebener:

Ca. 30g.

Moni:

Hallo Dr. Hebener, ich habe auch zur Einnahme von Dekristol 20.000 I.E. eine Frage. Laut Blutergebnis ist der Vitamin D25 Wert etwas über 30. Ich nehmen 1x wöchentlich, der Wert 1,25 liegt über 70 (wie immer). Dabeibleiben?

Dr. Hebener:

Wir kennen Ihre besondere Situation. Bleiben Sie dabei.

Karin Köder:

Welche Erfahrungen bezüglich der Nebenwirkungen von Fampyra haben Sie? Wenn ich mir die Liste anschau, dann fällt mir auf, dass ich die Hälfte der Beschwerden schon ohne Einnahme habe. Mein Neurologe drängt immer noch darauf es zu versuchen.

Dr. Hebener:

Wir hatten darüber gesprochen, und ich rate durchaus zu einem Versuch. Wenn keine Epilepsie besteht, keine Herzrhythmusstörungen und die Nieren intakt sind, spricht nichts gegen den Versuch. Wenn es Ihnen nicht hilft/bekommt, setzt man es einfach wieder ab.

Vici:

Im Buch "Enorm in Form mit leichter Küche" steht Sahne süß fettarm (10%), wo finde ich diese im Supermarkt?

Vici:

Ist das ein guter Sahneersatz??? Eco Mil Cuisine Coconut Milk Fett 7,30 g davon gesättigte Fettsäuren 6,80 g Kohlenhydrate 1,30 g davon Zucker 0,80 g Eiweiß 0,50 g

Dr. Hebener:

Schein in Ordnung.

Liegestuhl:

Hallo Herr Dr. Hebener, schön, dass Sie den Chat noch machen! Ich habe mich zu einem Allergietest beim HNO Arzt durchgerungen. Test brachte 9 positive Ergebnisse 😞. Hauptsächlich Bäume, Gräser, Hausstaubmilbe. Nun soll ich praktisch dauerhaft Cortison-Nasenspray 2x täglich verwenden. Gibt es da von Ihrer Seite Bedenken? Außerdem soll beim nächsten Termin Desensibilisierung besprochen werden. Bedeutet das ein erhöhtes Risiko für mich? Muss man das evtl. vorsichtig angehen?

Dr. Hebener:

Grundsätzlich kann man das Cortisonspray tolerieren, allerdings die Hyposensibilisierung als strategische Möglichkeit nutzen. Bei zahlreichen solchen Behandlungen ist mir nur ein einziger Krankheitsschub in Erinnerung, wobei ein Dosierfehler maßgeblich zu sein schien.

Samson:

Vielleicht eine blöde Frage: kann man es mit Nahrungsergänzungsmittel auch "übertreiben"? Nehme die gesamte Seviton-Palette, dazu Dekristol, Olibanum, Magnesium und nun zusätzlich auch Vitamin K2, dazu abwechselnd Zink+Histidin+Cystein Depot, Gelenk 1200 mit Vitamin D3+K, Mariendistel mit Artischocke. Außerdem Escitalopram und Euthyrox!

Dr. Hebener:

Das ist gewiss eine Menge, aber ich entdecke nichts, was von sich aus eine Gefahr heraufbeschwört.

Annina:

Ich habe 3xkonde

Annina:

Ich habe 3 Kinder bekommen, war davor schibr

Annina:

Entschuldigung, irgendwie ausversehen angesendet. Meine Frage: Während des Kinderwunsches und der Stillzeit habe ich die Diät nicht besonders konsequent durchgeführt, auch Avonex abgesetzt. Nun habe ich mehrere nicht mehr entzündete Herde.

Annina:

Mir geht es gut, ich würde wieder die Diät weitermachen. Reicht das? Ich würde das am liebsten ohne Medikamente versuchen.

Annina:

Was meinen Sie? Oder ist die Frage zu speziell?

Dr. Hebener:

Offenbar sind Sie zuvor mit der Diät recht erfolgreich gewesen und ich wüsste nicht, was gegen einen neuerlichen ernsthaften Versuch spräche. Das Ergebnis wird es ausweisen.

Annina:

Vielen Dank! Das ermutigt mich sehr!

