

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 13. November 2018

<DrHebener>: Hallo und guten Abend! Ich stehe zur Verfügung und bin bereit.

<Michael> Guten Abend!

<Dirk> Guten Abend Dr. Hebener und die anderen Teilnehmer!

<Dirk> Ich war ja kürzlich bei Ihnen und wir haben u.a. über das Thema Sauerstoffversorgung des Gehirns gesprochen. Kann man das nicht optimieren? Bei Lungenkrankheiten dosiert man doch auch Sauerstoff?

<DrHebener> Dirk: Die Sauerstoffversorgung ist tatsächlich sehr wichtig, aber mit verschiedenen Formen der Sauerstofftherapie muss man bei MS sehr individuell arbeiten.

<August> Guten Abend zusammen! Ich fange gleich an: Omega 3 tut mir sehr gut, darf ich die Tagesdosis von 3 x Omega-3-Tabletten auf 4 oder 5 erhöhen?

<DrHebener> August: Die 3 Kapseln sind die minimale Dosis hoher Wirksamkeit. Selbstredend kann man auch auf 4 oder 5 pro Tag erhöhen.

<Nanu> Super, danke!

<LaLa> Guten Abend in die Runde! Ich bin heute zum ersten Mal dabei.

<Meer> Schönen guten Abend Herr Dr. Hebener und an alle "chatter"!

<Dorita> Guten Abend an Dr. Hebener und alle anderen!

<Nanu> Gleich noch 'ne Frage: Darf ich eine Grippeimpfung machen? Fühle mich soweit stabil.

<DrHebener> Nanu: Ein immer wieder angefragtes und nicht einfaches Thema. Wenn die Infektionsgefahr, z.B. durch Berufstätigkeit, relativ hoch ist und eine längerfristige Stabilität vorliegt bzw. frühere Impfungen ohne Nebenwirkungen überstanden wurden, kann man auch impfen.

<Dorita> Die Grippe Impfung soll dieses Jahr eine Vierfache sein, habe Positives und Negatives darüber gehört. Was sagen Sie dazu, Dr. Hebener?

<DrHebener> Dorita: Jede Impfung ist ein gezielter Immunstimulus und kann in ungünstiger Situation auch die MS tangieren. Offiziell wird aber eine solche "Gefahr" verneint.

<Dorita> Ist die dieses Jahr nicht riskanter?

<DrHebener> Dorita: Dafür gibt es keine besonderen Anhaltspunkte. Zumindest wäre der 4-fach-Impfstoff vernünftiger als die vorjährige "Prophylaxe".

<Dorita> Vielen Dank!

<Dorita> Da ich viel mit meiner Tochter zusammen bin und sie im Rettungsdienst arbeitet, habe ich gedacht, ich mache die Impfung mal.

<DrHebener> Dorita: Die Entscheidung liegt bei Ihnen.

<Nanu> Danke und noch eine letzte Frage: Probiere gerade die Manschette L300 Go aus; ist sehr gut, aber ich bräuchte noch einen Physiotherapeuten, der mit sowas Erfahrung hat. Kennen Sie oder andere Teilnehmer in der Runde einen aus dem Raum München?

<DrHebener> Nanu: Kann ich leider nicht mit dienen.

<Dirk> Thema Sauerstofftherapie nochmal: Wer wäre ein geeigneter Ansprechpartner? Würde man Messungen durchführen?

<DrHebener> Dirk: Recherchieren Sie unter hyperbare Oxigenation und rufen mich bitte aber nochmal an.

<Dirk> O.k. - Danke!

<Meer> Gestern hatte ich die jährliche MRT Kontrolle und, oh Wunder, KEINE aktiven Herde!!!! Obwohl ich seit Juli extremen Stress hatte und mich gar nicht um meine Bedürfnisse kommen konnte: Meine Mutter wurde von einem Tag auf den anderen zum Pflegefall. Sie hing mehrfach am seidenen Faden: 2 x schwere Lungenentzündung überstanden, Schlaganfall, beinahe Sepsis,... Meine Schwestern und ich haben zuhause die 24h-Pflege organisiert. In all dem Stress bin ich gestürzt und hab' mir den Oberarm gebrochen, also nix mit Gehtraining mit Stützen, sondern Rollstuhl. Gott sei Dank heilte alles super ohne OP! Wegen des Bruches hab ich meine begonnene Vitamin-D-Hochdosis-Therapie abgebrochen. Jetzt bin ich im Zwiespalt, ob ich wieder damit beginne oder das von der Neurologin empfohlene Mavenclad oder Ocrelizumab? Wozu raten Sie?

