
Subject: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Tue, 06 Apr 2021 12:57:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo liebe Community,

ich bin seit vielen Jahren, wie wahrscheinlich einige, stiller Mitleser und ausprobierer. Erstmal mein Steckbrief:

* Alter: 31

* Aktueller Haarstatus nach der Hamilton-Norwood-Skala: NW5-6

* Geplantes Budget: Erstmal 6000€

* Haarstatus in der Familie (Eltern/Großeltern): Vater NW4, Großvater väterlicherseits NW6, oder sogar 7 (Hab keine Bilder und ist leider schon verstorben, aber er hatte auf jeden fall ne Vollglatze. Wie weit, weiß ich allerdings nicht genau) Großvater mütterlicherseits NW3-4 (allerings auch schon 90 Jahre alt gewesen, mit 60 eher 2-3)

* Ausfallverlauf (schnell/langsam?): Ich würde sagen recht schnell. Hat vor 10 Jahren langsam angefangen, ich bin direkt mit Minox rein für n gutes Jahr, nach absetzen hatte ich dann ein massives Shedding vor ca. 5 Jahren und seitdem ist doch einiges runtergekommen. Ich würde also sagen so ziemlich das meiste ist in den letzten 7-8 Jahren runtergekommen.

* HA gestoppt?: Gute Frage. Die Haare an der Front sind schon recht klein, dünn und werden nicht sehr lang, gehen also bald noch aus. Hinten ist es schwer zu sagen ob der Wirbel nach unten was abbekommt oder nicht. Bei etwas längerem Haar sieht es aus wie überall anders drumerhum. Deswegen weitgehend ja.

* Medikation (Therapieversuche/Erfolge/aktuelle Medikation): Wie schon erwähnt Minox über ca. 6 Monate, Dann noch eine Mixtur hier ausm Forum mit Ketoconazol, Pirocton Olamin und Ethanol. Minox hat den Haarausfall stark verlangsamt, aber jeden Tag das rumgeschmiere war es mir dann nicht wert für das bisschen Erfolg. Fin kommt mir nicht in die Tüte!

* Stehen bereits bestimmte Haarchirurgen/Kliniken in der engeren Auswahl?
Ich war bei einer Beratung der Kosmed Klinik. War nett und wirkte nicht unbedingt Verkaufsorientiert, allerdings mir ein wenig zuuu schnell und zu wenig Analyse der Haare außer mit der Lupe kurz draufgucken. Konservative Haarlinie wurde vorgeschlagen.

Des Weiteren am 28.04. Focus Hairtrans Beratung.

* Ggf. vorangegangene Haartransplantationen (Jahr? Haarchirurg?): Keine

* Bevorzugte Behandlungsmethode (FUE/FUT?): Erstmal FUE, aber wenn nötig dann auch FUT.

(Zur Info: Dies kann nur ein vorläufiger Wunsch sein. Die Beurteilung obliegt dem Behandler,

nicht jede Methode eignet sich für jeden Patientenfall)

* Sonstige Infos/Fragen: Nun ich habe hier nun Bilder hochgeladen aus verschiedenen "Shootings" :d Ich hab mal meinen "Bart" wachsen lassen um zu gucken ob da was zu holen ist: Eher nicht. Die paar Fusel. Ich habe auf den Bildern ein paar stümperhafte Linien eingezeichnet zur groben Orientierung. Auf dem Front Bild sind drei. Die unterste ist so ungefähr wo meine Haarlinie mit 18 war. Die oberste die, welche die Kosmed Klinik vorschlug, obwohl die von denen sogar noch ein wenig höher war glaub ich. Das maximum was sie mir bieten konnten war die gestrichelte in der Mitte auf eigenen Wunsch, und das wär auch schön.

Bei der hinteren Ansicht vom Donor habe ich eingezeichnet wo ich meiner Meinung nach glaube, dass wenn es mal nach hinten weiter runtergeht, so ungefähr das die Linie sein müsste. Der untere Strich ist die Unterseite von dem Knochenknubbel am Hinterkopf. Da soll ja meines Wissens die sichere Donorgrenze nach unten sein.

Auf der einen Seitenaufnahme habe ich das ganze versucht auch so ungefähr einzuzeichnen zur Orientierung.

