

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 14. Dezember 2021

Dr. Hebener:

Hallo und guten Abend an alle! Wir können starten.

Guest1:

Hallo Herr Dr. Hebener, zunächst danke für die Möglichkeit des Chats. In Fixprodukten von Maggi/Knorr ist oft Palmöl, Palmfett oder Stärke enthalten. Wie muss man diese Bestandteile bzgl. der Linolsäure berechnen? Danke vorab.

Dr. Hebener:

Palmöl, Palmfett und Stärke werden nicht berechnet.

Guest1:

Ok, das ist hilfreich, wenn Palmöl etc. nicht berechnet werden muss. Es gibt auf dem Markt ja diverse Eiersatzprodukte, die Hauptbestandteile sind meist Süßlupinenmehl, Sonnenblumenproteine, Maisstärke,Wie ist ihre Meinung zu solchen Eiersatzprodukten? Ist dies eine wirkliche Alternative zu Eiern oder lieber darauf verzichten?

Dr. Hebener:

Ich hatte erst kürzlich ein solches Produkt bewertet. Leider waren die Angaben ungenau. Von den etwa 9 g Fett war nur ungesättigte Fette mit 1,2 g angegeben. Eine weitere Differenzierung nach einfach- bzw. mehrfach ungesättigt erfolgte nicht, d.h. zu unsicher.

GastGabriele:

Habe ich dies richtig verstanden, dass sie Ei Ersatz nicht empfehlen und wir dies nicht nehmen sollen. Und stattdessen doch wieder das Ei nehmen.

Dr. Hebener:

Ja, das haben Sie richtig verstanden.

Mamainsa:

Zum Ei-Ersatz: ist damit auch Apfelmus oder Banane gemeint, oder spezielle Ei-Ersatz?

Dr. Hebener:

Damit sind nur spezielle Ei-Ersatzprodukte gemeint.

Gabrilie:

Was ist das Problem beim Ei Ersatz, das habe ich nicht richtig verstanden?

Dr. Hebener:

Dass zu viel Fett drin ist und nicht differenziert aufgeschlüsselt.

Eva2:

Beim Kuchenbacken nehme ich nur Eiweiß und auch mal eine Banane als Ei-Ersatz

User:

Hallo zusammen! Bezüglich der Eiersatz-Frage ist das Produkt MyEy empfehlenswert. Es hat nur 0,6 g ungesättigte Fettsäuren auf 100 g und es werden für ein Ei nur 8 g des Pulvers benötigt.

Dr. Hebener:

Dann ist es überhaupt kein Problem.

Gabrille:

Guten Abend an alle!

Thomas:

Guten Abend.

AHA:

Guten Abend in die Runde.

Sanne:

Guten Abend an alle.

Bernd:

Hallo Herr Dr. Hebener, guten Abend alle: wäre es denkbar, dass durch ihre Diät plus Nahrungsergänzungsmittel auch bei einer Polyneuropathie (durch BionTech-Impfschaden) eine Besserung eintreten könnte? Vielen Dank.

Dr. Hebener:

Ich meine, eine Kollegin hat mich diesbezüglich kontaktiert. Ich halte einen Therapieversuch für 6 Monate für ausdrücklich sinnvoll.

Bernd:

Eine klassische Polyneuropathie-Behandlung mit Stoßtherapie Cortison & Immunglobulinen wurde schon durchgeführt. Bisher keine Besserung der sensiblen peripheren Ausfälle & Schmerzzustände v.a. in Händen & Füßen. Ich werde ihre Einschätzung weitergeben. Danke für den Tipp.

Dr. Hebener:

Sie können mich bitte gerne in der Praxis anrufen oder schicken mir eine Mail und ich melde mich.

Bernd:

Vielen Dank für Ihre Aufgeschlossenheit. Ich werde Ihre Daten an den betreffenden guten Freund weitergeben. Ich (MS-Krank) habe beide Impfungen bisher relativ gut vertragen.

Dr. Hebener:

Ok, dann hat sich das aufgeklärt.

Eva2:

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

Coelinha1:

Guten Abend allerseits.

Irmtraud:

Guten Abend an alle. Ich bin heute zum ersten Mal dabei und lese gespannt mit.

Advent03:

Guten Abend alle zusammen.

Knorr:

Guten Abend zusammen.

Martin S:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, guten Abend an alle. Ist normales Dinkelmehl dem Dinkelvollkornmehl bezüglich Linolsäure zu bevorzugen?

Dr. Hebener:

Bitte verwenden Sie normales Dinkelmehl.

Knorr:

Darf ich Cranfluxx eigentlich immer nehmen?

Dr. Hebener:

Ja.

Knorr:

Und schon mal vorweg: vielen, vielen Dank für die Unterstützung in den letzten Jahren!! Mit Ihrer Hilfe arbeite ich wieder quasi in Vollzeit und auch so ist der Alltag wieder möglich.

Leonie:

Guten Abend Dr. Hebener und alle anderen, ich bin Dorita, kam mal wieder nicht mit meinem richtigen Namen rein. Ich hoffe es geht Allen soweit gut 🍀🍀?!

Advent03:

Ist Proteinshake aus Soja, Cashew oder Erbsen erlaubt? Und wie sieht es mit z.B. Frischkäse auf Mandelproteinbasis aus?

Dr. Hebener:

Bei diesen Proteingemischen ist entscheidend, ob zusätzlich Fette beigefügt wurden, was zumindest bei dem Frischkäse befürchtet werden muss.

Advent03:

Vielen Dank. Fettgehalt beim Frischkäse wären 1,8 g, davon 0,2 g gesättigte Fettsäuren.

Dr. Hebener:

Dann bleibt immer noch die Frage: Wieviel mehrfach ungesättigte Fettsäuren in den 1,6 g enthalten sind.

Advent03:

Wie müsste die Aufschlüsselung der ungesättigten Fettsäuren denn sein, damit es erlaubt wäre? Bzw. wenn keine weitere Aufschlüsselung da ist, dann lieber verzichten?

Dr. Hebener:

Im Zweifelsfall lieber verzichten.

Margarete Ne:

Guten Abend an alle Margarete.

Bea:

Hallo Herr Dr. Hebener und alle zusammen.

Petra Ritter:

Guten Abend 😊.

Mamainsa:

Hallo Zusammen @Jan1 Im Letzten Chatlog habe ich von einem Chat gelesen, zum Austausch für Leute, die die Therapie nach Dr. Hebener machen. Kann man da noch einsteigen? Die Nummer war nur noch mit X zu sehen im Chatlog.

Guest1:

Können sie nochmal die Handynummer der WhatsApp Gruppe zur Verfügung stellen, bitte?

Dr. Hebener:

Sie müssen mich in der Sprechstunde anrufen.

Coelinha1:

Keine Ahnung....bin irgendwie traurig.