<DrHebener> Meer: Ich rate Ihnen von diesen 3 Varianten zu Vitamin D. Zu den anderen beiden Kandidaten habe ich im Med-Impuls Nr. 21 Stellung genommen.

<LaLa>@Meer: Haben Sie das Coimbra-Protokoll gemacht?

<Meer>@Lala: Ja.

<LaLa> Im letzten Chat habe ich nachgelesen, dass Sie zur Aktivierung von Enzymen im Fettsäurestoffwechsel neben Vitamin B und C auch Magnesium und Zink zur Supplementierung vorschlagen. Ich vertrage aber Zinktabletten nicht so gut. Deshalb nehme ich Zinkokehl D3 dil. Wie wäre da die beste tägliche Dosierung Ihrer Meinung nach, Dr. Hebener? Und gibt es Richtwerte für die tägliche Magnesiumzufuhr?

<DrHebener> LaLa: Beide Stoffe haben ihre primäre Wirksamkeit aus meiner Überzeugung speziell Magnesium gegen Spastik und Zink zum Oxidationsschutz sowie verbesserte Infektabwehr. Ich denke, das ist in Ordnung mit Ihrem Zinkokehl. Bei Magnesium liegt die optimale Tagesdosis zwischen 300 und 600 mg.

<LaLa> Super, Dankeschön.

<Meer> Habe im Sommer regelmäßig Biotin & Propionat eingenommen, meinen Sie, darauf ist das gute MRT zurückzuführen? Auf die Ernährung habe ich mittelmäßig geachtet, hab im Grunde gegessen was mir schmeckte...

<DrHebener> Meer: Erfolg hat immer mehrere/viele Väter und Mütter.

<Dirk> Dr. Hebener, denken Sie, dass mein aktuelles Thema mit den Halsvenen hier von allgemeinem Interesse ist? Wenn ja, würde ich paar Sätze dazu posten.

<DrHebener> Dirk: Das dürfen Sie gerne tun.

<Manni> Ich nehme das volle Programm an NEM, einschließlich Seviperna. Kann ich die zeitliche Einnahme variieren, d.h. die Tagesdosis ist entscheidend?

<DrHebener> Manni: Völlig richtig. Ich habe einige Alt-Patienten, die nehmen alles auf einmal.

<Dorita>@Manni: Ich nehme auch alle auf einmal und das schon ewig lange.

<Manni> Super, danke!

<Meer> Und wie sehen Sie das Problem der potentiellen Hypercalcämie & eventueller Knochennekrosen?

<DrHebener> Meer: Genau deshalb soll man ja auf Milchprodukte verzichten und zusätzlich Vitamin K2 einnehmen. Ich beabsichtige nicht, solche Megadosierungen zu empfehlen oder anzuwenden.

<Meer> Hm, mir machen die Megadosen auch etwas Angst, daher klang gestern das Mavensklad doch sehr ansprechend ... Die Ärztin meinte, da gäbe es bisher keine PML-Fälle und die Wirksamkeit sei minimal geringer als beim Ocrelizumab...

<DrHebener> Meer: Wie ich bereits angemerkt hatte, s. Med-Impuls Nr. 21.

<Meer> Hab gerade den Med-Impuls 21 gelesen und blicke trotzdem nicht ganz durch, ich denke, ich rufe Sie bald an...

<LaLa> Meine Magnesiumtabletten von VERLA enthalten 40mg/Tablette. Da futtere ich in einer Woche ja die ganze Packung weg. Können Sie mir eine Alternative vorschlagen?

<DrHebener> LaLa: Regelmäßig empfehle ich meinen Patienten Magnesium Diasporal 300 oder 400.

<Manni> Sie hatten früher 600 mg Magnesium täglich empfohlen. Gilt dies noch?

<DrHebener> Manni: Wenn es keine Durchfälle gibt und erst bei dieser Dosis der muskelentspannende Effekt ausreichend wirkt, dann gilt das auch jetzt noch.

