
Subject: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Micky](#) on Wed, 25 Apr 2012 07:38:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, Ihr Lieben,

ich wollte mich ja melden, wenn meine Behandlung durch den Haar-Guru in HH Früchte trägt - oder eben nicht.

Leider hat die Haartinktur (natürlich) nichts verändert.

Nun wollte er mir eines seiner neuen "Wundermittel" geben (ein Gemisch, in dem Minoxidil enthalten ist).

Ich sagte ihm daraufhin, daß ich Minox ja schon seit Jahren anwende und dies ja den Ausfall nicht stoppen würde.

Er wird mir jetzt Androcur (zusätzlich zu meiner Diane 35) verschreiben. Ich weiß, wieder Hammer-Hormone, aber dies ist zur Zeit mein letzter Strohalm, an den ich mich klammere.

Meine Haare fallen zur Zeit so extrem aus, wie schon ewig nicht mehr.

Nehme zur Zeit aber auch kein Eisen (vielleicht liegt es auch daran???)

Es sind im Schnitt (nur bei der Wäsche) 200 am Tag.

Sie fallen noch immer diffus, aber der vordere Beich - an den Seiten und hinterer Oberkopf sind noch stärker betroffen.

Ich weiß nicht mehr so recht, was ich machen soll.

Türke alles mit Streuhaar, Haarspray, Locken-Spray. Haare werden leider nicht mehr lockig, denn die, die wohl mal nachwachsen, sind so dünn, daß sie nicht zu bändigen sind.

Habe mal wieder bei dem Haarstudio, das von mir aus ca. 60 km entfernt ist, angerufen und wollte mich noch einmal wg. Mirco-Bellargo erkundigen. Der Salon lehnt die Einarbeitung eines Haarteils in die eigenen Haare ab, wenn der Haarausfall nicht gestoppt ist. Na super!!!

Hier in diesem Forum gibt es aber doch einige, denen nach der Methode etwas eingearbeitet wurde und wo der Ausfall noch nicht stoppt (so habe ich das jedenfalls immer interpretiert).

Bei mir ist angeblich nur ein Teil zum anklipsen möglich und das will ich nicht, da ich so etwas schon für den Pony- und Seitenbereich hatte und mich total genervt hatte.

Außerdem ist so ein Teil ja nicht mit Pony (den ich noch habe) zu bekommen.

Bin zwar gerade wieder verzweifelt, zumal mir nun auch nur noch 1/3 meiner Augenbrauen übrig blieb, aber ich kann es nicht ändern (vielleicht habe ich doch Alopezie Areata universalis).

Meine Schilddrüsenwerte halten alle für normal.

Ich versuch, so wie ihr wohl alle, die Sonne rein zu lassen und manchmal schaffe ich das ganz gut - bis ich wieder ein Haar finde, das mir ausfiel.

Ich finde manche Beiträge hier total aufbauend. Ich versuch auch, mir mehr meine Augen anzusehen etc. Es gibt andere schöne Dinge an uns, außerhalb der verflixten Haare.

Wir werden schon alle einen Weg finden, mit dem Ganzen umzugehen.

Ich danke Euch allen fürs Zuhören und wünsche Euch einen schönen Tag.

GLG
Micky

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Katjas Zweithaarstudio](#) on Wed, 25 Apr 2012 10:49:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Micky,

leider passiert das was du da beschreibst sehr vielen Betroffenen. Immer wieder Hoffnung und immer wieder Enttäuschung. Die Erfahrung zeigt eben, dass all diese Mittelchen und Tinkturen letztendlich nicht den ersehnten Erfolg bieten. Es wird damit schnell und recht viel Geld verdient. An die Empfindungen der Betroffenen wird dabei leider nicht, oder nicht genug gedacht. Hast du schon einmal über Bonding nachgedacht? Ich weiß, das ist ein harter Schritt. Unsere Erfahrung hat aber gezeigt, dass wenn die Betroffenen das Haarteil erst einmal auf dem Kopf haben und wieder sehr gut damit aussehen, dann müssen sie sich auch nicht mehr so viele Sorgen um ihren Kopf machen. Und das ist in vielen Fällen eine große Entlastung.

