

MS-Therapiezentrum - Praxis Dr. Hebener

Antientzündungstherapie nach Dr. Hebener für Multiple Sklerose Patienten

Chatlog

Protokoll des Chat mit Dr. Hebener vom 04. Juni 2019

Sirod:

Guten Abend alle miteinander.

DrHebener:

Hallo liebe Chatter! Dr. Hebener ist da, es kann losgehen!

Eva:

Hallo Herr Dr. Hebener, hallo alle Chatteilnehmer, ich wünsche einen schönen Abend!

Winnieh:

Guten Abend!

Peggy:

Hallo zusammen!

Sirod:

Hätte eine Frage: Hatte die zugegeben nicht gerade gloriose Idee ein paar Tage mit dem Zelt in ein Heilbad für neurologische Fälle zu gehen. Nun habe ich wieder einmal Spannen in den Waden. Die Kühlcreme hilft. Was kann ich sonst noch tun?

DrHebener:

Vermutlich ist die muskuläre Verspannung den hohen Temperaturen geschuldet, und insofern hilft tatsächlich primär Abkühlung, in erster Linie durch Wasser.

Sirod:

Danke! Das mache ich gerne!

Winnieh:

Kann es eigentlich sein, dass sich die Erschöpfung erst am Folgetag so richtig bemerkbar macht?

DrHebener:

Meinen Sie damit, nach körperlicher oder psychischer Belastung?

Winnieh:

Körperlich

DrHebener:

Eine Nachreaktion am Folgetag ist nicht ungewöhnlich.

Winnieh:

Danke das erklärt einiges und ist auch beruhigend ;-)

Eva:

Durch Verwendung von Sativex sind meine Zähne stark verfärbt. Ich möchte beim Zahnarzt mit Ultraschall den Zahnstein entfernen und zusätzlich eine manuelle Zahnreinigung mit einer Paste (mit Mikropartikeln) durchführen lassen. Spricht etwas dagegen?

DrHebener:

Von Seiten der MS, nein.

Kitty:

Hallo Herr Hebener und alle zusammen! Frage zu Hormonersatztherapie in den Wechseljahren: Wie verträglich ist das mit MS? Ist das eher eine Belastung? Wie sieht es mit pflanzlichen Präparaten aus? Z.B. Yamswurzel-Pulver?

DrHebener:

Eine hormonelle Veränderung kann sich sogar als konkrete Belastung der MS erweisen. Insofern ist eine Ersatztherapie nach geprüfem Blutspiegel eine notwendige und damit positive Maßnahme.

Michael@Kitty:

Ich nehme seit 4 Jahren vor allem Progesteron in Form von Rimkus-Kapseln (naturidentische Hormone) aufgrund eines dramatischen Mangels (MS-bedingt?). Nach 1 Woche war meine Fatigue weg und kam nie wieder.

Winnieh@Michael:

Interessant! Irgendwelche Nebenwirkungen?

DrHebener:

Im reiferen Lebensalter nimmt beim Mann das Testosteron ab, die Östrogene bleiben aber stabil. Der biologische Gegenspieler der Östrogene ist das Progesteron, und hiermit erklärt sich die positive Wirkung bei Michael. Das ist allerdings nicht grundsätzlich zu verallgemeinern bei allen Fatigue-Problemen.

Kitty:

In der chinesischen Medizin werden künstliche Hormone aber als sehr negativ erachtet (auch naturidentische, welche ja auch chemisch sind) eben auch im Zusammenhang mit MS.

DrHebener:

Ich kann in dieser Angelegenheit nur das vortragen und empfehlen, was aus Sachkenntnis und Erfahrung resultiert. Unstrittig können Hormone auch Probleme bereiten. Hier geht es aber um eine Ersatztherapie bei Mangel.

Michael@Winnieh:

Nein. Eher umgekehrt: Das ist und war das einzige Mal, dass die Einnahme eines Produktes (Medikament, NEM, etc.) relativ kurzfristig und direkt zuordenbar eine positive Wirkung auf eines meiner MS-Symptome hatte. Es hat allerdings sehr lange (über 1 Jahr) gedauert, bis mein Progesteron-Spiegel nennenswert angestiegen ist (auf Normalniveau).