<Dirk> Hallo zusammen, bei mir wurden verengte Halsvenen festgestellt und vor zwei Wochen operiert. Fühlt sich bei MIR sehr gut an! Ich bin begeistert. Ich hatte vorher aber verschiedenste konträre Ansichten dazu recherchiert. Wer grundsätzlich mehr darüber wissen will, sollte nach CCSVI oder Zamboni googeln. Die OP bedeutet, es wird/werden per Ballon-Katheter die Halsvene(n) aufgedehnt. Meine Beschwerden waren eine ziemliche Beklommenheit zeitgleich mit den seit fünf Jahren progredienten Symptomen. Nach der OP war die Beklommenheit deutlich besser (sofort spürbar!) Koordination und Gleichgewicht sowie die Taubheit der Hand haben sich ebenfalls gebessert. Bei der Kondition wird es derzeit spürbar. Nicht ganz einfach nachzuprüfen, aber ich schreibe meine subjektiven Empfindungen mit. Die motorischen Problemchen (Fußheber etc.) sind bisher eher weniger beeindruckt. Ich hoffe natürlich, dass sich die Ergebnisse noch bessern, mindestens aber halten. Werde ich dann über längere Zeit dokumentieren.

<DrHebener> Dirk: Ich darf anmerken, dass ich kürzlich bestätigen durfte, dass ein unmittelbarer Effekt eingetreten ist. Parallel dazu praktiziert mein Patient aber weiterhin auch meine Behandlung.

<Dorita> @Dirk: Danke Dirk, das ist nett von Dir!

<Meer> @Dirk: Wo bist Du operiert worden, in Deutschland oder...?

<Dirk> @Meer: Die Venen OP bei mir wurde in der Uniklinik Frankfurt bei Prof. Vogl durchgeführt. Freilich lässt die Schulmedizin keinen Zusammenhang zwischen MS und Venenverengung zu. Die OP ist deshalb aufgrund der leicht voranschreitenden Verengung begründet. (...)

<Dirk> Anmerkung zur Anmerkung von Dr. Hebener: Meine Doku zu der Venen OP schließt auch die Zeit der Umstellung auf die linolsäurearme Ernährung ein. Auch dort hat sich bereits ein Trend zur Verbesserung des chronischen Fortschreitens gezeigt. Ich achte konsequent auf die Ernährung. Freunde und Familie helfen und die Kantine hat zum Glück eine umfangreiche Rohkosttheke (und ich MCT Öl in der Tasche).

<Lola> Guten Abend an alle!

<LaLa> Muss mich wieder als unwissend outen: Bekomme ich diese Med-Impulse über Sie?

<DrHebener> LaLa: Sie finden ihn auf dieser Internetseite unter "Literatur".

<LaLa> Danke.

<Manni> Nimmt jemand von Euch Biotin? Dr. Hebener, wie ist der letzte Stand bzgl. Zulassung?

<DrHebener> Manni: Die größere Studie läuft nach meiner Kenntnis. Mit einer Zulassung ist allerdings wohl frühestens 2020 zu rechnen. Ich habe einige Patienten, die es auch bereits anwenden.

<Michael> @Manni: Ich nehme hochdosiertes Biotin seit Mai 2017.

<Manni> @Michael: Wie geht es Dir damit?

<Michael> @Manni: Ich spüre keine positive oder negative Veränderung, die ich auf das Biotin zurückführen würde. Ich nehme es aber (natürlich auf eigene Kosten) weiter. Interessant fand ich bei einem Vortrag von Frau Dr. Schweiger (Coimbra-Protokollärztin) am letzten Samstag, dass - bzgl. hochdosiertem Vitamin D - eine Remyelinisierung bei PPMS durchaus erst nach 3 - 5 Jahren eintreten kann. Bisher kannte ich bei anderen Ansätzen (Dr. Hebener, Biotin, etc.) als Faustregel 6 - 12 Monate, die man abwarten soll.

<DrHebener> Michael: Das stimmt so nicht! Ich brauche mit meiner Behandlung 6 - 12 Monate, um eine erste richtungsweisende Bewertung vornehmen zu können. Ich kenne Patienten, die auch im 20. Therapiejahr noch remyelinisieren.

<Dorita> Dr. Hebener, was heißt remyelinisieren?