Liebe Grüße
Gabi

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Micky](#) on Wed, 25 Apr 2012 11:32:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Gabi,

dankeschön für Deine Nachricht.
Beim Bonding wird doch aber auch am eigenen Haar befestigt, oder?
Und dies will mir hier der Friseur nicht machen, da ich ja immer noch so dollen Haarausfall habe

LG
Micky

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Katjas Zweithaarstudio](#) on Wed, 25 Apr 2012 11:45:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liebe Micky,

beim Bonding wird das Haarteil mit einem hautfreundlichen Kleber direkt mit der Kopfhaut

verbunden. Das hält ca. 4 Wochen, dann muss das Haarteil abgenommen werden, es wird gereinigt und wieder neu verklebt. Dort wo das Haarteil mit der Haut verklebt wird, müssen die Resthaare abgenommen werden, deshalb ist das für viele Menschen ein harter Schritt. Die Haarteile werden heutzutage aber so gut gefertigt, dass sie von Eigenhaar nicht zu unterscheiden sind. Wenn dein Hautarzt dir ein Rezept ausschreibt, beteiligen sich die Krankenkassen am Haarteil. Die monatliche Servicegebühr für das Erneuern der Klebung muss du aber selbst bezahlen.

Falls du dich für diesen Schritt entscheiden solltest, würde ich dir aber unbedingt empfehlen zu einem Zweithaarspezialisten zu gehen. Suche dir in deiner Gegend 2-3 Zweithaarspezialisten aus dem Internet, z.B. beim BVZ heraus und lasse dich dort einmal unverbindlich beraten. Das ist kostenlos. Überlass deinem Bauchgefühl die Entscheidung. Das ist eine sensible Sache und du solltest 100%iges Vertrauen zu der Person haben, die dir die Haare abnimmt.

Liebe Grüße

Gabi

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Ataba](#) on Wed, 25 Apr 2012 12:35:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Darf ich mal fragen wie alt Du bist?

Ich weiß um Deine Panik, Deine Angst, Dein Selbstwertgefühl. Wie wohl die meisten User hier.

Aber diese Hammer-Pille, Minox UND Androcur..... sei mir nicht böse..... das käm für mich nicht in Frage.

Ich selbst hab ja auch in meiner Panik wieder mit der Belara angefangen. Ich versteh Dein Greifen nach dem Strohalm. Aber nichtsdestotrotz..... Dein Prozedere wär mich zu gefährlich auf Dauer.

Irgendwann muss man sich doch auch wieder vor Augen halten, dass es auch noch was anderes gibt als dne HA.

Lg

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Micky](#) on Wed, 25 Apr 2012 13:40:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

ich bin 40 und habe keinen Kinderwunsch mehr.

Ich werde diese Hormone nun einnehmen und seh dann was geschieht.

Viel mehr zu denken gibt mir, das mir ja auch Augenbrauen und Beinbehaarung etc. ausgehen.

Der Ausfall der Kopfhaare erfolgt ja diffus und angeblich weist er auch ein androgenetisches Erscheinungsbild auf.

Da ich aber nun ja wieder von einem Arzt enttäuscht bin, weiß ich nicht mehr, was ich glauben/machen soll, denn er meinte ja, dass ich diffusen und androgenetischen Ausfall habe. Er meinte, dass bei Hormonstörungen manchmal auch die Körperbehaarung betroffen sei. Ich glaub gar nichts mehr.

Was macht denn Dein HA? Welcher HA-Typ bist oder sollst Du denn sein???

LG

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Ataba](#) on Wed, 25 Apr 2012 14:45:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

na ja..... auch wenn kein Kinderwunsch..... akkurat die Diane35 ist sowieso der Hammer pur. Und sorry, wenn ichs so direkt sag: In Deinem Alter sind doch die Tage der Pille sowieso gezählt.

Ich selbst bin 35, schwanger, und somit momentan kein Beispiel zum Thema HA. Ich hatte HA von 2007 (also da hab ich ihn bewusst bemerkt, eigentlich gings schon länger) bis 2011. Und ganz klar, hatte ich lt. den Ärzten AGA und ganz klar hilft nur Regaine und bitteschön..... hier Rezept..... auf Wiedersehen. Ich kann Deine Enttäuschung schon verstehen.