Kitty:

Ich bin einfach verunsichert. Der Hormonspiegel ändert sich ja dauernd, daher ist es schwierig dies zu testen. Mein Hormontest ergab Normalwerte, aber trotzdem habe ich wochenweise sehr starke Hitzewallungen und dadurch Schlafstörungen, was mich sehr belastet.

DrHebener:

Man kann ja probierhalber ein pflanzliches Präparat mit Silbertraubenkerze (z.B. Remifemin) einsetzen.

Anne:

Hallo! Gibt es zu den Fischölkapseln von SevitonMS eine Alternative? Ich empfinde die 3 Kapseln auf einmal als belastend. Danke.

DrHebener:

Sie können auch 3 x 1 Kapsel einnehmen. Selbstredend gibt es Alternativen, die aber in aller Regel eine höhere Stückzahl benötigen.

Dorita:

Guten Abend Dr. Hebener und alle anderen!

Peggy:

Aufgrund der Masernfälle sprach meine Haus Ärztin mich allgemein auf Impfungen an. Da ich keinen aktuellen Impfschutz habe, würde sie mich nun gern gegen alles und jedes impfen. Ich sehe das kritisch, da ich schlechte Erfahrungen gemacht habe. Sinnvoll würde ich nur eine Tetanusimpfung halten, bin ja viel mit den Hunden im Gelände. Zu was raten Sie?

DrHebener:

Tetanus-Impfschutz muss gewährleistet sein! Vor einer Impfung empfehle ich aber immer die Prüfung des Antikörperspiegels im Blut.

Dorita:

Dr. Hebener, ich möchte mich zuerst einmal entschuldigen, dass ich mich nicht gemeldet habe wie ich gesagt hatte. Ich habe den MRT-Termin erst für Ende Juli bekommen, da muss ich noch so lange warten.

DrHebener:

Das ist kein Problem.

Jan:

Guten Abend zusammen! Ich hätte da eine Frage zu Zitronengras-Öl, was in einem Getränk (grüner (Eis)Tee mit Zitrone) enthalten ist. Ist das für einen häufigeren Konsum unbedenklich oder ist da ggf. der Linsäurewert zu hoch? Es handelt sich hierbei ja um ein "Ätherisches Öl".

DrHebener:

Der Anteil an Linolsäure in ätherischen Ölen kann vernachlässigt werden.

Jan:

Super! Vielen Dank!

Nika:

Guten Abend Herr Dr. Hebener, einen schönen Abend an Alle! Meine Frage ist: Kann die Einnahme von erhöhter Vitamin D3-Dosis bei der linolsäure-/fettarmen Therapie wirksam sein? Oder sollte man bei der Einnahme von D3 auch zusätzlich z.B. ein wenig Kokosfett nehmen?

DrHebener:

Linolsäurearm heißt ja nicht fettfrei, und insofern dürfte kein Problem bestehen. Ohnehin können meine Patienten aber Kokosöl verwenden.

Nika:

Vielen Dank!

Eva:

Wie ist es mit Holundersirup? Darf dieser ins Mineralwasser gemischt werden? Ich möchte bei der Hitze schon mehrere Gläser trinken. Ich weiß nicht, wie hoch die Konzentration von Sirup ist?

DrHebener:

Spielt überhaupt keine Rolle.

Kitty:

Was mich schon lange interessiert: Woher stammt das Fischöl in den Sevimega 3 eigentlich? Zucht? Land?

DrHebener:

Es handelt sich um Wildfänge, primär aus peruanischen Gewässern, die noch zu den saubersten der Welt gezählt werden.

Kitty:

Ah das hört sich sehr gut an, danke!

Eva:

Ich möchte täglich viel Milch (1,5 % Fett) trinken. Muss ich auch hier die Linolsäure berechnen?

DrHebener:

Ich habe festgelegt, dass bei diesem Fettgehalt keine Bilanzierung stattfindet.