Coelinha:

Lieber Herr Dr. Hebener, haben Sie oder vielleicht auch Jemand aus der Gruppe Erfahrung mit Low Dose Naltrexon? Ich habe es tatsächlich verschrieben bekommen und wollte es einfach mal versuchen. Ich sehe zumindest keine Nebenwirkungen, aber mich würde natürlich interessieren was Sie davon halten?

Dr. Hebener:

Es muss ca. 15 Jahre her sein, dass das heiß diskutiert wurde und einige Patienten einen Versuch starteten. Nennenswerte Erfolge sind mir nicht bekannt geworden, aber auch keine Probleme.

Coelinha:

Danke Dr. Hebener. Ich werde dann einfach mal testen und berichten, sollte ich Fortschritte bemerken.

Doro68:

Moin in die Runde

BSchriek:

Dr. Hebener, ich habe eine Frage. Ich habe seit 30 Jahren MS. Habe außer bei akuten Schüben Cortison genommen. Seit 28 Jahren vertraue ich ihrer Therapie und es war alles gut. Kann es sein, dass mich die 3. Impfung gegen Corona so umgehauen hat? Nach der 2. Impfung war ich fast 6. Wochen ständig müde und es ging mir schlecht?

Dr. Hebener:

Sie sind leider nicht die einzige, von der ich derartiges erfahren habe.

Gabi H:

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend liebe Chatteilnehmer,

Gabi H:

Guten Abend Dr. Hebener und liebe Chatteilnehmer,

Gabi H:

Guten Abend Dr. Hebener, guten Abend liebe Chatteilnehmer.

MARTIN:

Hallo Dr. Hebener

MARTIN:

Vielen Dank, dass es so eine Möglichkeit gibt des Austausches.

Jan:

Hallo Herr Dr. Hebener, würden Sie die Einnahme von Propionsäure 500mg empfehlen, um die Remyelinisierung zu fördern?

Dr. Hebener:

Es ist durchaus einen Versuch wert.

Samson:

Es wurde eine Ablagerung in der Halsschlagader festgestellt, noch nicht tragisch, aber halt auch nicht beruhigend. Sollte ich weniger Vitamin D einnehmen?

Dr. Hebener:

Das übersteigt meine Kompetenz.

Petra1965:

Guten Abend Dr. Hebener und an alle anderen, was sagen sie zur Einnahme von 1-3,1-6 Beta Glucan t

Dr. Hebener:

Kann ich leider nicht kommentieren.

Petra1965:

.....das heißt Sie haben diesbezüglich keine Erfahrungswerte?

Dr. Hebener:

Korrekt.

Eva 2:

Ich fragte vor ca.1 Jahr bei Ihnen an, ob ich bei einer evtl. Corona Infektion Ivermectin einnehmen darf. Sie haben mir abgeraten. Habe ich da etwas missverstanden?

Dr. Hebener:

Seien Sie bitte nachsichtig, aber daran erinnere ich mich wirklich nicht mehr.

Eva 2:

Spricht etwas gegen die Einnahme von Invermectin?

Dr. Hebener:

Ich kann momentan nicht rekapitulieren, warum ich Ihnen früher einen Einwand mitgeteilt habe.

Gabi H:

Kann ich, 55 J, CIS (Sehnerventzündung in 2019) und Hebener Diät seit 2020 auf eine regelmäßige MRT-Kontrolle verzichten, wenn ich keinerlei Beschwerden mehr habe und auch bei einem evtl. MRT-Befund ohne Symptome außer der Diät plus Nahrungsergänzungsmittel nichts ändern würde (keine Basistherapie)?

Dr. Hebener:

Da es immer Ergänzungsmöglichkeiten, auch aus der Naturapotheke gibt, halte ich MRT-Kontrollen für richtig und nützlich.

BSchriek:

Dr. Hebener, welche Werte sollte man in welchen Abständen kontrollieren lassen, wenn man Selen, Vitamin E usw. nimmt?

Dr. Hebener:

Auf jeden Fall die beiden genannten ca. 1 x pro Jahr.

BSchriek:

Dr. Hebener, Vielen Dank

Andreas Gast:

Ich nehme ergänzend zu den Nahrungsergänzungsmittel "Sphingolin Myelin Basis Protein, ich habe das bei einem Orthemolekular Mediziner gelesen und dachte Myelin ist nicht so schlecht und schaden wird's nicht, oder beißt sich das mit den Nahrungsergänzungsmittel?