Coelinha1:

Entschuldigung, das war die falsche App... vertippt

Bea:

Ich habe eine Frage an Sie aber eigentlich an alle zusammen. Hat irgendjemand auf die Corona Impfung reagiert? Ich tue mir immer noch schwer mit der Entscheidung.

Mamainsa@Bea:

Im letzten Chat Log haben einige zur Impfung geschrieben.

Leonie:

Hallo Ben, ich bin jetzt zum dritten Mal geimpft und habe kein Mal auch nur den Einstich gemerkt.

Dr. Hebener:

Bisher ist es bei 4 Schubereignissen meiner Patienten bei über 120 Impfungen geblieben.

Margarete Ne:

Ich habe die ersten Zwei gut vertragen und hatte vor 4 Tagen die Booster Impfung. Ich habe sofort gemerkt, dass mein Körper sich mit etwas auseinandersetzt aber ich war später weder müde sonst irgendwie belastet bei Booster muss ich noch abwarten ob ich da noch etwas sagen kann die Antwort an Bea.

Eisi:

Hallo und guten Abend Dr. Hebener, MS bedeutet doch überschießendes Immunsystem. Und eine Impfung stimuliert das Immunsystem. Da müsste doch nach einer Impfung die MS schlechter werden... vielleicht sogar ein Schub kommen. Ist dem so? Welche Erfahrungen haben Sie inzwischen mit den COVID-Impfungen bei uns MS-Patienten gemacht? Wie oft gab es Nebenwirkungen oder Aufflammen der MS?

Dr. Hebener:

Ich hatte bereits geantwortet. Bisher habe ich von 4 Schüben bei über 120 Impfungen erfahren.

GastGabriele:

Hallo Herr Dr. Hebener,

Martin S:

Sind Haferflocken und Walnüsse um Müsli erlaubt?

Dr. Hebener:

Beides ist ungünstig.

Optimist:

Hallo in die Runde, vielen Dank für diese Möglichkeit! Dr. Hebener, bei meinen letzten Blutuntersuchungen wurde ich darauf hingewiesen, dass meine Cholesterinwerte zu hoch sind. Ebenso Triglyceride. Das Verhältnis LDL/HDL war gerade so ok. Ich nehme jeden Tag 2 EL Leinöl und 3 Kapseln Omega 3 zu mir, ist das dann eher Kontraproduktiv? Ein etwas anderes Thema: Bei meinem letzten Besuch in einer Ambulanz wurde mir etwas von MOG Antikörpern im Blut erzählt, wie aussagekräftig ist dieser Wert wirklich?

Dr. Hebener:

Die zwei EL Leinöl sind nicht optimal. In aller Regel reduzieren meine Patienten bei Einnahme des Fischöls die Triglyceride deutlich und erhöhen das HDL-Cholesterin. Da aber der Quotient bei Ihnen noch in der Referenz liegt, besteht keine wirkliche Gefahr.

Jan1:

Hallo Herr Dr. Hebener. Wir laborieren leider noch immer etwas an unserer Corona Infektion herum, aber es wird wieder besser 😊. Ab wann nach überstandener Infektion halten Sie einen Antikörper Test für sinnvoll?

Dr. Hebener:

Ich denke, nach 1 - 2 Monaten wäre ein geeigneter Zeitpunkt.

GastGabriele:

Derzeit nehme ich viel Brot und Dinkelmehlartikel zu mir. Jedoch so, dass ich nicht über die Bilanzierung komme. Gibt es Alternativen zu Brot etc.?

Dr. Hebener:

Wenn Sie innerhalb der Bilanzierung bleiben, ist es doch kein Problem.

Sanne:

99,5% Sultaninen, 0,5% Sonnenblumenöl Fett 1 g pro 100 g davon gesättigte Fettsäuren 0,4 g ist das akzeptabel?

Dr. Hebener:

Das ist akzeptabel, da 100 g Sultaninen schon eine ganze Menge ist.

GastGabriele:

Ich habe ihnen meine aktuellen MRT Bilder zukommen lassen, werden die sich hierzu noch bei mir melden bevor sie in Ruhestand gehen?

Dr. Hebener:

Wann haben Sie mir die geschickt?

GastGabriele:

Ich habe ihnen die Bilder im Oktober oder Anfang November gesendet.

GastGabriele:

Soll ich ihnen nochmals eine E-Mail diesbezüglich schreiben.

Thomas:

Ich nehme täglich Bio Kefir Trinkmilch zu mir. Ist das empfehlenswert oder sollte ich das lieber bleiben lassen?

Dr. Hebener:

Nein, das ist sehr gut.

Sandra:

Hallo Herr Dr. Hebener....Welche Totimpfstoffe, die bezüglich Impfung Corona kommen sollen sind evtl. geeignet?

Dr. Hebener:

Novavax scheint mir ein relativ guter Kandidat.

Jan1:

Zu Novavax wollte ich auch noch etwas fragen: Jetzt ist ja herausgekommen, dass es sich hierbei gar nicht um einen klassischen Totimpfstoff handelt sondern um einen "proteinbasierten" Impfstoff. Wäre Novavax unter diesen Umständen trotzdem noch ein geeigneter Kandidat für uns?

Dr. Hebener:

Ja, vor allem baut sich die Immun-Antwort gegen die gesamte Virushülle auf.

Jan1:

Ok, und was ist da dann der Unterschied zum klassischen Totimpfstoff?

Dr. Hebener:

Bitte recherchieren Sie es selber.

GastGabriele:

Entschuldigung, dass ich eins nach dem anderen sende, aber ich habe heute leider nicht so viel Zeit und muss mich früh verabschieden. Wie handhaben sie, dass mir den Akten, welche bei ihnen sind. Werden diese weitergegeben an die Kollegin in Hamburg oder vernichtet....? ?

Dr. Hebener:

Ich habe 10 Jahre Archivierungspflicht. Wenn Patienten mich schriftlich zur Weitergabe autorisieren, gebe ich die Unterlagen an Frau Dr. Taheri.

Doris:

Guten Abend alle zusammen.

Sandra:

Bei welchem Wert sollte der Selenspiegel liegen?

Dr. Hebener:

Ich orientiere auf 1,5-fach des oberen Referenzwertes.

GastGabriele:

Ist 200 Einheiten Selen in Ordnung oder sollten es nur 100 sein?

GastGabriele:

Gerne hätte ich mit ihnen nochmals dazu gesprochen, wie sie die Verbesserung sehen bzw. finden.

Dr. Hebener:

Das hängt vom Blutspiegel ab. Wegen Ihres MRT rufen Sie mich bitte morgen zwischen 9:00 und 11:00 Uhr an.

User1:

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo zusammen.

User1:

Empfehlen Sie Training am Rudergerät?

Dr. Hebener:

Wenn es Sie nicht überfordert, ist das in Ordnung.