Michael:

Sehe ich das richtig, dass Couscous und Bulgur relativ problemlos möglich sind (Linolsäure-Werte bei 646 mg und 427 mg je 100g roh), Hirse (1.552 mg) und Quinoa (2.503 mg) jedoch nicht? Ich würde gern etwas variabler kochen. Die Werte sind übrigens laut naehwertrechner.de. Nicht-Vollkorn-Reis, Nicht-Vollkorn-Nudeln und Kartoffeln esse ich natürlich auch.

DrHebener:

Das sehe ich wie Sie.

Winnieh:

Wie kann ich im Alltag am besten meine Fußheberschwäche wegtrainieren? Gibt es hier spezielle Übungen auf z.B. Youtube?

DrHebener:

Im Regelfall beruht die Fußhebeschwäche auf einer elektrischen Störung am Peroneus-Nerv. Deshalb ist ein Wegtrainieren schwer bis nicht möglich. Man kann aber mechanische Unterstützung (Orthesen) verwenden oder auch elektrische Nervenstimulationen. Entsprechende Geräte sind am Markt verfügbar.

Winnieh:

Aber die Muskeln, die der Nerv ansteuert, kann ich trainieren, oder?

DrHebener:

Das ist eine sehr richtige Anmerkung. Aber: Wenn der Nerv keine Impulse mehr an den Muskel schickt, d.h., bei längerer Belastung, kann er auch keine weitere Spannung und dadurch Muskelmasse entwickeln. Gerade da würde aber die Elektrostimulation genau diesen Effekt erreichen und damit auch als Training funktionieren.

Winnieh:

Aha danke!

Winnieh:

Wenn es so ruhig ist, noch eine Frage zu meiner Fußheberschwäche: Durch die Remyelinisierung kann die Symptomatik besser werden?

DrHebener:

Bravo, jawohl!!

Winnieh:

Klasse, das sind doch mal Aussichten!

Eva:

Nutzt die Elektrostimulation beim Krankengymnasten auch etwas bei Fußheberschwäche?

DrHebener:

Auch das nutzt.

Peti:

Hallo und guten Abend!

Dorita@Eva:

Ich trinke schon seit über 20 Jahren jeden Tag meinen Liter Milch 1,5 Prozent. Hatte damals auch das OK von Dr. Hebener. Brauche dann fast nichts zu essen und es geht mir gut.

Eva@Dorita:

Super, ich habe auch bemerkt, dass ich länger gesättigt bin. Ich mixe eine Banane hinzu!

Sirod:

Ich möchte mich mit den besten Wünschen an alle verabschieden und freue mich auf das nächste Mal. LG

Dorita:

Dr. Hebener, was halten Sie von dem Medikament Aubagio? Das hat ein Bekannter lange genommen und jetzt aufgehört. Er sagt, es geht ihm jetzt besser. Habe erst jetzt erfahren, dass er MS hat. Habe ihm gleich ihre Adresse gegeben.

DrHebener:

Eine korrekte Antwort würde sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Deshalb nur kurz: Teriflunomid ist aus der Behandlung der rheumatoiden Arthritis schon relativ lange bekannt und damit auch die durchschnittliche Wirksamkeit. Wenn es im Einzelfall bei der schubförmigen MS zur Stabilität beigetragen hat und daraus erklärt sich eine Verbesserung durch Regeneration, dann hat es seine Pflicht und Schuldigkeit erfüllt.

DrHebener:
Eingeschlafen? ;-)

Eva:
Nein, ganz und gar nicht!

Michael:
Ich muss mich verabschieden. Noch einen schönen Abend an alle !

Elmer:
Guten Abend zusammen! Habe mich gerade erst eingeloggt.

Elmer:
Habe eine Frage zu Möglichkeiten Gewicht zuzunehmen. Spricht etwas gegen die Verwendung von Proteinpulver (z.B. Whey-Proteine)?

DrHebener:
Die einzige Einschränkung, die ich wiederholt vortrage: Es sollte keine Aminosäure L-Arginin enthalten sein, was nach meiner Kenntnis fast immer zutrifft.