Ansonsten stellt sich mir die Frage: Was ist möglich? Mein Ziel wäre es zukünftig wieder lange Haare zu tragen. Ich hab recht lockiges, aber nicht zu lockiges Haar. Ganz leicht naturkraus und Voluminös, wenn es lang wird. Wenn man ungefähr alle Register ziehen würde, würde trotzdem die volle Tonsur bleiben oder kann man die Fläche so grob zupflanzen mit ner mittleren Dichte und ner konservativen, dichten Front? Dann könnte ich ein paar Langhaarsachen tragen und noch ein wenig kaschieren, vielleicht auch mit Pigmentierung usw.

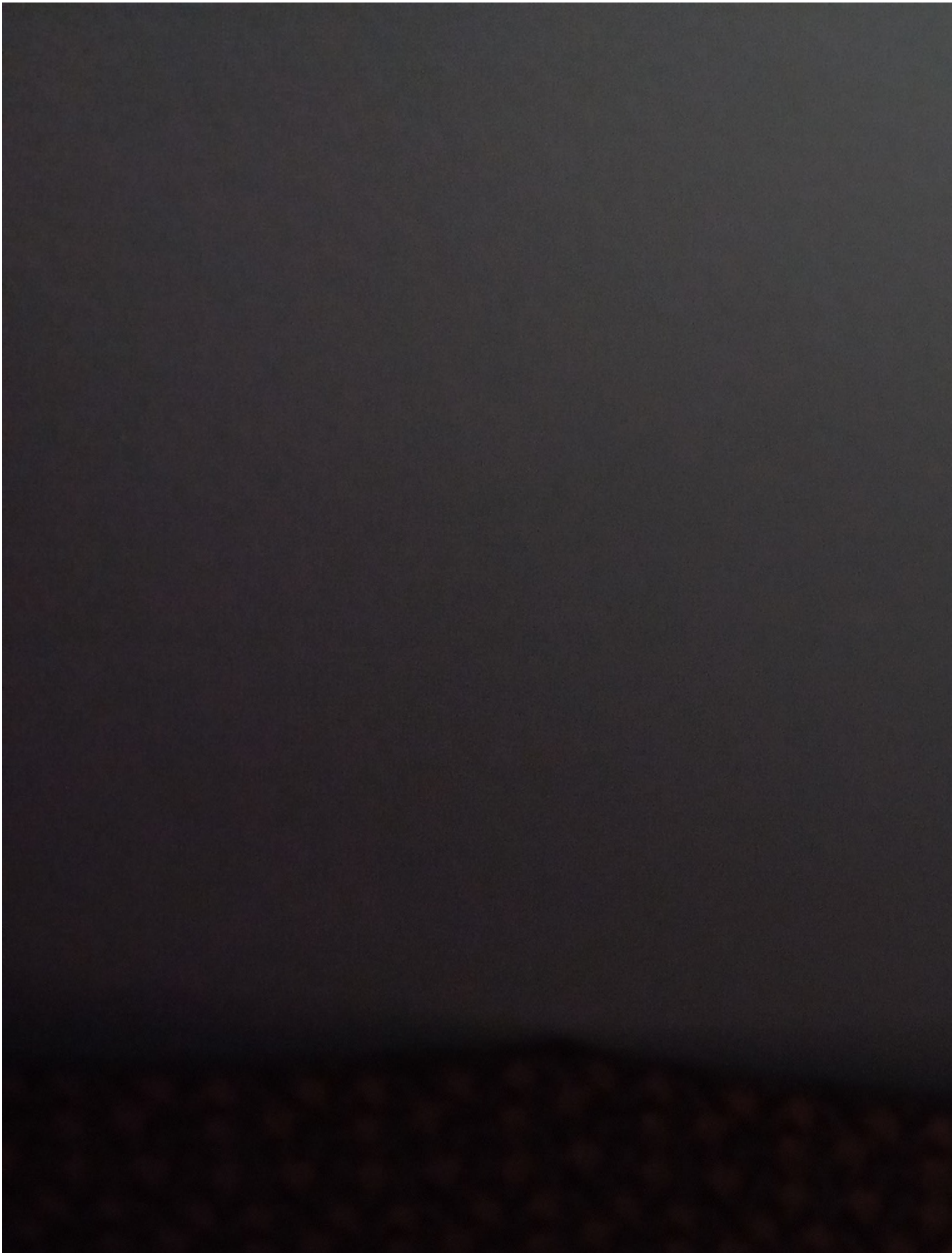
Vielen Dank für Eure Hilfe!
Liebe Grüße
Derkopf