Doris:

Welche Region im Süden würden Sie empfehlen zum Auswandern?

Dr. Hebener:

Stabile Klimazonen sind die beste Wahl, z.B. die Kanaren.

Henck II:

Guten Abend Herr Dr. Hebener. Guten Abend an alle!

Guest1:

Ich mache seit 1 Jahr ihre Diät und nehme die von ihnen verordneten Nahrungsergänzungsmittel. Ich bin seither schubfrei. Empfehlen sie eine Blutuntersuchung oder so etwas in der Art? Auf was soll dort geachtet werden?

Dr. Hebener:

Eine Fettsäureanalyse ist wirklich nützlich und die Bestimmung des Selenspiegels.

Gabrille:

Wie sollte der Quotient beim Cholesterin sein bzw. gibt es Grenzwerte, die zu beachten sind und muss man bei Überschreiten die Fischölkapseln reduzieren?

Dr. Hebener:

Nein, die Fischölkapseln werden nicht reduziert.

Carmen:

Hallo ich bin neu hier 😊. Ist die Ernährungstherapie als Ergänzung gedacht zu MS Medikamenten?

Dr. Hebener:

Sie stellt eine eigene Behandlungsmaßnahme dar. Die meisten meiner Patienten kamen im progredienten Krankheitsverlauf zu mir und mussten den Erfolg "nur" mit meiner Behandlung erkämpfen. Sie ist aber auch mit jeder offiziellen Therapie vereinbar.

Carmen:

Ok danke für die Info ich stehe gerade vor einer Entscheidung. meine MS ist aktiv... mir fällt es aber sehr schwer, eine Entscheidung zu treffen... nun wurde bei mir auch noch JC Virus-Antikörper festgestellt.

Bea:

Welchen von all den Impfstoffen (Biontech, Moderna, Novavax, Valeria, Australien oder Johnson) würden sie als am unbedenklichsten einstufen? Oder kann man das so nicht sagen?

Dr. Hebener:

Nein, das kann man so nicht sagen.

Margarete Ne@Bea:

An Bea Ich würde mich nur mi Bo

Margarete Ne:

hLT

Margarete Ne:

An Bea alles war zu schnell weg also ich habe mich mit BioNTech impfen lassen können und ich würde auch den nur nehmen hat auch der Hausarzt so empfohlen.

Mamainsa:

Eine Freundin hatte jetzt mehrfach im MRT nachgewiesene Entzündungen im Gehirn. MRT vom Rückenmark wurde nie gemacht. Laut Neurologen ist eine MS bei der Befundlage nicht "typisch". Symptome lediglich kribbelnde Beine, nicht mit Cortison behandelt. _ Mich wundert die Lage - sind Entzündungen des Gehirns nicht eigentlich IMMER "gefährlich", oder können dadurch Nerven "angefressen" werden?

Dr. Hebener:

Es gibt keine typische Symptomkonstellation. Bei positivem MRT ist eine Liquor-Analyse angeraten.

Mamainsa:

Liquor-Analyse müsste aber in dem Zusammenhang relativ eindeutigen Befund ergeben? Wurde vor anderthalb Jahren gemacht, da hieß es nur, könnte eine Autoimmun-Erkrankung sein.

Dr. Hebener:

Auch die Liquor-Analyse ist nur ein Baustein der Diagnose.

Mamainsa:

Ok Danke. - Zu komplex für hier. :-)

Optimist@Mamainsa:

Genau dies Frage beschäftigt mich auch seit meinem ersten "Vorfall", hätte, könnte, wäre...

AmannB:

Hallo alle zusammen.

AmannB:

Ich habe schon mehrfach mitbekommen, dass manche Weihrauchkapseln einnehmen, da diese entzündungshemmend sind/sein sollen. Einige schwören auch bei Schüben darauf statt Cortison. Wie stehen Sie dazu Dr. Hebener, und falls sie das empfehlen können - welche Dosierung?

Dr. Hebener:

Im Weihrauch-Extrakt sind Boswelliasäuren, die die 5-Lipoxygenase hemmen und damit die Leukotriensynthese. Als gleichwertig in der Schubbehandlung ist Weihrauch aber keinesfalls.

AmannB:

Ist es somit aber zumindest empfehlenswert täglich Weihrauch unterstützend einzunehmen?

AmannB:

Oder Geldverschwendung

Dr. Hebener:

Es ist eine sehr hilfreiche Unterstützung, die ich allerdings bei meinen Patienten nur dann ergänze, wenn das vorherige Programm noch keine vollständige Remission erreicht hat.

Gabrille:

Welches Weihrauch Produkt empfehlen Sie, Herr Dr. Hebener, in welcher Dosierung?

Doris:

Mein Weihrauchprodukt heißt: Shallaki und stammt aus der Ayurvedischen Apotheke. Nach 6 Monaten gebrauch muss man 3 Monate pausieren!

Dr. Hebener:

Früher war die Empfehlung H-15 Ayurmedica, das aus der Schweiz importiert werden musste. Inzwischen gibt es zahlreiche Produkte. Die Dosierung wird individuell festgelegt und es reichen im Regelfall 750 mg - 1,5 g.

AmannB:

Das heißt nur als Backup Plan falls das Programm alleine nicht reicht? So wie die Seviperna Kapseln bei mir als Therapiereserve (Was heißt das genau?) bleiben sollen? Welche Dosierung würden sie denn zur Unterstützung empfehlen?

Dr. Hebener:

Genauso war meine Antwort. Es ist eine äußerst nützliche, wirksame Ergänzung im Bedarfsfall.

Margarete Ne@an Doris:

Mein Weihrauch Produkt heißt Olibanum RA und ich nehme morgens und abends je 2 Tabletten.

AmannB:

Wäre Seviperna dann als Ersatz für etwas einzunehmen oder zusätzlich zu den anderen Nahrungsergänzungsmitteln?

Dr. Hebener:

Es wäre zusätzlich.

DoSe:

Moin an alle.

JSC:

Ich bin auch neu im Chat. Und würde mich auch gerne der WhatsApp-Gruppe anschließen. Könnte bitte jemand auch hier die Nummer mitteilen. In den alten Chatprotokollen ist die Nummer nicht mehr sichtbar.

Bea:

Ich wäre ebenfalls an dem Kontakt mit anderen interessiert, sie hatten eine Nummer hier mal angegeben, steht das Angebot noch?

Mamainsa@JAN1:

Bitte vielleicht die Nummer hier nochmal einstellen - oder für jeden per PN?

Dr. Hebener:

An alle: Ich bin lediglich autorisiert, bei direkten persönlichen Anfragen die Nummer weiterzugeben.

Advent03:

Sind Macadamia Nüsse erlaubt? Wie wären diese zu bilanzieren?

Dr. Hebener:

Da schauen Sie bitte mal im Internet nach.

Sandra:

Mein Arzt befürwortet eine Impfung bei der MS und wenn noch momentan aktiv ab ...