Elmer:
Sonst eine Idee, wie man Gewicht zunehmen kann? Im Moment purzeln die Pfunde schneller als ich will.

DrHebener:
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Honig, Marmelade, Malzbier ...

Elmer:
Danke... Dann hilft wohl nur mehr davon essen :-)

Manni:
Hallo zusammen! Ich habe gerade Remyelinisierung gelesen... Gibt es denn inzwischen irgendein Medikament, das das bewirken kann?

Winnieh@Manni:
Diät nach Dr. Hebener hat das bei mir bewirkt ;-)

DrHebener@Manni:
Keines, das eine eindeutige Antwort „Ja“ rechtfertigt. Es laufen international sehr konkrete Bemühungen, die z.T. tierexperimentell sehr erfolgreich waren und jetzt auch in die klinische Prüfung gehen werden.

Manni:
Was sind denn das genau für Bemühungen? Meinen Sie das Biotin?

DrHebener:
Das Biotin rechtfertigt zumindest die vage Möglichkeit Remyelinisierung zu unterstützen. Hier geht es um eine Substanz, die am Rezeptor für Schilddrüsenhormone andockt ohne aber die hormonellen Wirkungen auszulösen.

Dorita:
Bekommt man das Biotin schon?

DrHebener:
Auf dem freien Markt ist es erhältlich.

Dorita:
Danke Dr.Hebener! Könnten Sie mir einen Tipp geben, wo ich auf dem freien Markt suchen soll und wieviel ich wann davon nehmen soll?

DrHebener:
Für die Anwendung bei MS werden 3 x 100 mg/Tag empfohlen. Eine Quelle, über die diverse meiner Patienten bezogen haben, finden Sie unter deltastar.nl

Dorita:
Vielen lieben Dank, Dr. Hebener!

Winnieh:

Sind 2x 100g Biotin auch ausreichend?

DrHebener:

Ich denke, das ist schon eine gute Maßnahme.

Kitty:

Bis zum nächsten Mal, vielen lieben Dank für das Beantworten der Fragen, und allen eine möglichst gute Zeit! :-)

Jan:

Habe auch noch eine Frage zu einer Cola-Alternative. Und zwar gibt es eine sog. Green Cola mit den Inhalten Wasser Kohlensäure, Farbstoff: Ammonsulfit - Zuckerkulör, Säuerungsmittel, Weinsäure, Äpfelsäure, Süßungsmittel: Stevioglycoside, Sucralose, natürliches Aroma, Aroma: Koffein. Spricht etwas aus der Zutatenliste gegen einen Verzehr (nicht jeden Tag, aber an den Wochenenden z.B.?)

DrHebener:

Ich erkenne keine Gefahren.

Jan:

Danke :-)

Tina:

Guten Abend an Alle! Ich habe eine Frage: Nach einem Sturz aufs Sakralgelenk (morgen MRT) habe ich Ibuprofen 600 und Novaminsulfon 500 verschrieben bekommen, ist das ok? Kann ein starker Sturz auch einen Schub auslösen, da die Gehfähigkeit nach 14 Tagen sehr eingeschränkt war!?

DrHebener:

Beide Medikamente sind in Ordnung. Wichtig ist, dass sie auch wirklich Schmerz lindern. Die Auslösung eines Schubes ist möglich, hier aber wenig wahrscheinlich. Der Sturz allein in dieser Region erklärt das schlechtere Gehen.

Tina:

Vielen Dank, dass man hier immer alles fragen kann!

Manni:

Haben Sie schon mal von einem Stoff gehört, der z.B. in Veilchenextrakt enthalten ist?

DrHebener:

Irgendetwas klingelt in meinem Hirn, aber um diese Uhrzeit nach einem anstrengenden Tag und im 65. Lebensjahr geht die Lampe momentan nicht an. Man wird halt älter. ;-)

Manni:

Ich meinte Zyklotid, habe gerade nachgesehen... :-)

DrHebener:

Klingt nach etwas Wachstumsförderndem.