Dr. Hebener:

Nein, das beißt sich nicht.

Leipzigerin:

Thema Entgiften: Heilpraktikerin schwört auf Chlorella-Alge, aber das war ja tabu. Was ist mit Zeolith? Oder gibt es eine andere gute Alternative? Danke!

Dr. Hebener:

Zeolith ist ok.

Vici@JAN:

Wie kann ich die private Nachricht anschauen?

Jan@Vici:

Schreibst mir via SMS oder WA an xxxxxxxxxx 😊.

Jan@Vivi:

Dann füge ich Dich zur Gruppe hinzu

Samson:

Wo finde ich die "Normalwerte" für Vitamin D und der Fettsäuren?

Dr. Hebener:

Im Internet.

Leipzigerin:

Nochmal zum Entgiften: Aktivkohle vielleicht?

Dr. Hebener:

Leipzigerin: Würde auch gehen.

Gast 21:

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo in die Runde, habe heftig mit Spastik in den Beinen zu kämpfen, was sich bei kleinsten stressigen Situationen extrem verstärkt, sodass die Beine dann gar nicht mehr wollen. Was kann man gegen die Spastik tun?

Dr. Hebener:

Zahlreiche Medikamente sind verfügbar, die man möglicherweise nacheinander abarbeiten muss.

Jan:

Nimmt man die Propionsäure dauerhaft oder über einen bestimmten Zeitraum?

Dr. Hebener:

Meinen Patienten hatte ich geraten 6 Monate einzunehmen und bei spürbarem Effekt langfristig.

Jan:

Vielen Dank!

Kitty:

Und die Einnahme von Nervensäure tangiert demnach die Therapie und die guten Omega 3 Fettsäurewerte (EPA 102.8 mg/l und DHA 162 mg/l) nicht? Kennen Sie ein gutes Präparat?

Dr. Hebener:

Ich hatte mal eines recherchiert, aber der Name ist jetzt nicht mehr präsent. Das finden Sie auch selber raus.

Doro68:

Ich weiß nicht, ob das schon geragt wurde. Ein WhatsApp hat heute keine Zeit und wollte die Frage: "Darf man Vitk2 200 Mikrogramm 6 Monate lang täglich nehmen, danach dauerhaft 1 x wöchentlich, um den Vitamin D3 Spiegel zu heben?"

Dr. Hebener:

War gefragt und findet sich im Protokoll.

Tine04@doro68:

Hab ich schon gefragt

Dori:

Darf man Meditonsin und Arnika Globulis nehmen. Wenn man denkt das man sie braucht?

Dr. Hebener:

Beides geht.

Orhan:

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen MS und ME/CFS (wenn man das in einem Satz erklären kann) - schon mal vielen Dank!

Dr. Hebener:

Kann man in einem Satz nicht erklären, aber es sind zwei unterschiedliche Probleme mit Ähnlichkeiten.

Eva 2:

Wenn sich die körperlichen Ausfälle bei einem Schub nach erfolgter Einnahme von Dexamethason (5 Tage x 40 mg.) nach ca. 6 Wochen nicht gebessert haben, darf man nochmals Dexamethason einnehmen? Wenn ja, in welcher Dosierung?

Dr. Hebener:

Wenn es nicht zu einer neuerlichen Verschlechterung über mehrere Tage gekommen ist, rate ich dringend davon ab. Eine Besserung kann noch erfolgen.

Petra1965:

Wieviel % der Linolsäure wird eigentlich vom Körper in Arachidonsäure umgewandelt? Ich habe neulich gehört, es sind gar nicht so viel.

Dr. Hebener:

Das habe ich auch vor 35 Jahren schon gehört, aber noch einmal kurz und knapp: Die Umwandlung findet statt, Linolsäure-Überschuss stimuliert die Immunreaktion und verstärkt die Überproduktion freier Radikale. Arachidonsäure verstärkt lediglich die Entzündung.

Vici:

Ist ein Schluck Rotwein/Weißwein im Essen in Ordnung?

Dr. Hebener:

Ja, auch gerne zwei!