File Attachments

1) [Oben.jpg](#), downloaded 617 times



2) [Rechts Donor.jpg](#), downloaded 452 times



3) [Donor Hinten.jpg](#), downloaded 446 times



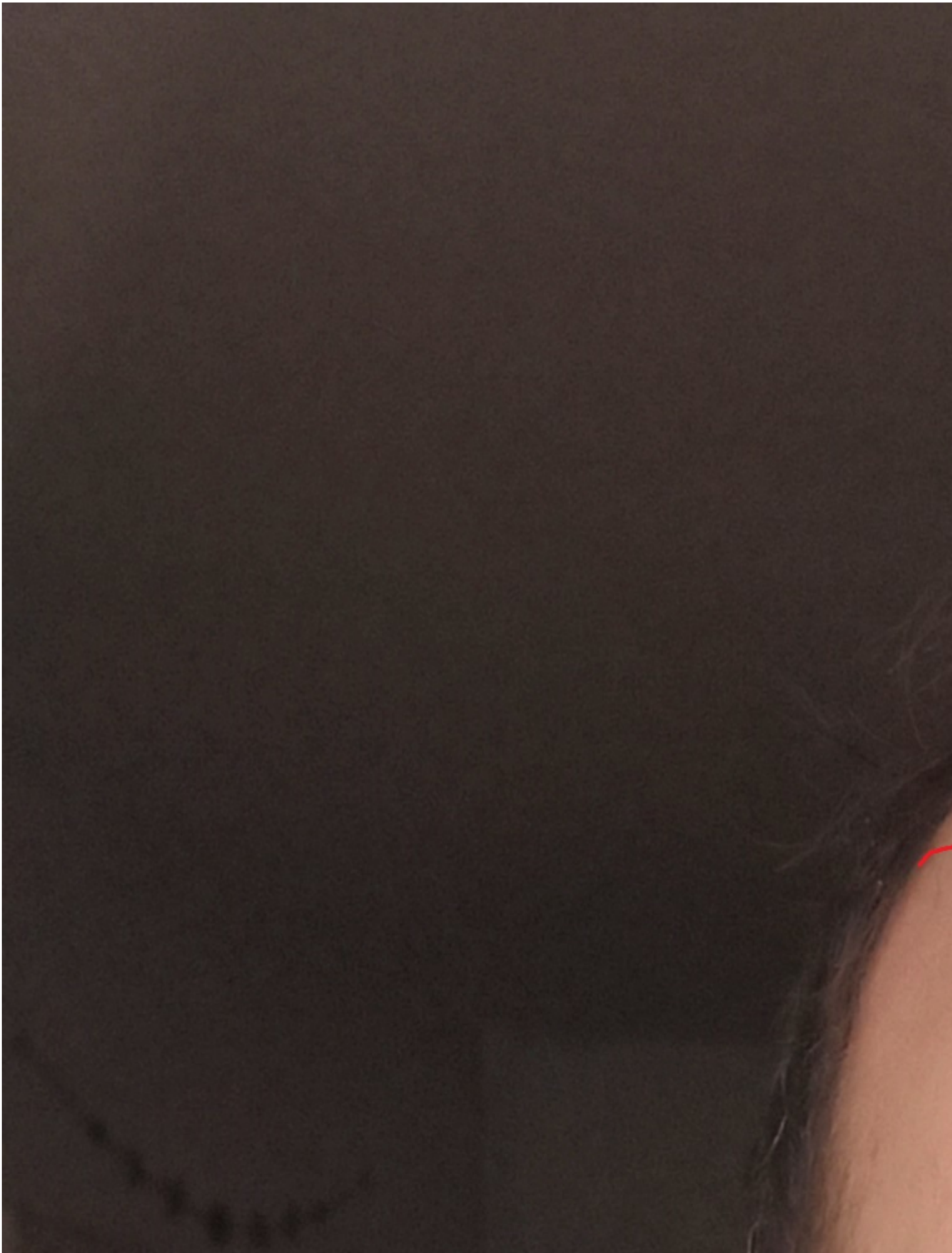
Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Tue, 06 Apr 2021 13:01:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und noch 1-2 Bilder zusätzlich: Ich hoffe es ist Ok.