Manni:

Aus dem Internet: Das Pflanzenpeptid Zyklotid könnte den Ausbruch der Erkrankung Multiple Sklerose verhindern, die einmalige orale Gabe von Zyklotid konnte die Symptome stark verbessern.

DrHebener:

Da nicht einmal eine einzelne Ursache der MS identifiziert wurde und nach logischen Gesetzmäßigkeiten höchst unwahrscheinlich ist, ist die Verhinderung durch einen beliebigen Stoff meines Erachtens eine Absurdität.

Manni:

Ich schicke mal den Link, der mich zu meiner 1. Frage veranlasst hat. Vielleicht hat ja jemand Erfahrung damit?

<https://www.medmix.at/zyklotid-gegen-multiple-sklerose-vielversprechend/>

DrHebener:

Ich hatte schon mal Kontakt mit dem Prinzip, werde mich aber noch einmal intensiv belesen und im Protokoll ergänzen. Meine abschlägige Aussage vorhin bezog sich auch allein auf das Verhindern einer MS. Zyklotid ist ein wirklich interessanter Kandidat für die MS-Therapie. Es unterdrückt den Botenstoff Interleukin-2, das eine zentrale Bedeutung bei der immunologischen Aktivität der MS hat. Klinische Studien werden Klarheit bringen.

Manni:

Das wäre toll! Danke, Dr. Hebener!

Elmer:

Noch eine Frage zur Ernährung: wir haben bisher immer selbstgekochte Knochenbrühe (aus Knochen von Weiderindern) benutzt. Wenn man die Fettschicht weglässt, ist das dann o.k.?

DrHebener:

Das ist völlig ok.

Jola:

Hallo an Alle! Dr. Hebener, zur Zeit wird ja das Gadolinium im Kontrastmittel als evtl. bedenklich eingeschätzt, aufgrund dessen ich bei meinem letzten MRT auf Kontrastmittel verzichtet habe (Kontrolle). Was halten Sie davon?

DrHebener:

Deutschlandweit scheint ein Kampf der Meinungen unter den Radiologen zu toben. Auch renommierte Kliniken verzichten bei Kontroll-MRT ohne vorliegende Hinweise auf Aktivität auf die Gabe von Gadolinium.

Dorita:

Dr. Hebener ich reagiere stark allergisch auf Kontrastmittel, mein Hausarzt hat es in meinen Allergiepass eingetragen. Das MRT, das jetzt bei mir gemacht wird, ist ohne, reicht Ihnen das dann?

DrHebener:

Definitiv ja.

Eva:

Würde sich Melatonin positiv auswirken?

DrHebener:

Melatonin ist elementar wichtig für den Schlaf-Wach-Rhythmus und kann damit zu einer Verbesserung des Energiehaushaltes bzw. chronischen Müdigkeits- und Erschöpfungssyndroms verhelfen.

Elmer:

Gibt es bestimmte Blutwerte, die man bei Anwendung Ihrer Stoffwechseltherapie regelmäßig bestimmen lassen sollte?

DrHebener:

Nicht wirklich. Im halbjährlichen Abstand ist eine Prüfung des Selenspiegels sinnvoll, um übermäßige Dosierung zu vermeiden.

Eva:

Wie sollte ich das Melatonin dosieren? Wie heißt denn das Medikament?

DrHebener:

Wenn ich recht erinnere, gibt es das als Medikament unter dem Namen Melatonin mit 2 mg (pro Tag).

Eva:

Sollte der natürliche Melatonin-Wert des Blutes bestimmt werden oder kann ich sofort 2 mg Melatonin pro Tag einnehmen?

DrHebener:

Mit 2 mg machen Sie nichts falsch.

Eva:

Ist Melatonin auch in Nahrungsmitteln? Wenn ja, in welchen?

DrHebener:

Melatonin wird von Säugetieren in der Nacht produziert. Entsprechend findet man Melatonin in der Milch.

Manni:

Was halten Sie von Homöopathie gegen MS?