Sandra:

Lehnt eine Impfung ab falsch gedippt!

Dr. Hebener:

Eine Impfung kann immer auch Probleme auslösen.

Sandra:

Entschuldigung nochmal mein Arzt lehnt eine Impfung bei MS ab, vor allem wenn diese aktiv ist

Dr. Hebener:

Man sollte nicht mal impfen, wenn Sie erkältet wären.

Thomas:

Es werde hier und da frische Bio Nelken (2 bis 3 Stück) empfohlen, welche entzündungshemmend sein sollen. Was halten Sie davon?

Dr. Hebener:

Wenn kleine Kinder Zahnschmerzen haben, hilft es jedenfalls.

Thomas:

Soll heißen: Bei MS eher sinnlos oder überflüssig?

Dr. Hebener:

Es ist sicher nicht sinnlos, und ich sehe kein Problem.

Mamainsa:

Bleibt die Internetseite MS-Therapiezentrum noch bestehen? Die Infos darauf sind sehr hilfreich, wenn man die Therapie weiterempfehlen will. Bei Dr. Taheri ist noch nicht viel zu lesen darüber.

Dr. Hebener:

Die Internetseite bleibt bestehen.

Tom:

Dass die Internetseite bestehen bleibt finde ich super. Vielen Dank dafür, Dr. Hebener! Inkl. der Chatprotokolle? Und ist es heute der letzte Chat - sorry, bin heute nicht von Anfang an dabei...

Dr. Hebener:

Es wird auch im nächsten Jahr jeweils 1 Chat pro Quartal geben.

Bea:

1 Chat im Quartal mit ihrer Nachfolgerin dann?

Dr. Hebener:

Nein, mit mir.

Bea:

Das ist ja super!!!!!! Vielen herzlichen Dank für Ihr weiteres Engagement!!!

Leonie:

Vielen vielen Dank Dr. Hebener, das lässt mich beruhigter schlafen 🙏🙏

Doris:

Mich doch auch!

Advent03:

Vielen herzlichen Dank, Herr Dr. Hebener, dass Sie die Chats weiterhin anbieten! Und an dieser Stelle auch herzlichen Dank für Ihre Zeit und Energie über die letzten Jahre!

DoSe:

Oh Super, ich sehe gerade es gibt doch noch Chats. Danke, ich freu mich schon. Wie gelangt man dann zu den Chats? Gleiche Adresse?

Dr. Hebener:

Gleiche Adresse, gleiche Zeit!

Denti:

Ich freue mich sehr darüber. Vielen Dank Dr. Hebener.

DoSe:

Da ich leider zu spät gekommen bin, hier eine eventuell schon gestellte Frage. Gibt es was Neues in Punkto MS? Neues Medikament oder eins, das kommen kann? Leider ist ja heute der letzte Chat.

Dr. Hebener:

Das ist nicht der letzte Chat! Neue Medikamente sind ständig in der Entwicklung. Die bisher absehbaren langweilen mich inzwischen.

Bernd:

Ich bin heute das erste Mal aktiv dabei & freue mich ebenfalls über und auf die Weiterführung. Besten Dank!

Denti:

Und hat man über die Homepage weiterhin Zugriff auf die Protokolle und die Med-Impuls?

Dr. Hebener:

Ja.

DoSe:

Vielen Dank, dass Sie uns so unterstützen. Hätte ich Sie 1992 nicht aufgesucht, würde es mir bestimmt schlechter gehen. Zumal ich nur Ihre Therapie mache und keine anderen Medikamente gegen die MS einnehme, bin ich Ihnen sehr dankbar. Ich muss zugeben, dass ich etwas Angst vor der Impfung habe.

Bea@Dose:

Mir geht es genauso. Ich habe mittlerweile Bauchschmerzen, wenn ich nur dran denke.

Denti:

Dem kann ich mich nur anschließen. Ohne Sie wurde es mir heute nach 28 Jahren MS nicht so gut gehen. Danke für Ihre Unterstützung und Ihr Wissen, das Sie mit uns teilen.

Mamainsa:

Und für den Kampf, den Sie für Ihre Patienten jahrelang gefochten haben!

Mamainsa:

Und dadurch die PatientInnen gut verstehen konnten mit ihren Problemen.

DoSe@Bea:

Ich warte auch noch ab. Schließlich musste ich ja seit 92 aufpassen, mich im Winter nicht anzustecken und so mach ich erstmal weiter. Leider habe ich hier keinen Neurologen, also bekomme ich auch kein Attest. Mal sehen, wie es weitergeht.

Doris@Bea:

Mir geht es auch so. Ich bleibe ungeimpft, halt zurückgezogen etc. Habe scheinbar keine Antikörper gebildet nach einem unspektakulären Verlauf.

Bea@DoSe:

Ja, habe hier zwar auch einen Neurologen, aber dieser beharrt auf die Impfung. Und stellt keine Arttest aus.

DoSe@Bea:

Zum Glück sind in meiner und in der Familie von meinem Mann alle geimpft und sie haben Verständnis für mich ☺

Egpn:

Danke, dass Sie den Chat weitermachen!

Tom:

Dass Sie die Chats in 2022 weiter machen finde ich super, auch dafür vielen Dank, Dr. Hebener.

@all: Ich schlage vor, dass jede teilnehmende Person - wenn und wie möglich - jeweils einen Beitrag als Dankeschön an Dr. Hebener überweist.

@Dr. Hebener: Funktioniert das für Sie und geht das mit dem bestehenden Konto?

Dr. Hebener:

Das ist sehr freundlich, aber das lassen Sie bitte alle bleiben.

Sandra:

Vielen herzlichen Dank für ihr „immer offenes Ohr“ und ihr unermüdliches Engagement immer. Alles Gute für Sie bis zum nächsten Chat. Danke auch dafür...?

User1:

Aber "Danke" dürfen wir schon sagen;-) - wir haben Ihnen viel zu verdanken

Eva2:

Lieber Herr Dr. Hebener, es ist wunderbar, dass Sie den Chat auch im kommenden Jahr weiterführen. Herzlichen Dank für alles und Ihnen alles Gute und ganz viel Gesundheit für 2022 und Ihren Ruhestand. Frohe Weihnachten!

Irmtraud:

Es war für mich was Neues, an diesem Chat teilnehmen zu können und freue mich, dass Sie Herr Dr. Hebener.

Irmtraud:

Ich habe mich leider ausgeklinkt, Ich freue mich, dass es weitergeht.

Leonie:

Ich möchte mich dem letzten Beitrag von Dose anschließen, mir geht es genauso. Mit dem Wissen das Dr. Hebener da ist konnte ich auch angstfrei von 1991 bis jetzt leben. War nie bei einem landeten Arzt wegen der MS.