Achso und: Der Abstand zwischen der Linie der Dip-Tonsur und dem Knubbel am Hinterkopf sind so ungefähr 11cm und von Ohrspitze zu Ohrspitze 25cm. Aufm Kopf Oben ist der momentan von Ausfall betroffene Bereich ca. 11cm Breit und 20cm bis zur Wunschhaarlinie. Meine eigenen Haardichtemessungen (sind wahrscheinlich falsch, weil ich bei Paint versucht habe einen 1qcm einzuschätzen und dann die Wurzeln zu zählen) ergibt immer irgendwas zwischen 75-105 also wahrscheinlich sind es aber eher dann so 80-85.

File Attachments

1) [Front Haarlinie.jpg](#), downloaded 449 times



2) [Donor Nah Lang.jpg](#), downloaded 336 times



3) [Donor.jpg](#), downloaded 345 times



Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [daniel91](#) on Tue, 06 Apr 2021 14:32:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi, bist du dir sicher, dass du den Weg gehen möchtest, am Ende kommt bei einem Norwood 6 nichts halbes und nichts ganzes raus und du hast ein optimales Gesicht um einen MM Schnitt zutragen.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Glatzfratz](#) on Tue, 06 Apr 2021 15:04:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Kombination aus:

- 1, geringem Budget,
 - 2, aggressivem Haarausfall,
 - 3, keinerlei Medikation und
 - 4, retrograder alopezie
- sprechen gegen eine HT.

Kurzfristig könnte man sicherlich trotzdem eine Verbesserung erzielen! Müsstest dann aber damit Leben können, wenn gegebenenfalls in ~15 Jahren nur noch Narbe(n) darauf hinweisen, dass du mal eine HT hattest.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Tue, 06 Apr 2021 16:54:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

Vielen Dank für die schnelle Antwort. Zu dem Budget muss gesagt werden, dass sich dieses erstmal nur auf eine erste Transplantation bezieht. Also da ist noch viel Luft nach oben.

Wenn du mit retrogradem Ausfall die dünnen Bereiche an der Seite und die Fusselhaare unten am Nackenrand meinst: Das war schon immer so. Der Hinterkopf hat bei lang gewachsenen Haar einfach immer doppelt so viel Volumen gehabt wie der restliche Schädel. Solltest du was anderes meinen, klär mich bitte auf :) (ich hab mir da letzts auch ein Loch reinrasiert. Ist unten kürzer geworden als es sollte und dann dadurch unregelmäßig nachgewachsen)

Mm Schnitt hab ich schon probiert, aber das sieht bei mir irgendwie komisch aus. Hab leider einen recht schmalen Unterkiefer abbekommen. Markant ist da nix :d naja aber selbst wenn ich zukünftig nur ne vernünftige Haarlinie hätte, wäre ich schon glücklich.

Also schon mal vielen Dank nochmal für eure Einschätzungen!

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Sean991](#) on Tue, 06 Apr 2021 21:24:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lass dir die Hairline runterziehen, so das dein Gesicht einen Rahmen bekommt.

Das allein wirkt Wunder wenn richtig gemacht, vielleicht dann nochmals ne zweite HT zum Verdichten.

Selbst wenn du sie dann komplett rasierst, hast du ne Hairline.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Wed, 07 Apr 2021 12:01:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,

auch eine gute Idee! Laut allen Beratungen, insbesondere in der Kosmed Klinik, sagte man mir, dass ich bei einer konservativen Haarlinie den Oberkopf mit alleine meinem Hinterhaupt schon genug vollkriege. Zwar wird die Tonsur niemals blickdicht sein, aber das ist vollkommen OK und auch logisch bei dem Haarausfall. Ein schöner Rahmen ums Gesicht ist mir auch wichtiger. Zumal man ja nach hinten immer noch kaschieren kann, sei es durch Pigmentierung, Schütthaar oder ggf. einer Schädeltätowierung :d

Die Haare an der Seite legen sich schon wenn sie recht kurz sind in Locken und sehen auf den Fotos wesentlich dünner aus als sie sind, insbesondere weil die Sonne voll draufscheint, nichts destotrotz sind sie weniger dicht als am Hinterkopf. Schlussendlich muss der Chirurg dann entscheiden was machbar ist und was nicht. Ich bin gespannt.