Doro68: an alle:

Lasst nicht all eure Probleme auf die MS schieben. Ich war jetzt bei einem Arzt Neuraltherapie, Osteopathie, Triggerpunkt und der hat mich ganz normal behandelt und so die untere Muskulatur angeregt. Was soll ich sagen, das Gehen ist viel besser geworden. Öfters mal den Physiotherapeuten ansprechen, was anderes zu machen. Bei mir hat es geholfen

Dr. Hebener:

Guter Hinweis!

Samson:

Sind Blutfettwerte wie Cholesterin und Fettsäurewerte dasselbe?

Dr. Hebener:

Nein.

Moni:

Dr. Hebener, dieses Augenzucken ist noch eine Weile da gewesen, dann verschwunden. Stattdessen kamen vor kurzem Herzrhythmusstörungen. Hatte dann Medikament verschrieben bekommen, aber Gott sei Dank ist das wieder verschwunden. Können Defizite bei den Vitaminen dafür verantwortlich gemacht werden? B6r zu viel, B12 im unteren Bereich. Schilddrüse anscheinend ok. TSH Basal 0,62 (war geringer als sonst).

Dr. Hebener:

Bei den genannten Werten entdecke ich keine Auffälligkeit, die es erklären würde.

Orhan:

Ich bin mir nicht sicher, ob ich Biotin weiter nehmen soll. Wenn nach 1 Monat nicht eine extreme Verschlechterung eintritt, ist es ok, Biotin abzusetzen?

Dr. Hebener:

Ja.

Gabi H:

Für den Fall der Fälle berät mich Ihre Nachfolgerin dann bezüglich der Ergänzungsmöglichkeiten?

Dr. Hebener:

Da wir in Verbindung stehen, halte ich das für wahrscheinlich.

Eva 2:

Darf man Jodsalz verwenden. Oder lieber normales Salz?

Dr. Hebener:

Beides ist in Ordnung.

Eva 2:

Darf ich Jodsalz auch bei einer Schilddrüsenvergrößerung nehmen?

Dr. Hebener:

Das hängt von der Ursache der Vergrößerung ab, und das fragen Sie dann bitte Ihren Endokrinologen.

Liegestuhl:

Ich hätte da noch eine evtl. blöde Frage.... darf man als MS-Kranker versuchen, sein Immunsystem zu "pushen"? Hab in der kalten Jahreszeit oft Virusinfektionen, die meist über eine Woche sehr unangenehm sind. Was könnte helfen?

Dr. Hebener:

Gamma-Globuline wären eine elegante Möglichkeit, sind aber relativ teuer. Zink und Vitamin C haben auf jeden Fall ihre Daseinsberechtigung.

Liegestuhl:

Danke, aber was bitte sind Gamma-Globuline? Und wie heißt da ein entsprechendes Präparat?

Dr. Hebener:

Das sind konzentrierte Antikörper, und aktuell verfügbare Präparate können Sie unter dem Stichwort recherchieren.

Liegestuhl:

Jetzt weiß ich, was Sie mit teuer bei den Immun-Globulinen meinen... und auch kompliziert diese Sache. Wäre Eigenblutbehandlung eine Option?

Dr. Hebener:

Manche haben damit positive Erfahrungen gesammelt.

Ani:

Mein Eingriff an den Zähnen letztes Jahr hat mir eine vorübergehende Verschlimmerung beschert. Könnte das im Rahmen einer Darmspiegelung auh

Ani:

Auch passieren, sorry

Dr. Hebener:

Die Wahrscheinlichkeit ist gering.

Gabriele:

Ich habe eine Frage bezüglich Brots, was ist für uns das Beste? Roggen, Dinkel, Vollkorn....?

Dr. Hebener:

Die Menge entscheidet über die Präferenz. In aller Regel ist ein gutes Roggen-Sauerteigbrot empfohlen.

Vici@Gabriele:

Roggenbrot

Gabriele:

Danke!

Moni:

Danke Dr. Hebener, der Griff zum Telefon fehlt, Sie fehlen! 😊.

Ani:

Womit könnte ich meinen Darm stimulieren? Ich habe das Gefühl, dass er immer inaktiver wird, unabhängig ob weicher oder harter Stuhl

Dr. Hebener:

Die Fülle an vorgeschlagenen Hilfsmöglichkeiten ist sehr umfangreich. Häufig muss man die verschiedenen Dinge abwechseln.