Bei mir wird der Horror wohl nach der Geburt auch wieder losgehen. Aber ich weiß nicht, ob ich dieses Gerenne zu 3 Mio Ärzten, die zig Versuche an Medis nochmal machen will. Ich musste wegen dem Schei** fast 2 Jahre Antidepressiva nehmen und hab mich und meine Familie ziemlich fertiggemacht.

Wahrscheinlich tanz ich in 3 Monaten hier auch wieder total verzweifelt an. So wie die Jahre vorher auch. Aber ich wünsch mir so stark, dass ich genauso relativ ruhig bleiben kann wie das Jahr vor meiner SS.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Wed, 25 Apr 2012 15:43:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Micky schrieb am Wed, 25 April 2012 15:40
ich bin 40 und habe keinen Kinderwunsch mehr.

Ich will bestimmt keine Panik verbreiten, aber bei der Einnahme von Hormon-Hämmern hätte ICH ganz andere Ängste als einen möglicherweise unerfüllten Kinderwunsch. Nämlich vor Gefäßerkrankungen und Krebs.

Zitat:Er meinte, dass bei Hormonstörungen manchmal auch die Körperbehaarung betroffen sei.

Augenbrauenausfall kann ein Symptom bei Schilddrüsenunterfunktion sein, nachlassende Scham- und Achselbehaarung bei DHEA-Mangel. Hier hat er also Recht, dein Doc.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Wed, 25 Apr 2012 16:08:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:DHEA-Mangel

Was ist ein DHEA-Mangel, ist das das gleiche wie ein DHEA's Mangel. Letzteren hätte ich nämlich mit einem Wert von 42.8 (Normwert 100-300).

Cora, kannst du vielleicht in "Kinderdeutsch" schreiben, was DHEA oder DHEA's Mangel bedeuten und wie man den beheben kann.

Danke Wuschel

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Biggi01](#) on Wed, 25 Apr 2012 17:37:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Cora,

das interessiert mich auch.

Ig

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 07:47:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den Unterschied zwischen DHEA und DHEAs müsst ihr mal googeln, den kenn ich selbst nicht *g* Glaube, das s am Ende steht für Sulfat. Was der Unterschied in der Wirkung ist, weiß ich nicht.

DHEA ist ne Hormonvorstufe und wird (soweit ichs verstanden hab - im Zweifelsfall Google fragen!) teils in Östro, teils in Testo umgewandelt. Wovon das abhängt, weiß ich nicht. Es ist

aber wohl auch in der nicht-umgewandelten Form im Körper aktiv - ähnlich wie bei der Schilddrüse das t4, das auch nur zum Teil in das aktivere t3 umgewandelt wird.

Mangel beheben geht ganz einfach - durch die Einnahme von DHEA. Dazu braucht man natürlich einen Arzt, der es verschreibt (bzw. überhaupt erstmal auf einen Mangel testet), also im Zweifelsfall einen privat zu bezahlenden Hormonspezialisten. Meiner sagt, grundsätzlich verschreibt er DHEA lieber als Östro oder Testo, weil beides wirksamer / verträglicher ist, wenn der Körper es selber bildet. Als wenns von außen zugeführt wird.

Ich habs verschrieben bekommen, aber nie genommen. Hätte es gleichzeitig mit SD-Hormonen, Cortisol, Östro-Gel und Progesteron nehmen sollen - war mir alles zuviel. Seit Dezember bin ich bis auf die SD-Hormone komplett runter von allem und hab zumindest noch keine Verschlechterung festgestellt.

Gibt übrigens auch Leute, die von DHEA-Einnahme Haarausfall (am Kopf) bekommen haben ...

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:03:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Gibt übrigens auch Leute, die von DHEA-Einnahme Haarausfall (am Kopf) bekommen haben ...

Na super, den habe ich auch so schon

Einen Mangel bzw. einen Wert unterhalb der Norm hat man bei mir definitiv festgestellt, aber meine Endo und Hausärztin meinten, dass sei nicht schlimm

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:09:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja klar, wenn du keinen Östro- oder Testo-Mangel hast, finden "herkömmliche" Ärzte einen DHEA-Mangel natürlich nicht schlimm.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Testo ist auch total gering, aber die Ärzte meinen ja, dass sei für Frauen gerade gut

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [muckimuck](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:13:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hilfe ist das alles komplex..... bei mir fehlt sicherlich Progesteron.....