DoSe@Leonie:

Ich musste mal zum Neurologen hier in der Gegend, weil meine Hausärztin das wollte. Der wollte mich auch mit Medikamenten einstellen, habe ich natürlich abgelehnt und es bis heute nicht bereut

User:

Hallo Herr Dr. Hebener! Ich hoffe Sie sind wohl auf. Mich würde interessieren, ob Kombucha Tee empfehlenswert ist (als Unterstützung des Darms und damit auch des Immunsystems)?

Dr. Hebener:

Einige meiner Patienten haben Anwendungserfahrung damit. Probleme sind nicht aufgetaucht.

Bernd:

Bleibt voraussichtlich bei der Fa. Seviton alles beim Alten.

Dr. Hebener:

Mir liegen keine entgegenlaufenden Informationen vor.

Bea:

Wie ist es mit den Fettreduzierten Sahneprodukten? Sind die aufgrund der Zusammensetzung " schlechter" als richtige Sahne? Natürlich auch in Maßen?

Dr. Hebener:

Das kann ich nicht pauschal beantworten, ob schlechter. In Maßen geht alles.

GastGabriele:

Wie ist den Schmelzkäse mit 2,1 g gesättigte Fettsäuren zu berechnen? Bzw. Ist dies in Ordnung zu essen?

Dr. Hebener:

Ich müsste alle Angaben haben, um Ihnen eine wirklich verbindliche Antwort zu geben.

GastGabriele:

Welche denn?

Dr. Hebener:

Die einzelnen Fettanteile.

GastAndreas:

Fett: 3,0 g gesättigte Fettsäuren 2,1g.

GastAndreas:

Mehr Angaben stehen nicht darauf.

Henck II:

Ich esse ab und an ein Kandiertes Ingwerstück. Das hilft mir gegen den trägen Darm und komischerweise auch gegen die plötzlichen und kurzen Heulattacken. Wie stehen Sie zu Ingwer?

Dr. Hebener:

Ingwer ist gut!

Mamainsa:

Gibt es eigentlich eine Möglichkeit aus den üblichen Fettangaben (gesättigte / ungesättigte) auf den Produkten einen annähernden Linolsäure-Wert zu ermitteln?

Dr. Hebener:

Eine Faustregel, die leidlich funktioniert, ist bei vielen Produkten etwa 10% der Gesamtfette sind mehrfach ungesättigt, und davon wiederum etwa 1 Zehntel Linolsäure. Das gilt natürlich nicht für Öl, Margarine, Mayonnaise etc.

Mamainsa:

Naja so ne Faustregel lässt immerhin schon mal Unterscheidungen und grobe Annahmen zu - gerade bei den vielen Saison-Schmankerln zurzeit...

Mamainsa:

Oh ja - SEHR viel!!

Doris:

Was sagen Sie zu einer Eigenurintherapie bei Sehnervproblemen?

Dr. Hebener:

Ich weiß von wenigen Patienten, dass sie auch solche Maßnahmen praktiziert haben. Bei akuten Sehnervproblemen würde ich aber immer die höchst wirksame Behandlung empfehlen.

Doris:

Die da wäre?

Dr. Hebener:

Akut heißt immer Cortison.

Eva2:

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2022 natürlich auch an alle Chatteilnehmer!

Doris:

Danke, leibe Eva2 Auch für dich frohe Festtage

User:

Gibt es unter Ihren Patienten Erfahrungen mit einer Covid-Erkrankung im Hinblick auf Verläufe und ob Schübe auftreten?

Dr. Hebener:

Wurde bereits mehrfach beantwortet. Bitte im Protokoll nachlesen.

User:

Ach so, Entschuldigung. Ich meinte nicht die Impfung, sondern eine Covid Infektion.

Bea@User:

Von meiner Covid Infektion habe ich ichs bemerkt. Lg

Dr. Hebener:

Knapp 10 meiner Patienten haben mir Mitteilung über die Erkrankung gemacht. Die allermeisten haben es prächtig überstanden.

User:

Danke, das ist ein beruhigendes Gefühl.

Henck II:

Sie haben sich damals im Nov. 2002 in der Praxis bei mir mit den Worten verabschiedet: Wenn sie in 10 Jahren auch noch zu Fuß in die Praxis kommen, haben wir viel erreicht. Damals konnte ich, so glaube ich, mit Müh und Not 150 Meter an Gehstützen gehen. Heute schaffe ich an guten Tagen 500 m an Ganymed-Gehstützen. Ein großes Danke an Sie, Herr Dr. Hebener. Und die gebogenen Gehstützen haben auch einen Teil dazu beigetragen. Ich benutze sie jetzt seit über 6 Jahren.

Eva2@Henck II:

Ich nehme einen Jägerstuhl (3-Bein, Gewicht 1,2 kg) zum Spazierengehen mit und nach einer Sitz-Pause geht es ein paar Meter mehr und leichter wieder zurück!

Henck II@Eva2:

Ist auch interessant. Ich benötige aber die Aufrichtung beim Gehen, und die bekomme ich nur mit Ganymed-Gehstützen und da sehen auch noch richtig gut aus.

Eva2@ Henk II:

Ich gehe mit Rucksack und Nordic Stöcken. An den Rucksack habe ich den zusammengeklappten Jägersitz angebunden und kann auch aufrecht gehen!

Margarete Ne:

An Dose und alle: Seit 1992 mache ich die Therapie nach Dr. Fratzer und setzte sie mit Dr. Hebener fort. Die sicheren Kontakte mit Herrn Dr. Hebener waren für mich und Familie im Rücken relativ MS bezüglich angstfreier Jahre, allerdings sind die zu selbst zahlenden Mittel eventuell ein finanzielles Problem. Herrn Dr. Hebener habe ich in einen persönlichen Brief dafür gedankt und bedanke mich auch während dieses Chats.

Advent03:

Frohe Weihnachten und ein gutes Jahr 2022 für alle!

AmannB:

Wir sollten ja jetzt ein drittes Mal impfen (Booster) ist das immer die gleiche Dosierung bei jeder Spritze, also auch immer das gleiche eventuelle Risiko für Schübe? Erhöht sich das Risiko mit jeder zusätzlichen Impfung oder kann man davon ausgehen, dass wenn man die ersten zwei gut vertragen hat auch bei der dritten (4. 5. usw.) auch keine Probleme erwarten muss?

Dr. Hebener:

Als Prophet taue ich nicht. Bei vorheriger guter Verträglichkeit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass es so bleibt.

Thomas@An Alle:

Gibt es eigentlich eine Art Positivliste für die Gastronomie, damit man weiß, wo man in Deutschland "unbeschwert" essen kann. Gastronomen, welche einen bei der Ernährung ernst nehmen?