Annina:

Jetzt habe ich im Chat viel etwas überlesen, aber von Chlorella pyrenoidosa ist abzuraten? Ich habe es einige Zeit täglich eingenommen und mich eigentlich ziemlich gut damit gefüllt. 5 Pillen täglich hatten gar kein Gewicht auf meiner Waage.- enthält ja viele ungesättigte Fettsäuren..

Annina:

..gefühlt..

Dr. Hebener:

5 Pillen sind mit Sicherheit kein Problem.

Annina:

Ok danke!

Doro68:

Dürfen wir Kollagen nehmen.

Dr. Hebener:

Ja.

Eva 2:

Befürworten Sie bei MS die neue Methode sich mit gen-modifizierten Immunzellen - sogenannten CAR T Zellen - behandeln zu lassen. Soll der neue Durchbruch bei der Heilung von MS sein?!

Dr. Hebener:

Ich bin raus aus dem Geschäft.

Denticuli:

Ich habe einen Intensionstremor und Haltetremor der Hand, was kann die Symptomatik lindern?

Dr. Hebener:

Schwieriges Problem. Manchmal hat Amantadin geholfen, manchmal auch Beta-Blocker.

Denticuli:

Ist Ibudilast für die Remyelinisierung ein hoffnungsvoller Kandidat?

Dr. Hebener:

Wird diskutiert, aber ich kann es nicht bewerten.

Dori:

Pravastatin 1A Pharma 20mg Tabl.

Dori:

Sind die auch ok?

Dr. Hebener:

Ja.

Dori:

Ramipril 5 mg Tabl. Metoprololsuccinat 47,5 mg das sind alle die ich nehmen muss, sind die ok?

Dr. Hebener:

Offenkundig sind sie notwendig und damit immer ok.

BSchriek:

Dr. Hebener, gibt es eine Möglichkeit nach Impfungen, Operationen, Vollnarkosen usw. den Körper zu entgiften oder anderweitig zu unterstützen?

Dr. Hebener:

Leider nicht wirklich.

BSchriek:

Schade, ich hatte gehofft sie könnten helfen.

Annina:

Das ist wahrscheinlich individuell, aber darf man sich eher pro Woche eine normale Mahlzeit gönnen, oder eher einmal im Monat? Z.B. normale Bratkartoffeln mit Öl? Oder eher nie?

Dr. Hebener:

Je stabiler die MS ist, umso häufiger sind die Ausnahmen möglich, d.h., in der Regel dann 1 x pro Woche.

Vici@Annina:

Als ich stabil war, habe ich jeden Samstag das gegessen, was ich wollte.

Eva 2:

Wenn man einen Schub vermutet und sich nicht sicher ist und noch mit der Kortison-Einnahme ein paar Wochen warten möchte, kann man es mit KaRazym (Enzymtherapie) versuchen? Ist es besser als Wobenzym?

Dr. Hebener:

KaRazym entspricht in der Zusammensetzung dem früheren Wobenzym. Die klassische Schubbehandlung nach Christine Neuhofer hat es mit hochdosierten Enzymen versucht und war wohl auch nicht ganz erfolglos.

Petra1965:

Ich befinde mich gerade in der Schmieder Klinik in Konstanz zur Reha- eine zertifizierte MS Klinik. Vor Anreise wollte ich die 'Hebener Ernährungsform' anmelden. Die Antwort war, dass diese nicht mehr angeboten wird, da der medizinische Nutzen nicht bewiesen ist. Stattdessen rät man den MS Patienten zur mediterranen Ernährung mit hochwertigem Raps- und Olivenöl. Ich soll während meines Aufenthaltes doch flexibel sein. Schon verrückt.....

Dr. Hebener:

Ein Patienten-Angehöriger sagte mal zu mir: Zertifizieren können sie alles. Und hat man Ihnen gegenüber behauptet, dass die mediterrane Ernährung als wissenschaftlich bewiesen gilt?

Petra1965:

Ich habe damals den Ernährungsberater am Telefon gehabt. Ob es wissenschaftlich belegt ist, weiß ich nicht. Ich werde hier vor Ort nochmals das Gespräch suchen.