DrHebener:

Wenn konkrete Maßnahmen auch wirklich helfen, ist das willkommen.

Stefan:

Servus, bei mir wurde vor 10 Jahren MS festgestellt.

Dorita@Stefan:

Hallo Stefan, schön, dass Du da bist!

Mouna Diehl:

Hallo zusammen! Ich habe gelesen, dass Vitamin D hochdosiert im Zusammenhang mit MS auch als Therapie angewendet wird. Was sagen Sie dazu, Herr Dr. Hebener?

DrHebener:

Vitamin D ist wichtig. Die vorgeschlagenen Dosierhöhen nach dem Coimbra-Protokoll vertrete ich allerdings nicht.

Mouna Diehl:

Wie hoch sollte die Dosierung ihrer Meinung nach sein? Und gibt es ein Präparat, welches Sie empfehlen oder ist das egal?

DrHebener:

Im Regelfall reichen 20.000 IE pro Woche, um im oberen Referenzbereich der Blutwerte aufzusättigen. Die Individualität kann durch entsprechende Blutproben messtechnisch optimiert werden.

Elmer:

Wie hoch sollte der Vitamin-D-Spiegel denn sein?

DrHebener:

Siehe Antwort Mouna Diehl.

Elmer:

Es gibt Empfehlungen (z.B. von Dr. Spitz), Vitamin D täglich (statt einmal die Woche) aufzunehmen. Wie sehen Sie das?

DrHebener:

Von mir aus auch das.

Manni:

Sollte man Vitamin D nicht in Verbindung mit Vitamin K2 nehmen?

DrHebener:

Kann man. Bei hoher Dosierung oder Osteoporose sollte man K2 dazu nehmen.

Manni:

Ich nehme die 20.000 IE pro Woche.

Mouna Diehl:

Dazu wollte ich auch gerne noch fragen, in welchem Verhältnis D3 und K2 genommen werden sollten, wenn man diese getrennt nimmt. Es gibt aber auch kombinierte Präparate. Deshalb auch meine Frage, was hier empfehlenswert wäre.

DrHebener:

Etwa 200µg K2 sollten reichen.

Jola:

Danke, dann bin ich beruhigt. Ich würde mich gerne etwas nachhaltiger ernähren, jedoch pflanzliche Proteinquellen sind schwer mit der linolsäurearmen Diät vereinbar. Haben Sie eine Idee? Die meisten pflanzlichen Proteinisolate enthalten ja oft L-Arginin. Und haben Sie eine Produkte-Empfehlung für Omega-3-Fettsäure aus Algen?

DrHebener:

Wie ich bereits sagte, L-Arginin ist mindestens ein theoretisches Problem. Omega-3 aus Algen wird z.B. von der Firma Norsan, früher San-Omega, angeboten.

Stefan:

Vor 2 Jahren wurde mir Aubagio verschrieben als neuestes Mittel. Was ist das eigentlich?

DrHebener:

Der Wirkstoff ist Teriflunomid, das ist der aktive Metabolit von Leflunomid, das als Medikament bei der rheumatoiden Arthritis schon deutlich länger in Anwendung ist.

Stefan:

Es hat mich rückblickend müde und desorientiert gemacht.

DrHebener:

Meine positiven Emotionen zu diesem Medikament halten sich auch in Grenzen.

Stefan:

Seit ich es vor ca.2 Monaten abgesetzt habe, geht es mir von Tag zu Tag besser.

DrHebener:

Dann wäre mein Tipp ein Volltreffer geworden.

Jola:

Vielen Dank für alles, Herr Dr. Hebener! Ich muss mich leider verabschieden. Wünsche allen eine möglichst gesunde Zeit!

Nika:

Können MSM und OPC hilfreich bei MS sein? Wenn ja, in welcher Dosierung empfehlen Sie sie?

DrHebener:

Sie können hilfreich sein. Da ich damit aber nicht therapeutisch arbeite, werde ich auch keine konkrete Empfehlung geben.