<DrHebener> Dorita: Eine Reparatur der kaputten Nervenummüllungen.

<Dorita> Vielen Dank!

<Michael> @DrHebener: Da haben Sie mich missverstanden. Die zitierte Aussage von Frau Dr. Schweiger war, dass es bei PPMS im Coimbra-Protokoll 3-5 Jahre dauern kann, bis die Remyelinisierung nach außen spürbar einsetzt. Wie Sie schreiben, ist u.a. auch bei Ihrem Ansatz typischerweise nach 6-12 Monaten ein Effekt spürbar. Ich behaupte nicht, dass danach die Remyelinisierung aufhört oder keine Verbesserung mehr stattfindet. Mir ging es nur um den BEGINN der Wirksamkeit im Coimbra-Protokoll bei PPMS, bzw. die Aussage von Frau Dr. Schweiger hierzu.

<DrHebener> Michael: Es ging mir auch nicht um Kleinlichkeit, sondern schlicht um den Fakt, dass wenn eine Remyelinisierung einsetzt, kann sie sich sehr lange fortsetzen.

<Dirk> Biotin wird auch mein nächstes Thema.

<Dirk>@Michael: Wie beschaffst Du das?

<Michael> @Dirk: Ich würde Dir das gern direkt per Mail schreiben, da ich hier nicht Werbung für oder gegen bestimmte Anbieter machen will. Nur so viel: einige Anbieter aus Nicht-EU-Ländern (wie mein Online-Lieferant) liefern wegen zunehmender Zoll-Probleme (Zoll lässt zu Unrecht das Biotin als vermeintlich nicht zugelassenes Medikament nicht durch; dabei ist Biotin juristisch auch in Hochdosierung ein Nahrungsergänzungsmittel) nicht mehr an Neu-Kunden in Deutschland.

<Manni> Dr. Hebener, ich bin am Überlegen, mir jetzt schon Biotin-Tabletten zu besorgen. Was halten Sie davon?

<DrHebener> Manni: Es spricht nichts dagegen.

<Meer>@Manni: Ich spüre vom Biotin deutlich mehr Energie und die Beine heben sich leichter.

<Lola> Frage: Hat jemand erfolgreich mit Haut- und Nagelpilzen gekämpft?

<Dorita> Dr. Hebener, kann man einen sauren Magen bekommen wenn man fast nur Milch trinkt?

<DrHebener> Dorita: Milch puffert Säure ab.

<Dorita> Danke, man wollte mir einreden dass ich das davon habe, obwohl ich mich wohl beim Milch trinken fühle. Wovon man einen sauren Magen bekommen kann, können Sie mir bestimmt nicht sagen? Kann das auch von Stress kommen?

<DrHebener> Dorita: Stress ist einer der Kandidaten. Manchmal Süßstoffe oder sonst etwas.

<Dorita> Danke, dann weiß ich Bescheid.

<Meer> Die Ärztin empfiehlt, dass ich erst mal mit Mavenclad oder Ocrevus Ruhe in meine Situation bringen soll, und in 1 oder 2 Jahren könnte ich dann ja immer noch mit Hochdosis Vitamin D beginnen. Sie empfehlen beide nicht und auch nicht wirklich die Megadosen Vitamin D, ...hm, was mache ich jetzt bloß???

<DrHebener> Meer: Sie haben doch vorhin uns allen gerade berichtet, dass Ihr MRT-Befund frei von jeder Entzündung gewesen sei, obwohl viele Ereignisse über Sie hereingebrochen waren. Welche Ruhe wollen Sie denn jetzt erreichen?

<Meer> Naja, weil es bisher in meiner ganzen MS Historie nur 2 x ein MRT OHNE aktive Entzündungen gab und das war, als ich Ihre Therapie ganz streng befolgte. Sonst hatte ich immer viele Entzündungsherde und habe in Folge eine sehr hohe Läsionslast ... Also Prophylaxe, denke ich...

<DrHebener> Meer: Ich kann das nachvollziehen, aber mehr als Ruhe können Sie erstmal nicht erreichen. Sie sind entsprechend nicht unter Zeitdruck.

<Meer> Seltsamerweise bin ich körperlich nie in besonders guter Verfassung, wenn das MRT ohne Entzündungen ist und umgekehrt ging es mir eigentlich immer recht gut, wenn im MRT Entzündungen waren. Das irritiert mich ziemlich...wie geht das zusammen?