Ich wollte hier im Forum nur ein paar erfahrene Meinungen einholen um meine Erwartungen vielleicht besser einordnen zu können und nicht mit zu großen oder zu kleinen Wünschen an so eine OP rangehen.

Also vielen Dank schonmal!

Edit: Zur Not trag ich dann so eine Frise :d
https://64.media.tumblr.com/fe6ef37a89bf03fd41763d3dde84f0f/tumblr_mlcocoEVbq1rerhpxo3_r1_250.gifv

Liebe Grüße
Derkopf

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Tom10](#) on Thu, 08 Apr 2021 06:10:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sean991 schrieb am Di, 06 April 2021 23:24 Lass dir die Hairline runterziehen, so das dein Gesicht einen Rahmen bekommt.

Das allein wirkt Wunder wenn richtig gemacht, vielleicht dann nochmals ne zweite HT zum Verdichten.

Selbst wenn du sie dann komplett rasierst, hast du ne Hairline.

Wer sagt das Rasur dann noch möglich ist?

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Thu, 08 Apr 2021 11:20:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wegen der Narben? Naja wie gesagt. Sollte man mir in Aussicht stellen, dass ich überhaupt Haare hab, lass ich mir die Narben tatsächlich tätowieren. Also nicht Pigmentieren sondern den Schädel dann tätowieren. Das passt sowieso zu meinem allg. Stil und hatte ich auch vor irgendwann machen zu lassen. Und selbst wenn ich 15 Jahre gewinne ist das schon super. Ich trag jetzt auch schon nur Mütze. Viel schlimmer wirds nicht und wenn ich hinten Narben hab, kann ich da immer noch ein wenig Haar wachsen lassen und schlussendlich ein Haarteil tragen, sollte ich das Pech haben, dass oben wieder super viel ausfällt. Kommt einfach drauf an was schlussendlich möglich ist, wie stabil meine Haare sind und wie dicht was zu machen ist. Sollte mir der Chirurg davon abraten, dann werd ich es auch lassen und direkt entweder ganz kurz bleiben und alles tätowieren oder ein Haarteil tragen und mit wallender Mähne im Wind stehen.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [daniel91](#) on Thu, 08 Apr 2021 12:20:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde noch einmal tief in mich gehen, du wirkst bei dem Thema sehr unreflektiert und emotional.

Ich würde mir nochmal die Ergebnisse anschauen die ein NW5/6 erhalten kann und mich dann mit Hattingen/Hasson&Wong mach unterhalten.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Thu, 08 Apr 2021 12:47:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für den Ratschlag :)

Naja ich denk da schon seit ich 25 bin drüber nach und hab mir jetzt mal überlegt mich beraten zu lassen. Es ist natürlich irgendwie ein emotionales Thema, aber ich reflektiere schon viel. Sollte ich merken, dass es nichts für mich ist oder man mir wirklich davon abrät, dann denke ich mir einen Plan B aus oder mach so weiter wie bisher. Aber erstmal möchte ich gucken ob ich diese Möglichkeit hier ausschöpfen kann. Wenn nicht, dann mal schauen :) Aber wäre auch kein Weltuntergang. Hab bis jetzt ja auch sehr gut damit gelebt :)

Edit: Achso ja, ich gucke mir die Ergebnisse schon länger an und verfolge auch viele Dokumentationen hier im Forum und mir ist klar, dass es einfach keine blickdichten Ergebnisse sondern eher ein schütteres Ergebnis gibt. Aber damit kann ich persönlich mehr anfangen als mit dem Resthaar oben, welches nur 5-6 cm lang wird und ich aussehe wie ein Clown :d

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Tom10](#) on Thu, 08 Apr 2021 13:34:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke leider auch wie Glatzfratz dass deine Voraussetzungen nicht die besten sind. Von wem willst du dich denn beraten lassen? Du muss bedenken in dieser Industrie sind viele nur aufs schnelle Geld aus.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Sean991](#) on Thu, 08 Apr 2021 14:03:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Do, 08 April 2021 08:10Sean991 schrieb am Di, 06 April 2021 23:24Lass dir die Hairline runterziehen, so das dein Gesicht einen Rahmen bekommt.