BSchriek@Petra 1965:

So flexibel wäre ich nicht. Du kannst dort bestimmt jemanden ansprechen. Arzt oder Ernährungsberatung oder die Küche und vielleicht kann man dir etwas zusammen stellen

Petra1965:

Ich hatte vor Anreise schon gefragt, ob ich für den Salat wenigstens das MCT Öl mitbringen darf aber auch das geht leider nicht. Es dürfen keine eigenen Sachen mit in den Speisesaal gebracht werden.

Dr. Hebener:

Gerade heute habe ich im Blickpunkt des MSK e.V. in einem Interview mit Professor Rieckmann, der eine Spezialklinik für Neuroplastizität leitet, gelesen, dass diverse Öle für die Patienten angeboten werden und "Wer das richtige nicht findet, kann sich das eigene Öl mitbringen"!

Leipzigerin:

Lieber Dr. Hebener, ich verabschiede mich - unser Sohn muss in's Bett. Ich war heute zum ersten Mal dabei und bewundere, in welchem Tempo Sie die vielen Fragen beantworten! Allen einen entspannten Abend!

Samson:

Lieber Doc Hebener, wie immer war es superspannend und ich bin sooo froh, dass Sie diese Möglichkeit des Austauschs noch immer anbieten, ganz herzlichen Dank dafür! Nun gilt meine Frage ausschließlich IHNEN: wie geht es Ihnen, sind Sie gut im Ruhestand angekommen?

Dr. Hebener:

Angekommen bin ich nicht und muss mich leider verstärkt um die eigene Restgesundheit kümmern.

Doro68:

Herr Dr. Hebener, ich hoffe, dass ihre Gesundheit sich doch noch zum Guten wandelt. Sie haben so vielen geholfen, da sind Sie doch jetzt dran!

Samson:

Oh 😞, das hört sich jetzt irgendwie nicht so ganz gut an... Ich denke sehr oft an Sie und drücke nun noch fester die Daumen für die Rest-Gesundheit und den "Feierabend", den Sie sich redlich verdient haben. Ganz herzliche Grüße und vielen Dank für Alles, Bettina Gröhe

Samson:

Bettina Grögerchen, alias Samson 😊.

Doro68:

Ich möchte mich nochmals bei Ihnen für die große Hilfe in den letzten 30 Jahren bedanken. Zwar war ich nur einmal bei Ihnen und wir haben in all den Jahre nur zweimal telefoniert, aber durch Ihre Therapie kann ich ein fast normales Leben führen. Ich nehme die ganze Zeit keine anderen MS Medikamente und ich bin mir sicher, dass ich im Rollstuhl geblieben wäre, wenn ich die Therapie nicht angefangen hätte. Danke für die interessanten Chats und Ihre große Geduld. An alle anderen, ich mache die "Diät" seit 1992 mit fast regelmäßigen Ausnahmen die letzten 20 Jahre und mir gehts super. Wenn's mal zwickt oder was nicht funktioniert, kann es auch am Alter (53) liegen und so mach ich mich nicht verrückt. Regelmäßig Gymnastik und das Leben so gut es geht genießen hilft enorm.

Dori:

Dori ich möchte mich deinen Worten voll und ganz anschließen und Dr. Hebener für alles danken 🙏😊.

Dori:

Ich meinte Doro!

Marion:

Vielen lieben Dank Herr Dr. Hebener für Ihre Zeit und die Unterstützung. Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit und weiterhin alles Gute!!!

Annina:

Wann würden Sie mir in meinem Fall nach konsequenter -linolsäure Ernährung zu erneutem MRT raten?

Dr. Hebener:

Nach 1 Jahr.

Annina:

Toll, dass es hier diese Fragemöglichkeit gibt. Ich fühle mich immer sehr unterstützt i

Annina:

Ich meine auch Ihre komplette Diät

Karin Köder:

Vielen Dank für die Zeit, die Sie für uns da sind, Herr Dr. Hebener und passen Sie gut auf sich auf. Wir würden uns über weitere Chats sehr freuen - diese Möglichkeit ist GOLD Wert 😊.

Karin Köder:

Schönen Abend an ALLE !