<DrHebener> Meer: Sie hatten doch vor kurzem aber auf einen dem Biotin zugeordneten diskreten Besserungseffekt hingewiesen. Ohne Krankheitsruhe gibt es keine längerfristige Besserung!

<Meer> Ja, in all dem Megastress zuhause bei meiner Mama ging es mir erstaunlich gut...war auch sehr überrascht. Habe mich bemüht, innerlich ganz ruhig zu bleiben, komme, was da wolle...wenn ich mich zu sehr aufregen würde, würde es die Sache objektiv auch nicht besser machen, sondern verschlimmern, dachte ich...

<Dorita>@Meer: Vielleicht ging es Dir da auch gut, weil Du nicht viel Zeit hattest über Dich selbst nachzudenken. Ich kenne sowas auch ;-))

<Meer>@Dorita: Genau dasselbe sagen auch meine beiden Schwestern...:)

<Dorita>@Meer: Dann hast Du jetzt noch 'ne Schwester ;-)))))))))

<Meer>@Dorita: :))))), schön!!!!

<LaLa> Gibt es Erfahrungen/ Bedenken bzgl. Hanföl?

<Dirk>@Michael: Dirk.d.print_mail('becker','gmx.de')

<Michael>@Dirk: O.k. Ich schreibe Dir per Mail.

<Dirk>@Michael: Merci!

<Manni>@Dirk: Kann ich Dich auch anmailen wegen Biotin? (Dirk.d.print_mail('becker','gmx.de') oder nur print_mail('becker','gmx.de'))?)

<Dirk>@Manni: Ersteres: Dirk.d.becker(at)gmx.de

<Manni>@Dirk: Gut, Danke!

<Nanu> Hi Dirk, darf ich auch Kontakt aufnehmen?

<Dirk> @Nanu: Gerne! (weitere Mitleser auch...)

<Meer>@Michael: Bezieht Du das Biotin in Kapseln oder als loses Pulver?

<Michael> @Meer: Als Kapseln.

<Dorita> Hallo Dirk, möchte Dir auch schreiben?

<LaLa> War meine Frage nach dem Hanföl ein No-Go oder gibt es dazu Meinungen?

<Meer> Wie ist es mit dem hoch empfindlichen Omega 3 beim Erhitzen, Braten, Kochen eines Fisches? Wieviel davon wie zerstört und wieviel bleibt erhalten, wenn überhaupt?

<DrHebener> Meer: Welches Omega-3, bitte?

<Meer> Das Omega 3, das natürlicherweise in Fischen wie Lachs, Makrele, Hering,...vorkommt.

<DrHebener> Meer: Jetzt hab' ich's kapiert, sorry. Genaue analytische Angaben sind mir nicht geläufig.

<Meer> Ungefähre Schätzung?

<DrHebener> Meer: Ich denke 50% sollten mindestens überstehen.

<Meer> Also stirbt nicht alles ab?

<Henck> Guten Abend. Meine Finger der linken Hand schlafen bei Belastung an den Gehstützen oder regelmäßig auch nachts ein, was zum Teil sogar schmerzhaft sein kann. Ursache ist wohl eine Schulterfehlstellung. Geholfen hat bisher nur Osteopathie, aber auch nur für kurze Zeit. Jetzt bin ich auf Keltican forte aufmerksam geworden. Herr Dr. Hebener, kennen Sie das? Ich würde es gerne probieren.

<DrHebener> Henck: Können Sie auf jeden Fall probieren, es ist eine Chance.

<Henck> Danke, sehe ich auch so.

<Denticuli> Ich habe jetzt gerade 40 Grad Fieber und bin nicht in der Lage zu gehen, zu stehen, zu greifen etc.... Liegt dies am Fieber?

<DrHebener> Denticuli: Ohne Wenn und Aber eindeutig ja! Sie müssen schnell versuchen, die Temperatur runterzukriegen mit z.B. Paracetamol plus Wadenwickel.

<Meer>@Denticuli: Hatte im Januar 39 Grad Fieber und es ging mir ähnlich, das ist die hohe Temperatur.