Doris:

Ich fahre in der Regel gut, wenn ich auswärts Vegetarisch oder vegan esse. Habe auch schon das Hebenerkochbuch in der Küche des Ferienhotels abgegeben. (Leider wusste der Koch bald besser Bescheid als ich ::: ;-))

Jan1:

Wenn man nach einer Covid Infektion einen Schub bekommen sollte, wäre da Cortison noch mit Vorsicht zu genießen oder führt im extrem Fall (wie im Beispiel mit der Sehnerventzündung) kein Weg daran vorbei?

Dr. Hebener:

Ich würde bei einem Schub auf jeden Fall Cortison einsetzen.

GastAndreas:

Wieviel Kokosnussraspeln sind den am Tag in Ordnung?

Dr. Hebener:

Kokosnuss hat sehr wenig Linolsäure, insofern sollte das Erreichen einer gesättigten Übelkeit kein Problem sein.

Kittyps:

Guten Abend lieber Herr Dr. Hebener. Werden den unsere Krankenakten an Ihre Nachfolgerin in Hamburg übergeben? Wird es dort auch eine Art Sprechstunde (telefonisch) geben?

Dr. Hebener:

Sie schicken mir formlos eine Autorisierung, die Akten weiterzuleiten und dann darf ich das auch. Über die Verfahrensweise entscheidet allein Frau Dr. Taheri. Für eine fernmündliche Betreuung wird aber vermutlich auch ein Besuch in Hamburg erforderlich sein.

Mamainsa:

Irgendwo stand, dass ein Erstbesuch bei Dr. Taheri notwendig ist. Vielleicht in der Info von Seviton...

Doris:

Hamburg ist für mich als ungeimpfte Schweizerin auf einem anderen Stern. Hoffe, dass die Pandemie bald vorbei ist.

Doris:

Wollte sagen: Pandemie, sorry!

DoSe@Doris:

Mit Corona müssen wir leben lernen. Corona ist die neue Grippeform, die nicht weggeht. Ich hoffe nur, dass die Impfung demnächst wie bei der normalen Grippe ist.

Mamainsa:

Autorisierung bezüglich der Akten. Per Post notwendig? Oder geht das auch per Fax oder per E-Mail??

Dr. Hebener:

Per E-Mail reicht.

Doris@DoSe:

Impfen ist für mich sehr prekär: mein verheerender MS Schub kam nachdem ich alle Impfungen für Reisen im 2009 aufgefrischt habe.

Kittyps:

Alles klar, ist halt noch weiter weg, aus der Schweiz. Ich hoffe ich benötige es nicht. Ich praktiziere nun ihre Therapie seit knapp 20 Jahren, und mir geht es sehr gut damit. Ich bin so dankbar, dass mein Partner Sie damals am Fernseher gesehen hat und wir Sie besuchen konnten! Vielen herzlichen Dank für Ihre unermüdliche Arbeit.

Doris:

Mir geht es inzwischen auch wieder sehr gut! Bin auch sehr, sehr dankbar, dass ich Dr. Hebener gefunden habe.

User:

Ich bin auch sehr sehr dankbar. Der Besuch bei Ihnen im letzten Jahr und der Start der Ernährungstherapie war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich hoffe, das kann ich auch in 20 Jahren noch sagen 😊.

Margarete Ne@Doris:

So sehe ich das auch Corona Impfung wird die neue Grippe Impfung sein und die übliche Grippeimpfung habe ich nie machen lassen aber die neue Impfung hat ja ne andere Basis

Doris:

Nichts ist so sicher, wie der Wandel. Ich hoffe auf eine verträgliche Lösung, oder individuelle Dosierung. Auch ich habe keine Grippeimpfung gemacht.

Leonie@Doris:

Ich habe mich außer für Tetanus nie impfen lassen aber hier ist das anders. Habe im engen Bekanntenkreis erlebt was es heißt an Corona zu erkranken 🙄😞

DoSe:

Ich durfte als Kind kaum geimpft werden. Die Schluckimpfung hatte ich mitgemacht, alles andere wollte der Arzt nicht. Ich war entweder erkältet oder hatte irgendeine Wunde. Dann kam Husten oder Magen und da war das Risiko zu groß

Doris:

Meine beiden Eltern sind innerhalb 2 Tagen an Corona gestorben vor einem Jahr.

Leonie:

Da habe ich mir gedacht dann lieber impfen, wenn es einen Schub geben sollte ist Dr. Hebener da der mir helfen kann aber bei Corona bin ich allein.

Doris@Leonie:

Das ist ein guter Gedanke! so weit bin ich gar nicht gekommen zu denken. Mal drüber schlafen.

Egpn@Leonie:

Deine Aussage ist echt gut!!!! Ich bin auch zweimal geimpft :-)

Henck II:

Also ich lasse mich seit 20 Jahren nicht mehr impfen. Aber mit Covid ist nicht zu spaßen. Ich bin bisher 2 Mal mit Moderna geimpft und hatte Null Nebenwirkung. Im Februar kommt dann der Moderna-Booster.

Egpn:

Ich würde mir wünschen, dass sich mehr impfen lassen (arbeite im Krankenhaus). Wir sind hier doch alle sehr mutig, da wir die Therapie von Dr. Hebener machen.

Mamainsa@Egpn:

Da wir die Therapie von Dr. Hebener machen, haben wir aber wohl auch gelernt, kritisch zu hinterfragen, was einem vorgesetzt wird. nicht im negativen Sinn unbedingt.

Bea:

Dr Hebener, ich habe ihnen vor ein paar Wochen eine E-Mail geschrieben und gefragt, ob ich meine Akte bekommen könnte. Ist dies möglich? Leider habe ich bisher noch nichts gehört.

Dr. Hebener:

Ich habe bereits mehrere verschickt. Rufen Sie mich bitte nochmal an.

Bea:

Ok, Dankeschön 😊

Tom:

Schönen Abend noch und schöne Feiertage!

DoSe:

Was mache ich denn bei einem Schub nach einer eventuellen Impfung? Meine Hausärztin hat von MS keine Ahnung und einen guten Neurologen kenne ich hier in der Gegend nicht. Dr. Hebener geht ja in den wohlverdienten Ruhestand

Doris:

Ist das so Herr Dr. Hebener, dass man Cortison bekommen kann, wenn die Coronaimpfung einen Schub auslösen sollte?

Dr. Hebener:

Bei einem Schub ist Cortison angesagt.

Dr. Hebener:

Nach meiner Überzeugung muss das sogar passieren!

DoSe:

Ambulant oder im KH

Dr. Hebener:

Das ist wurscht!

DoSe:

Cortison gibt es doch nur auf Rezept?

Dr. Hebener:

Das ist richtig.

DoSe:

Muss es denn immer hochdosiert sein?

Dr. Hebener:

Nein.