Manchmal wünsche ich mir echt, man könnte es bei uns Menschen wie mit den Autos machen. Stecker rein, am Computer Fehler auslesen und behandeln. Fertig.....

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Such dir mal nen Arzt, der sich mit Hormonen wirklich auskennt! Der Hormonhaushalt ist ein total empfindliches Zusammenspiel von allen Komponenten - die beeinflussen sich alle gegenseitig, und weder ein Zuviel noch ein Zuwenig ist gut. Das gilt auch für Testosteron, auch bei Frauen - sonst gäbs ja für Frauen keine Testo-Normwerte!

Es gab auch schon Frauen, die langfristig ihren Haarausfall besiegt haben, nachdem das zu niedrige Testo ausgeglichen wurde.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [unwichtig](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:22:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

muckimuck schrieb am Thu, 26 April 2012 11:13Hilfe ist das alles komplex..... bei mir fehlt sicherlich Progesteron.....

Manchmal wünsche ich mir echt, man könnte es bei uns Menschen wie mit den Autos machen. Stecker rein, am Computer Fehler auslesen und behandeln. Fertig.....

Hihihhi, das wäre sicher ganz toll!
Sowas wünsche ich mir aus.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:25:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Such dir mal nen Arzt, der sich mit Hormonen wirklich auskennt!

Leichter gesagt als getan.

Wie ich mir hier vorgestern bereits von der Seele geschrieben habe, gehöre ich leider auch zu denjenigen, die nicht ernst genommen werden von Endos, Gyns usw. selbst wenn ich mit Selbstzahlung argumentiere.

Ich war in den letzten ca. 2 Jahren doch bei 6 verschiedenen Gyns und Endos. Da ich aber in den WJ bin, meinte jeder

Zitat:Der Hormonhaushalt ist ein total empfindliches Zusammenspiel von allen Komponenten - die beeinflussen sich alle gegenseitig gerade aus diesem Grund, dass ein Hormonstatus nichts bringen würde. Damit sollte ich warten bis ich endgültig in der Menopause sei.

Eine Gyn hat letztes Jahr mal einen Status ermittelt, konnte aber die Werte nicht lesen (hatte sie hier auch mal irgendwo eingestellt) und zudem war die Abnahme um den ES herum, wie sich aber erst im weiteren Verlauf des Zyklus herausgestellt hatte.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:38:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warst du mal bei einem Privatarzt?

Erfahrungsgemäß kommt man bei Kassenmedizinerinnen mit hormonellen Problemen nie besonders weit, auch außerhalb der Wechseljahre. Hier - im Großraum Frankfurt - herrscht auch absolute Ebbe, was das angeht. Und wenn du sowieso schon selbstzahlungs-willig bist, dann such dir doch einen Privatarzt ... musst dann halt auch die Termine selber zahlen.

Auf der anderen Seite ist halt immer fraglich, ob die nicht aus reiner Profitgier das Blaue vom Himmel diagnostizieren und verschreiben. Das eigene Hirn muss leider immer angeschaltet bleiben, und die Alarmsirenen auch

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 09:44:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Auf der anderen Seite ist halt immer fraglich, ob die nicht aus reiner Profitgier das Blaue vom Himmel diagnostizieren und verschreiben.

Eben

Als ich noch in der Schweiz gelebt habe, musste ich immer 10 - 20% von allen Arztbesuchen selber zahlen, habe davon ehrlich gesagt ein wenig die Schn... voll und mein Hirn selber in dieser

Sache einschalten ist eben so ein Ding, wenn man sich mit einer Diagnose nicht abfinden möchte und ein anderer Arzt wieder eine andere stellt. Da frage ich mich, hat die andere Haar-Ärztin eine andere Diagnose gestellt, weil sie wußte, dass alle ihre Patienten schon vorher vom Schweizer-Haarpapst gehört haben, dass sie AGA haben.

Wie soll man sein Hirn noch einschalten, wenn es so viele Komponenten gibt und eigentlich nichts darüber weiß

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 10:33:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann ich dir nicht beantworten.

Ich hab auch in den letzten Jahren einen Arsch voll Geld gelassen, wie die meisten hier. Gebracht hats mir im Endeffekt die Erkenntnis, dass ich jetzt NICHT mehr bereit bin, alles für meine Haare zu tun. Im Sinne von die Hälfte meines Gehalts dafür auszugeben oder dauerhaft zig Hormone einzuwerfen.