Das allein wirkt Wunder wenn richtig gemacht, vielleicht dann nochmals ne zweite HT zum Verdichten.

Selbst wenn du sie dann komplett rasierst, hast du ne Hairline.

Wer sagt das Rasur dann noch möglich ist?
Wie meinst du das genau ?

Generell würde ich immer ein "eingerahmtes Gesicht" wo man selbst nach einer Rasur (nass) die dunkle Haarlinie / Schattierung sieht einer komplett fehlenden vorziehen.

Ich habe da letztens einen auf Youtube gesehen der Typ muss Norwood 30 (lol) gewesen sein, der hat sich bei Bruno Ferreira die Haare wieder geholt.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Sean991](#) on Thu, 08 Apr 2021 14:22:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier der Nordwood 30 :lol:
<https://www.youtube.com/watch?v=p1ViY7SwjjQ>

@OP

hau dir ne HT rein mein Lieber, das kann was werden wenn du wirklich die richtige Klinik findest. Nebenbei, rasier dir einfach mal die Haare ab, es juckt keinen Hund. Maschine kurz und dann mit Nass Rasur alles weg.

Generell gilt, du solltest mal anfangen grade auf Englisch dich mit dem Hair Loss Topic auseinander zu setzen.
Da gibts viele Dinge grade über Finasteride, Minox , Micro needling die man leider zu exakt 0,0% auf Deutsch finden kann.

Top Youtube Channel mit Tipps :
MorePlatesMoreDAtes (konservativer)
Kevin Mann (agressiver)

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [daniel91](#) on Thu, 08 Apr 2021 14:40:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Hau dir die HT rein", also manche Leute, unreflektiert bis zum geht nicht mehr.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Thu, 08 Apr 2021 17:29:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hui hier sind ja noch ein paar Beiträge dazugekommen. Ja also ich muss sagen, dass ich die

ganze Zeit dachte, dass ich ein wunderbarer Kandidat wäre, da ich echt mega viele Haare am Hinterkopf habe und vor allem auch einen riesigen Hinterkopf. Das kommt auf den Fotos eher weniger rüber.

Dass jetzt hier mehrere Leute sind, die das anders sehen, rückt es für mich in ein realistischeres Licht und lässt mich die Sache natürlich nochmals überdenken. Das war ja auch Ziel dieses Beitrags.

Also ich war ja bereits bei der Kosmed Klinik die mir sagten, dass ich da locker die benötigten 6000 Grafts hinten rausbekäme, aber nur bei einer konservativen Haarlinie (hab ich ungefähr in die Bilder eingezeichnet) und ich müsse, um Reserven zu sparen, damit klarkommen eine nicht so dichte Tonsur zu haben und eben kein volles junges Haar zurückzubekommen. Wie dicht man es mit meinen Haarwurzeln bekäme, würde man aber erst werden der OP sehen. Das fand ich ein wenig komisch, da nichts gemessen wurde usw, also die Haardichte z.B..

Mein nächster Ansprechpartner wird sein am 28.04. Dr. Ayoub von Focus Hairtrans in Ratingen. Da fahr ich für Messungen und so weiter hin und hör mir seine Meinung an. Dann möchte ich mir gerne, je nachdem was er sagt, noch eine dritte Meinung einholen. Also falls er sagt "auf keinen Fall" dann klemm ich mir das und lass es. Sollte er aber auch positiv reagieren, lass ich das ein drittes Mal überprüfen. Die Frage ist dann, wer das seriös macht, also ob ich mich da an den Herrn Krämer von HairforLife wende oder an einen anderen Arzt wie Feriduni oder Ähnliches. Danach fälle ich dann meine Entscheidung. Sollten alle Meinungen positiv sein und mir ein realistisches Bild vom Ergebnis zeichnen: Dann tu ich es! Sollten allerdings die letzten Beiden oder einer von Beiden Zweifel haben, dann sehe ich mich als grenzwertigen Fall und sehe von der Behandlung ab, weil es mir zu risikoreich ist. Dann werd ich halt den Weg gehen und meinen Kopf auf andere Art und Weise verzieren. Das ist der Plan.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [daniel91](#) on Thu, 08 Apr 2021 17:44:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dein Plan macht mich happy! So muss dass.

Von der Kosmed Klinik habe ich bis dato nichts gehört, wichtig sind vorallem unabhängige Patientenberichte (Lesen, Lesen, Lesen).