Bernd:

Ich habe mit Cortison so meine Probleme. Die MS-Schubsymptome verdeutlichen sich, Schmerzen u.a. nehmen zu. Prof. Dr. Gold meinte, es läge an meinen Genen. Nehme Mirtazapin, um das Größte

abzufedern. Es ist eine Qual, die über 4 - 7 Wochen geht. Dann denke ich manches Mal, Dr. Weihe könnte doch nicht so falsch liegen.

Dr. Hebener:

Cortison-Therapie bei MS kann eine sehr individuelle Geschichte sein. Primär ist entscheidend, ob wirklich Aktivität vorliegt (sonst habe auch ich paradoxe Reaktionen gesehen) und welcher Cortison-Wirkstoff eingesetzt wird. Noch immer bin ich fundamental überzeugt, dass Dexmethason bei den meisten Patienten, die ich je kennenlernte, viel besser funktioniert.

AmannB:

Kann man irgendetwas tun gegen das ständige Frieren und die Knochenschmerzen dadurch? Ich kann während der Arbeit nicht ständig mit Wärmeflasche rumrennen oder alle 20 min heiß duschen oder ne runde Sport einlegen, einen Thermoanzug habe ich bis lang auch nicht gefunden... habe ohnehin Probleme im Schulternacken Bereich und durch das frieren (trotz mehrerer Kleidungsschichten) verkrampfe ich natürlich umso mehr und alles wird schlimmer 😞. Sport ist toll aber die Wärme hält meist nur 30 min an.

Dr. Hebener:

Das ist schwierig!

DoSe@AmannB:

Ingwer oder Chili können helfen.

AmannB@DoSe:

Ja aber auch nur bis das essen etwas verdaut ist... Ich verstehe auch nicht woher diese Kälte kommt, was steckt denn dahinter, dass man mit MS so schlimm friert immer?

Dr. Hebener:

Das ist ein sehr seltenes Problem in dieser Stärke.

AmannB:

Ja ich bin Spezialist für seltene Sachen...

Dr. Hebener:

Ich auch! 😊.

User1@AmannB:

Mir hat Qigong geholfen; wie kann ich Dir nicht erklären, aber immer, wenn ich Qigong gemacht habe, habe ich über den Tag warme Hände und Füße

Mamainsa@Amann B:

Mir ist auch immer eher kalt - von den meisten MS Patienten höre ich eher klagen in umgedrehter Weise - dass Kühlwesten gebraucht werden usw. Keine Ahnung woran das liegt...

Bea@AmannB:

Ist bei mir auch so. Beim Arbeiten sitze ich mit heißen Getränken und Wärmetauscher die nach 45 min Neu befüllt wird. Das kommt von der MS- das frieren? Ich dachte ich wäre einfach nur verfahren... aber belastend ist es schon sehr!

Doris:

Gerne mache ich Tautreten nach Kneipp. Keine kalten Füße und gut für die Immunabwehr.

Mamainsa:

Ist also das Frieren in Verbindung mit MS keine Seltenheit?

Dr. Hebener:

Als Phänomen ist es eine Seltenheit!

Coelinha1@ AmannB:

5-Elemente Ernährung, da gibt es die Lehre, welche Nahrungsmittel wärmen, kühlen usw. Das lässt sich auch mit LS-arm verbinden. Ich friere so gut wie nie, bin super dünn und Sport ist leider lange her.

AmannB:

Ich mache verschiedensten Sport, dass was noch am ehesten die Wärme hält ist wandern gehen aber auch das verfliegt nach 1 bis 2 Stunden und ist im Alltag natürlich nicht so einfach umsetzbar. Alles hilft nur leider nicht lange, nach 30 bis max. 2h friere ich. Vor allem Hände und Füße sind sofort eisig, also wirklich als ob sie aus dem Tiefkühler kommen und das permanent. Da ich mit den Händen arbeite ist das echt schwierig und teilweise schmerzhaft.

Bea:

Wärmflasche nicht Wärmetauscher, sorry

AmannB:

Ja wie erwähnt essen und Sport hilft aber leider alles nur für sehr kurze zeit. Ich muss wohl einen Jobwechsel überlegen wo ich nicht mehr sitzen muss :D da ist es nämlich am schlimmsten, beim Gassi gehen mit den Hunden werde ich sofort wohlig warm. Sobald ich im Haus bin kühlt alles innerhalb Minuten wieder ab, ist schon spektakulär.

Kittyps:

Kennen Sie gar keinen Arzt in der Schweiz, welcher auch nach ihrer Therapie behandelt?

Bea:

Sollte man bevor man sich impfen lässt ein MRT machen? Weil geraten wird einen Abstand von 6 Wochen zu einem Schub einzuhalten? Aber manche sind ja symptomlos...

Dr. Hebener:

Das halte ich für überzogen.

Leonie:

Dr. Hebener ich habe damals Cortison in Tablettenform genommen und es hat super gewirkt, würde das heute auch noch gehen? Ich habe die ganzen Unterlagen noch?

Dr. Hebener:

Na dann sind Sie doch topfit.

Wintersonne:

Hallo Herr Dr. Hebener, ich würde gerne wissen, ob sie etwas über Thymusdrüsen Behandlung wissen? Heilpraktiker meiner Schwester meint, das wären teure Infusionen, aber sehr gut wirksam gegen MS??

Dr. Hebener:

Wird alle paar Jahrzehnte wieder auf die Tagesordnung gebracht, z.B. unter der Adresse Villa-Medica in Edenkoben. Zumindest soll es früher Konrad Adenauer zu langanhaltender Vitalität verholfen haben.

Wintersonne:

Hm, kann es gefährlich sein oder eher unbedenklich?

Dr. Hebener:

Gefahren sind mir nicht bekannt.

Wintersonne:

Danke, immerhin 😊.

Ali Tezcan:

Guten Abend Dr. Hebener

Ali Tezcan:

Wie ist die 3 Impfung MS mit Gilenya muss ich Medikamente absetzen

Ali Tezcan:

Ich habe 2 Impfungen ganz normal bekommen ohne Medikament absetzen

Dr. Hebener:

Das fragen Sie am besten den Verordner oder Hersteller.

Ali Tezcan:

Danke.

Mamainsa:

Nochmal an ALLE, die in die Austausch-Gruppe wollten und die Nummer noch nicht haben: Bei Jan1 melden...

DoSe:

Wie kann ich mich den bei Jan1 melden?

Dr. Hebener:

Rufen Sie mich in der Sprechstunde an. Sie sind ja aktive Uralt-Patientin.

DoSe:

Uralt Patientin ist gut. Ich bin erst 53 ☺ Stehen die Zeiten auf der Seite?

DoSe:

Obwohl ich bin alt, wie komm ich an die Nachricht von Mamainsa?

Mamainsa@Dose:

Auf meinen Namen klicken in der Leiste rechts

Dr. Hebener:

Ich meinte herausgelesen zu haben, dass Sie schon lange bei mir betreut werden. Die Aussage bezog sich nicht auf Ihr kalendarisches Lebensalter.