<Denticuli> Im Übrigen guten Abend an alle, ich bin gerade aufgewacht und etwas panisch.

<DrHebener> Denticuli: Es ist das klassische Uhthoff-Phänomen, und die meisten meiner Patienten sind schon bei 38 Grad lahm gelegt.

<Denticuli> Genau, lahmgelegt ist die richtige Bezeichnung. Mein Mann tippt auch gerade.

<LaLa>@Denticuli: Gute Besserung rundum!

<Nanu>@Denticuli: Ja, kenne das auch bei starkem Fieber, das ist eine sehr beunruhigende Erfahrung, ging aber nach dem Fieber weg.

<Dorita>@Denticuli: Wünsche Dir auch gute Besserung!

<Denticuli> Danke ihr Lieben.

<Dirk> Hat jemand mit Restless Legs als Begleiterscheinung der MS zu kämpfen? Wenn ja, welche Erfahrungen gibt es diese zu verbessern?

<DrHebener> Dirk: Der Versuch mit Magnesium lohnt immer und funktioniert oft. Mitunter helfen Antispastika, z.B. Tolperison und manchmal auch RLS-Medikamente.

<Meer> Gibt es Anti-Lingo noch?

<Denticuli> Ich habe noch eine Frage zu Fampyra. Wie sieht die Dosierung aus?

<DrHebener> Denticuli: Standard ist 2 x 10 mg pro Tag, nüchtern.

<Meer> Was denken Sie über die anscheinend von Dr. Carsten Carlsberg (in Pubmed) bewiesene Vitamin-D-Resistenz, aufgrund der man eben so hohe Dosen benötigt?

<DrHebener> Meer: Um eine einigermaßen vernünftige Antwort zu geben, müsste ich relativ weit ausholen. Jetzt nur kurz: Ob eine Resistenz vorliegt oder ein absoluter Mangel, ist biologisch gleichgültig. Warum gab es zur Hochzeit der Rachitis keine MS-Epidemie? Ich habe keine vernünftige Antwort.

<LaLa> Zu Fampyra: Müssen die Tabletten dann zwangsläufig morgens eingenommen werden? Meine Mutter nimmt eine abends vor dem Abendessen.

<DrHebener> LaLa: Es empfiehlt sich auf jeden Fall, die erste Tablette morgens vor dem Frühstück zu nehmen.

<Meer> Ist Anti-Lingo komplett eingestellt oder ...?

<Henck> Dr. Hebener, ich wollte Ihnen nur noch mitteilen, dass ich seit 13 Jahren Ihre Therapie mache, auch mit Unterbrechungen. Bin aber immer wieder zu der Erkenntnis gekommen, dass das hilft und ich deshalb auch immer noch gehen kann, wenn auch nur noch 200 - 500 Meter mit Gehstützen.

<Christian> Hallo Herr Dr. Hebener, ist es ok wenn ich manchmal eine kleine Schale Chips esse, gebacken mit 10%?

<DrHebener> Christian: Das dürfen Sie gerne.

<Christian> Danke! :-)

<Dorita> Ich wünsche Allen eine schöne Adventszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr! Vielen Dank Dr. Hebener für einfach Alles!

<DrHebener> Liebe Chatter! Am Ende kam ja fast nochmal richtig Schwung auf. Trotzdem danke an alle! Der nächste Chat findet am 5. Februar 2019 statt. Entsprechend darf ich bereits jetzt frohe Festtage und einen gelungenen Jahreswechsel wünschen. Bis dann und alles Gute!

<Manni> Ich schließe mich Dorita an!

<Christian> Ja, danke Herr Dr. Hebener, dass Sie diese Chats immer wieder anbieten!!

<Michael> Ich schließe mich den Wünschen von Dorita an und verabschiede mich.

<LaLa> Vielen Dank, Ihnen allen auch eine gesegnete Weihnachtszeit und einen guten Start ins Neue Jahr!

<Henck> Ihnen und allen Teilnehmern eine schöne Advents- und Weihnachtszeit und alles Gute für 2019!

<Nanu> Vielen Dank Herr Dr Hebener, schön, dass Sie sich die Zeit für uns nehmen!

<Meer> Ebenso 1000 Dank Herr Dr. und allen schöne Festtage und ein wundervolles 2019!

<Lola> Kraft und Ausdauer uns allen!