Mouna Diehl:

Tatsächlich nehme ich MSM und OPC und es tut mir sehr gut. Vor allem nehmen mir die MSM die Schmerzen, die ich sonst in Verbindung mit der MS und Fibromyalgie habe.

DrHebener:

Glaube ich Ihnen gerne.

Eva:

Lieber Herr Dr. Hebener vielen Dank für Ihre Zeit und Mühe. Ich verabschiede mich und wünsche schöne Pfingsten und eine schöne Zeit!

Elmer:

Vielen Dank, Herr Dr. Hebener, für die Zeit, die Sie sich für diesen Chat nehmen! Freue mich auf das nächste Mal. Bis dahin.

Manni:

Vielleicht noch kurz ein Tipp bei Hitze?? Wie soll ich vorgehen, damit ich nicht überhitze?

DrHebener:

Die einzige Möglichkeit ist Schatten suchen und Abkühlung verschaffen. Wasser hat eine 20-fach höhere Wärmeleitfähigkeit als Luft und ist damit effektiver geeignet, und die besten Wärmetauscher sind unsere Hände und Füße.

Eva:

Natürlich wünsche ich allen schöne Pfingsten und eine schöne Zeit! Tschüss.

Nika:

Danke für die Antworten, Herr Dr. Hebener, alles Gute, bis zum nächsten Mal!

Stefan:

Meine Frage wäre, ob ich mich von einem anderen Neurologen untersuchen lassen soll. Habe kein Vertrauen mehr.

Manni:

Ich habe auch kein Vertrauen mehr zu den hier tätigen Neurologen ...

DrHebener:

Was soll ich Ihnen darauf antworten? Ich frage grundsätzlich keine Menschen, denen ich nicht vertraue.

Manni:

Gut, danke! Das werde ich befolgen!

Dorita@Stefan:

Stefan ich bin schon seit 1991 bei Dr. Hebener in Behandlung und es geht mir dank ihm gut.

Manni@Dorita:

Ich wohne leider zu weit von Dr. Hebener weg...

Dorita@Manni:

Manni, ich auch und es geht trotzdem.

Manni@Dorita:

Wie machst Du das?

Dorita@Manni:

Wenn ich was habe, kann ich mit Dr. Hebener telefonieren oder schreiben, und er hilft mir immer!

Stefan:

Wünsche Euch allen eine gute Zeit!

Jan:

Ich bedanke mich auch recht herzlich für Ihre Zeit und für Ihren Einsatz, Herr Dr. Hebener! Ich wünsche allen eine gute und möglichst gesunde Zeit!! Bis dann ...

Dorita:

Vielen Dank, Dr Hebener, für alles! Und allen anderen eine gute Zeit bis zum nächsten Chat!

DrHebener@Alle:

Da bereits die Verabschiedungswelle in Gang gekommen ist, möchte ich meinerseits für das rege Interesse Dank sagen. Ich wünsche allen frohe Pfingsten und einen guten Sommer (hoffentlich nicht zu heiß). Wenn Sie mögen, können wir uns wieder zum nächsten Chat am 10. September 2019 um 18:00 treffen und hoffentlich wieder wechselseitig Erfahrungen und Einsichten austauschen. Bis dahin, liebe Grüße und eine gute Zeit!

Winnieh:

In einem alten Chat haben Sie mal nach Freiwilligen für Filmaufnahmen gesucht; ist das noch aktuell? Ich bin nach erfolgreicher Diät gerne bereit, Sie hier zu unterstützen und den Nutzen der Diät auch anderen Betroffenen aufzuzeigen.

DrHebener:

Geplant ist momentan nichts, aber Sie können mir ja, wenn Sie mögen, eine Email schicken mit Ihrem richtigen Namen.

Winieh:

Mache ich!

Mouna Diehl:

Vielen lieben Dank für die Antworten! Es ist toll, dass Sie uns diese Möglichkeit bieten. Alles Gute und bis zum nächsten Mal! 😊 ☺

Manni:

Auch von mir vielen Dank, Herr Dr. Hebener! Der Chat bringt mir immer recht viel! Eine schöne Zeit und schöne Pfingsten!