Franziska il:

Ich bin zum ersten Mal dabei, hatte keine Fragen aber profitiere von den Fragen der anderen Teilnehmern und *innen sehr. Vielen, vielen herzlichen Dank, dass Sie diese Art von Chat durchführen. Ich wünsche Ihnen alles Gute und viel Freude in Ihrem Ruhestand.

Elke K:

Lieber Dr. Hebener, ich wünsche ihnen von Herzen alles Gute und passen sie gut auf sich auf. Danke für ihre Zeit und die vielen guten Gespräche in den vergangene Jahren. Ihre Ratschläge vermisse ich auch. Grüße auch von meinem Mann.

Denticuli:

Ist die MRT-Auswertung mit Dr. Taheri genauso gewissenhaft und korrekt interpretiert wie Ihre?

Dr. Hebener:

Sie hat eine hohe fachliche Qualifikation und Kompetenz.

Denticuli:

Das freut mich. mein Termin bei ihr ist leider erst in ein paar Monaten.

Jan@Denticuli:

Frau Dr. Taheri hat das super gemacht! 😊

Annina:

Ist "LaVita" zu empfehlen oder nur teuer? Ich überlege, wie ich mich noch besser stärken kann

Dr. Hebener:

LaVita ist ein gutes Produkt, hat aber ein kleines Linolsäure-Problem.

Liegestuhl:

und ich hoffe, das Linolsäure Problem bei LaVita ist wirklich nur ein kleines? Ich nehme es seit ca. 1 Jahr und habe den Eindruck, dass es mir guttut.

Dr. Hebener:
Es ist ein kleines

Liegestuhl:
Sehr schön! Ich danke vielmals für Ihre Zeit! allen noch einen schönen Abend und hoffentlich bis bald!

Eva 2:
Lieber Herr Dr. Hebener, vielen, vielen lieben Dank für Ihre Geduld und für die Zeit die Sie sich nehmen. Ihnen und allen Teilnehmern wünsche ich alles Gute und eine schöne Zeit und hoffe, es gibt weiterhin den sooooo hilfreichen Chat. Ich verabschiede mich und ganz liebe Grüße

Denticuli:
Vielleicht haben Sie meine Frage zu anfangs nicht gelesen. Ich fragte, wie man Zeichen einer Remyelinisierung in der Flair Sequenz sehen kann.

Dr. Hebener:
Ich hatte geantwortet. Dazu müsste ich die Bilder sehen. Die Möglichkeit kann ich aber nicht mehr anbieten.

Gabriele:
Lieber Herr Dr. Hebener, ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute! Vielen Dank für Ihre Zeit!

Doro68:
Allen noch einen schönen Abend und einen tollen Herbst. Viele von euch treffe ich ja in der WhatsApp Gruppe wieder. Falls dieses Jahr kein Chat mehr ist, Wünsche ich allen nicht WhatsAppern ein schönes Weihnachtsfest und Ihnen Dr. Hebener eine besonders schöne Weihnacht mit einem kleinen Wunder. Bis dann

BSchriek:
Lieber Dr. Hebener, auch ich möchte mich ganz herzlich bedanken und wünsche Ihnen alles Gute. Ich war so verunsichert und ich bin sehr dankbar. Meine Fragen habe ich gestellt und ich bin wieder zuversichtlich. Würde mich sehr freuen, wenn Sie uns ab und an nochmalige Chats anbieten.

Jessi:
Ich verabschiede mich und wünsche euch allen einen schönen Abend. Herr Dr. Hebener vielen lieben Dank für Ihre Zeit heute Abend, ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute

Petra1965:
....sehr vorbildlich

Samson:
Ich möchte mich an dieser Stelle verabschieden! Vielen Dank für alles und liebe Grüße!

Coelinha:
Lieber Dr. Hebener, das hört sich wirklich nicht so gut an wie wir es uns alle für Sie wünschen würden! Natürlich ist es für viele Menschen hart in diese neue Lebensphase einzutreten und natürlich als Workaholic und mit so viel Passion arbeitender Mensch, noch viel härter. Das muss man erstmal Sacken lassen und annehmen und sicher ist da ein Jahr keine Zeit. Ich wünsche Ihnen, dass sie Zeit finden sich um Ihre Gesundheit so zu kümmern, wie um unsere und ich hoffe, dass es dann auch mit dem ankommen und genießen klappt 😊. Ich habe von Ihnen gelernt, dass der Kopf bzw. Geist (Mindset) auch entscheidend zur Gesundheit beiträgt.