Das meine ich mit Hirn einschalten. Beim Thema Mesotherapie hat meins z.B. gleich gesagt "Spritzen in die Kopfhaut?? AUF KEINEN FALL." Mittlerweile sagt es das auch zu Hormonen. Aber manchmal muss man halt erst alles mögliche probieren, bevor das wieder funktioniert.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 11:02:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich mache ja eigentlich nichts mehr. Bloß die Ursache wüßte ich noch gerne. Sollte es wirklich AGA sein, habe ich ohnehin die A...karte, da ich kein Minox probieren werde und die Hammerhormone, die hier viele nehmen, würde ich mich auch nicht trauen, einzunehmen, da hätte ich auch bei meiner Pille(Yasminelle) bleiben können und da hatte ich kaum HA.

Ich glaube aber nach wie vor auch daran, dass eine AGA irgendwann stoppt und man vielleicht bei Ludwig II stehenbleibt. Man sieht doch sehr viele Frauen mit lichterem Haaren rumlaufen, was aber wahrscheinlich nur uns auffällt und diese werden sicher auch nicht alle schon seit Jahren HA haben, sondern vielleicht hat es bei ihnen auch irgendwann wieder aufgehört, ohne Neuwuchs natürlich.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal

Posted by [Binne](#) on Thu, 26 Apr 2012 11:20:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@DHEA: hat man da zu wenig von, soll man angeblich nicht mehr so stressresistent sein...
Ich nahm eine zeitlang DHEA (ganze 3 Wochen) , mein DHEA stieg auch richtig an und prompt bekam ich auch wieder HA...

ob das nun davon kam oder von was anderem (ich bekomme ja alle wochen mal mehr, mal weniger, mal keinen HA...), keine Ahnung. Ich setzte DHEA panisch wieder ab.

Pregnenolon (eine VOR VORstufe von DHEA) nahm ich bis vor kurzem weiter, es sollte eigentlich dazu dienen, meinem Gedächtnis wieder auf die Sprünge zu helfen, was ich NICHT wusste, ist, dass es sich ebenfalls zu T, Ö und DHEA umwandeln kann.

Folge: mein letzter Speicheltest war enorm: ich habe nun einen irren hohen Testo-Wert , viel zu viel Ö und kaum mehr P..

Dieses Zeug setze ich also auch ab und mache es wie Cora (wir sind beim selben Arzt , bzw waren, denn ich gehe nicht mehr zu ihm hin - nun darfst du ein wenig grinsen, liebe Cora, auch ich musste erst aus Erfahrung klug werden... viel bringt nicht immer viel) , ich nehme nun nur noch LT und wieder Prog, denn mein Ö Wert ist wahnsinnig hoch ...

Fazit: auch die "besten" Hormongurus helfen einem nicht wirklich immer...

LG!

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal

Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 11:22:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du darfst gleich noch viel mehr grinsen, liebe Binne, denn ich geh auch nicht mehr zu dem Doc
Ich mach lieber Urlaub von dem Geld, senke so praktischerweise mein Stresslevel und brauch dann eh kein DHEA mehr

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal

Posted by [wuschel63](#) on Thu, 26 Apr 2012 11:27:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Cora

Wie war doch der Satz: "Geh mal zu einem Arzt, der sich mit Hormonen auskennt Habe ich doch eben noch gelesen, ihr habt wohl auch noch keinen "Gescheiten" gefunden bzw. konnte er euch auch nicht wirklich weiterhelfen.

Subject: Aw: Total enttäuscht - wieder einmal
Posted by [Cora](#) on Thu, 26 Apr 2012 11:33:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du hast es erfasst

Trotzdem bin ich der Meinung, dass mein / unser Doc sich wirklich mit Hormonen auskennt - im Gegensatz zu den ganzen Frauenärzten, was man hier so liest, uaaaah. Er weiß, dass alle aufeinander einwirken und dass auch zu niedriges Testo für die Haare scheiße sein kann. Kann, nicht muss. Nur mal so als Beispiel. Und durch das Hormonverständnis kann er ja unter Umständen vielen Frauen bei Haarausfall tatsächlich helfen - auch wenns bei mir nichts gebracht hat.