DoSe:

So hatte ich es auch gelesen.

Gabrille:

Ich muss mich schon verabschieden, wünsche allen schöne Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.

Sonne20:

Gibt es eigentlich Gründe, warum alle MS-Symptome abends besser sind...zumindest bei mir???

Coelinha1:

Ich kann mich Sonne20 nur anschließen, bei mir auch, am Morgen und am Abend .

Dr. Hebener:

Dieses Phänomen treffe ich bei etwa 10% meiner Patienten an, und es ist biologisch paradox. Bei sehr strukturierten, mitunter auch etwas pessimistischen Patienten ermüdet die psychogene Verhaltenskontrolle offenkundig gegen Abend stärker als die physische Ermüdung, so dass netto unterm Strich die bessere Symptomatik resultiert, obwohl schon ziemlich viel Energie verpulvert wurde.

Elke0198:

Auch ich möchte mich bedanken für Ihre Behandlung nun schon seit 20 Jahren. Und ich bin immer gut beraten worden, auch manchmal per Mail. Und vielen Dank, dass Sie eine Nachfolgerin für Ihre Arbeit gefunden haben. Da sind wir wohl alle sehr froh. Da wünsche ich Ihnen auch einen erholsamen Ruhezustand und jetzt ein frohes gesegnetes Weihnachtsfest und dann auch ein ebensolches neues Jahr 2022.

Ali Tezcan:

Ich wünsche allem frohe Weihnachten und einen guten Rutsch

Bernd:

Dr. Hebener: es könnte sein, dass ich Urbason bekommen habe. Ich werde das klären und mich für ihre Empfehlung stark machen, wenn es wieder soweit sein sollte. Vielen Dank!

AmannB:

Hier wird leider niemals Dexamethason verordnet, sondern immer Urbason

AmannB:

Aber Behandler vom Abweichen der normalen Routine zu überzeugen auch wenn die Mittel in den Leitlinien geführt werden ist ja fast unmöglich...

Dr. Hebener:

Das ist der etablierte Standard, und ich bleibe trotzdem bei meiner Aussage.

AmannB:

Ich bin auch überzeugt, dass sie dahingehend sicher mehr Erfahrung haben als Ärzte die immer das gleiche verschreiben 😊.

Dr. Hebener:

Das Leben adelt die Mutigen.

AmannB:

War das nicht der Humor der die Intelligenz adelt? :D

Dr. Hebener:

Auch etwas Schalk wird mir nachgesagt 😊.

Mamainsa:

Zu Recht 😊.

Kittyps:

Wünsche allen frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr.

Feuerwerk:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, kann man aus ihrer Sicht eine Booster Impfung problemlos über sich ergehen lassen?

Dr. Hebener:

Das kann ich für Sie so wenig beantworten wie für mich selber.

Leonie:

Ich wünsche allen hier Anwesenden ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr 🎄🍷🍷. Und vielen lieben Dank Dr. Hebener das sie den Chat noch weiterführen das bedeutet mir so viel da ich dann weiter ruhig schlafen kann 🙏.

Wintersonne:

Vielen Dank für ihre Zeit und ihre Geduld und das unendliche Wissen, das Sie mit uns teilen. Schöne und vor allem gesunde Feiertage an alle!

Irmtraud:

Vielen Dank für diesen Chat. Ich wünsche allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr und Grüße alle herzlich.

Mamainsa:

Vielen Dank für ihre Zeit und ihre Geduld und das unendliche Wissen, das Sie mit uns teilen!!!

Margarete Ne:

Wie erfährt man im nächsten Jahr wann der Chat stattfindet?

DoSe:

Ich wünsche allen eine wunderbare Weihnachtszeit, ein tolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Ich freue mich auf die nächsten Chats. Ich wünsche Ihnen Herr Dr. Hebener einen tollen Ruhestand.

Egpn:

Ich wünsche allen ein schönes Weihnachtsfest! Dr. Hebener herzlichen Dank, dass Sie weiterhin den Chat machen - ich wünsche Ihnen alles Gute und eine schöne Zeit!

Feuerwerk:

Fröhliche Weihnachten an alle und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund. Lieber Herr Dr. Hebener, ganz lieben Dank für Ihre unermüdliche Hilfe.

Margarete Ne:

Den Wünschen schließe ich mich an

Coelinha1: Vielen Dank Dr. Hebener! Ich wünsche Ihnen und allen Anwesenden frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Thomas:

Danke für Ihren Einsatz, fröhliche Weihnachten

Sonne20:

Allen lichtvolle Weihnachten 😊.

AmannB:

Danke Dr Hebener, wünsche erholsame und gesunde Feiertage und ein prächtiges kommendes Jahr!

Dr. Hebener:

An alle: Offensichtlich sind die Fragen für heute beantwortet. Herzlichen Dank für das Interesse. Der nächste Chat findet am 22. März 2022 wie immer auf meiner Website zur gleichen Zeit, also von 18:00 - 20:00 Uhr statt. Ich wünsche allen frohe Festtage, stabile Restgesundheit und ein glückliches und zufriedenes Jahr 2022! Ich möchte mich bei allen meinen Patienten für die vielen Jahre des Vertrauens und der gemeinsamen Arbeit herzlich bedanken! Bleiben Sie mutig!!

GastAndreas:

Allen schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Doris:

Wünsche allen hier gesegnete Weihnachten und ein erfolgreiches, gesundes neues Jahr. Danke für alle Bemühungen und die hochgezogenen Mundwinkel !

user1: Vielen Dank Dr. Hebener für Ihren unermüdlichen Einsatz und die tolle Unterstützung!

User1:

Vielen Dank Dr. Hebener für Ihren unermüdlichen Einsatz und die tolle Unterstützung.

11111:

Einen schönen und fröhlichen Ruhestand an Dr. Hebener! Und allen einen positiven Jahresausklang!

Petra Ritter:

Vielen Dank Dr. Hebener, ich danke Ihnen für den Chat. Ich wünsche Ihnen und allen ein frohes Weihnachtsfest und ein zufriedenes und glückliches neues Jahr!!!

Mamainsa:

Danke, Dr. Hebener! Ich habe es nicht bereut, IHNEN Vertrauen zu schenken bzgl. meiner gesundheitlichen Probleme! Ich wünsche Ihnen, dass sie den vielen DANK und die vielen positiven Erfahrungen mit in den Ruhestand nehmen - obwohl sie uns ja tatsächlich noch ein Stück weit mitnehmen. DANKE!

Mamainsa:

DANKE

Bernd:

Beste Wünsche für alle im Chat! Es war mir eine Ehre!

Henck II:

Ich wünsche allen ein friedliches Weihnachtsfest und für 2022 alles Gute. Ihnen Herr Dr. Hebener wünsche ich eine schöne Zeit im Ruhestand.

Bea:

Vielen lieben Dank für alles.