Annina:
Vielen Dank! Ich war 2007 zum ersten Mal bei Ihnen nach der Schockdiagnose und bin bisher sehr gut mit allem klargekommen.

Annina:
Alles Gute für Sie.

Denticuli:
In welcher Dosierung könnte ich Amantadin einnehmen? wird nur der Tremor unterdrückt oder auch andere werden Bewegungen gehemmt?

Dr. Hebener:

In früheren Zeiten habe ich es mit 100 mg morgens begonnen und nach 1 Woche auf 100 mg morgens und mittags erhöht. Wenn Sie nach 4 Wochen keinerlei Effekte bemerken, bleibt es in der Regel ergebnislos.

Denticuli:

Vielen Dank, ich werde es probieren. Lese gerade, dass es rezeptfrei zu erhalten ist?

Petra1965:

Lieber Herr Dr. Hebener, vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und die Möglichkeit des Chats. Werden Sie das nächste Jahr fortsetzen?

Coelinha:

Vielen lieben Dank Herr Dr. Hebener für Ihre wertvolle Zeit und die tolle Beratung sowie Tipps!

Moni:

Dr. Hebener, möchte noch wissen, ob es bei Spinalkanalstenose und diverser Nerven- und Muskel-Beeinträchtigungen die Einnahme von den Nahrungsergänzungsmittel was bringen könnte (bei meiner Mutter). Durch die Einnahmen von Vitamin Tabletten in größerer Menge (durch den Neurologen) waren die Blutwerte auch entsprechend, da überdosiert.

Dr. Hebener:

Gegen die Spinalkanalstenose hilft es nicht, wohl aber möglicherweise gegen die Folgeerscheinungen von Nervenschädigungen. Ich denke dabei zu allererst an alpha-Liponsäure.

Moni:

Auch in Verbindung mit anderen verschreibungspflichtigen Medikamenten? können Sie etwas empfehlen und das dann statt der Vitaminpräparate?

Dr. Hebener:

Das Problem ist einfach zu komplex, um es hier leichtfertig zu erörtern.

Moni:

Klar, an die Stenose möchte keiner ran...

Kitty:

Vielen lieben Dank, Herr Dr. Hebener, ich hoffe Sie können den Ruhestand ansonsten genießen 😊, ich wünsche Ihnen alles Gute! und verabschiede mich

Dori:

Nochmals vielen lieben Dank für ALLES was sie für mich getan haben 😊, kann es Ihnen nicht genug danken 🙏. Ich wünsche Ihnen nur das Beste, vor allem Gesundheit und allem anderen auch.

Denticuli:

Ich bedanke mich auch herzlich für den Austausch und wünsche Ihnen alles, alles Gute

Jan:

Vielen Dank für diesen Chat und für Ihre Zeit sowie Rat & Tat! Ich wünsche Ihnen nur das Beste und genießen Sie den Ruhestand!!

Moni:

Danke Dr. Hebener, ja leider.

Marion:

Danke, Danke, Danke für Alles!!!

Moni:

Was unsere Akten angeht, so kommt man immer noch dran, richtig?

Petra1965:

Von mir auch die besten Wünsche und ein gutes Restjahr.

Gast 21:

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und wie immer hilfreiche Unterstützung. Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen alles Gute.

Dr. Hebener: An Alle: Ein jedes hat seine Zeit. Am 13.12.2022 wird es den letzten Chat mit mir geben. Nach genau 30 Jahren meiner ärztlichen Tätigkeit in Sachen MS ist es Zeit für mich, an mich zu denken und Zeit und Kraft für den Menschen einzusetzen, dessen Liebe mich begleitet hat und mir meine Kraft gegeben hat. Ich danke allen von ganzem Herzen für das Vertrauen, die menschliche Wärme, die ich spüren durfte und die vielen guten Erlebnisse und "kleinen" Wunder, die mir auf diesem Weg begegnet sind. Möglicherweise beginnt der Chat am 13.12. bereits ab 17:00 Uhr, also bitte reinschauen auf die Website. Alles Gute für Sie alle und noch einen schönen Abend!