Da für dich auch FUT in Frage kommt gerne auch mal bei Dr.Muresanu (Hattingen Hair) vorbei schauen, da dort die größten Strips in der EU durchgeführt werden und es viele Patientenberichte gibt.

FUT macht Sinn, da die max Lifetimegrafts erhöht werden, da du kein Fin nimmst, ist der Haarausfall wie bei mir, ein moving Target...

Viel Erfolg!

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [derkopf](#) on Thu, 08 Apr 2021 17:54:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielen Dank für den Tipp. Dann werd ich das mal tun und mich dort auch informieren. Ich lese hier schon alle Berichte seit Monaten :d Und sowieso alles zu Haarausfall. Hab gefühlt jede einzelne Studie gelesen die es gibt und Empfehlungen und Messanleitungen der Haare und wie der Kopf aufgebaut ist usw.

Deshalb war ich auch ein wenig verwundert, weil man hier Ergebnisse von schlechteren Kandidaten sieht, die mich aber vollständig glücklich stimmen würden.

Ich häng hier noch mal ein Foto ran wo ich hinten recht langes Haar hab. Die Fotos von oben sind ree relativ kurz. Also meine Haare sind jetzt gerade (auf den Fotos oben) ca. 1cm lang und legen sich wie gesagt immer früh in locken und dann scheint Kopfhaut durch. An der Seite sind sogar noch kürzer. Ich hab das ja selbst geschnitten und es ist nicht gut geworden :d Aber wie gesagt: noch mal ein Foto mit etwas längerem Haar.

File Attachments

1) [Back.jpg](#), downloaded 244 times



2) [LeftRight.jpg](#), downloaded 242 times



Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [daniel91](#) on Thu, 08 Apr 2021 18:02:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst auch nochmal über die Einnahme von FIN nachdenken, das würde deine Situation dauerhaft sehr 'verbessern'.
Viele Nutzer haben keinerlei Nebenwirkungen, ich gehöre nicht dazu.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!

Posted by [derkopf](#) on Thu, 08 Apr 2021 18:44:42 GMT

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

Ich muss sagen, dass ich bei Medikamenten irgendwie den Schlusstrich ziehe. Ich hatte wie gesagt ca 1 Jahr Minoxidil benutzt und dadurch Herzprobleme bekommen (Herzrasen und Herzstolpern). Bei Fin is aber echt irgendwie vorbei. Lieber hab ich ne Glatze und ne spitzenmäßige Potenz, statt einer wallenden Mähne und ne schlaaffe Nudel :d Das würde mich dann doch mehr stören als ne Glatze. Zumal auch "keine Nebenwirkung" nur "keine merklichen Symptome" bedeutet und nicht zwangsläufig "keine Schäden". Also das Risiko sind mir Haare dann auch nicht wert.

Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!

Posted by [derkopf](#) on Mon, 03 May 2021 09:52:19 GMT

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

Hey!

Ich war nun bei Dr. Ayoub, der alles fleißig durchgemessen hat. Er meinte ich habe zwar keine sehr hohe Haardichte und recht dünnes Haar, aber recht viele Haare pro Graft und als größten Vorteil der alles kompensiert, einen sehr großen Schädel und knappe 265qcm Donor Zone obwohl er nur 7cm als Abschnitt genommen hat und er meinte, dass aus der Safe Zone locker noch mehr ginge, aber er plant lieber sehr konservativ und wird dann immer positiv überrascht als andersrum. Meine Wünsche kann man also gut erfüllen sagte er und er würde erstmal die vordere Hälfte machen und dann ohne emotionalen Druck gucken wie es weitergeht. Planung habe ich mal als Bilder rangehängt.

Zum Thema retrograde Alopezie: sieht er bei mir nicht, das sieht alles ganz natürlich, normal und nicht angegriffen aus.

File Attachments

1) [DSC_10425.jpg](#), downloaded 317 times



2) [DSC_10521.jpg](#), downloaded 283 times



3) [DSC_10525.jpg](#), downloaded 262 times

oculus



HERITAGE



Subject: Aw: Meine Vorstellung, eure Meinung!
Posted by [Gesichtswurst](#) on Thu, 05 Aug 2021 06:50:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi derKopf, wie ging es bei dir weiter ? Magst du ein Update geben ?
