
Subject: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [obi57258](#) on Tue, 08 Sep 2009 08:50:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jungs,

habe Fin fast 2 Jahre genommen und dann vor 6 Monaten abgesetzt. Jetzt hat sich mein Wirbel bzw mein hinteres Drittel drastisch verschlechtert. Kann das sein ?

Sollte ich wieder Fin nehmen und kennt jmd. einen HA in Köln der Proscar verschreibt....

Vielen Dank für eure Hilfe und Antworten....

Obi

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [kol789](#) on Tue, 08 Sep 2009 08:55:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja der fall ist ziemlich klar.. fin hat bei dir den ganzen hinterkopf gehalten. wenn du jetzt wieder anfängst wirst du sicher noch was retten können.. aber besorg dir doch generika. gibt doch mittlerweile genug gute quellen, schau dich mal im forum produktbezug um. ausserdem gibts schon seit ner weile generika von propecia ganz normal in den apotheken.

msd sollte keinen cent von dir kriegen

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [obi57258](#) on Tue, 08 Sep 2009 09:09:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

IST DAS SO????? Hätte niemals gedacht, dass es nach 6 Monaten schon so krass bergab gehen kann... KANN ICH DENN WIEDER DIE SITUATION VOR DEM STOP DER FIN-EINNAHME WIEDER HERSTELLEN ???

SUCHE WIE GESAGT EINEN ARZT AUS KÖLN, DER AUCH GENERIKA VERSCHREIBT...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [kol789](#) on Tue, 08 Sep 2009 09:15:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dass man ein halbes jahr nach fin stopp schon viele haare verloren hat ist eigentlich normal.. wenn du gleich wieder beginnst wirst du vielleicht sogar wieder den status von vorher erreichen können, bistja scheinbar ein guter responder.. und generika von propecia (nicht proscar) dürfte dir eigentlich jeder hautarzt verschreiben,

wenn du ihn danach fragst.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 08 Sep 2009 11:45:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

deine geschichte könnte von mir sein:
<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/15440/>

bin zur zeit echt voll am boden deswegen ... innerhalb von einem halben jahr alles futsch!

mich würde interessieren ob schon jemand mal das selbe problem gehabt hat und folgende haarstatus-veränderung bestätigen kann:
fin genommen -> status gehalten
-> fin aufgehört -> massiver haarausfall
-> fin wieder eingenommen -> alter status wie zu fin-zeiten wieder bekommen ...
???

wäre zumindest ein hoffnungsschimmer!

ich für meinen teil nehme nun nach der pause seit ca. 2 - 2,5 monate wieder fin -> haarausfall ist immer noch nicht besser und ich habe eine komplette ausdünnung.

ich hoffe jeden tag aufs neue, dass fin endlich wieder zu wirken beginnt und ich wieder ruhig schlafen kann ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [NW5a](#) on Tue, 08 Sep 2009 12:04:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So war es bei mir auch. Nach Finaufgabe deutlicher Haarverlust, schon fast schlimmer als vorher.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 08 Sep 2009 12:37:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und? hast du wieder genommen?

Subject: Global, NW5, obi.....
Posted by [Mink](#) on Fri, 11 Sep 2009 15:24:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ehrlich gesagt verstehe ich euch drei nicht so ganz. Ihr habt Fin genommen und es dann irgendwann wegen der NW abgesetzt. Schön und gut, dagegen ist nichts zu sagen. Aber ich verstehe nicht eure große Verwunderung, wenn Monate nach dem Absetzen sich auch die Fin-Erfolge wieder verabschieden. Das muss doch jedem klar sein. Die betroffenen Haare wurden durch Fin künstlich am Leben gehalten. Wenn sie dann längere Zeit kein Fin mehr bekommen, ist ihr Schicksal besiegelt.

Generell gibt es keinen Grund warum Fin nicht mehr wirken sollte wenn ihr jetzt wieder einsteigt. Ihr müsst nur genauso viel Geduld mitbringen wie beim ersten Mal.

Subject: Re: Global, NW5, obi.....
Posted by [global007](#) on Fri, 11 Sep 2009 15:47:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja klar - es war ein fehler!
aber ich konnte doch nicht ahnen, dass mein haarstatus dann sooooo extrem schnell schlechter wird, dass ich von einem recht dichten haarstatus im oberen bereich innerhalb von wenigen monaten fast eine glatze bekommen habe.

mein haarstatus nun ist um einiges schlechter als wie ich das 1x fin genommen habe.

eigentlich wollte ich durch die 1. einnahme von fin nur meine ghe's stoppen. jetzt versuche ich mich vor einer totalen glatze zu retten.

ich glaube schon, dass ich meinen jetztigen status nun wo ich wieder fin nehme halten kann aber meine frage ist eher ob die haare welche fin gehalten hat und mir nach dem absetzen ausgefallen sind nun nach der 6 monatigen pause unter der erneuten einnahme von fin wieder zurück kommen.

-> mein jetztiger status ist nämlich nicht mehr akzeptabel

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Marc1234](#) on Fri, 11 Sep 2009 15:55:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:aber meine frage ist eher ob die haare welche fin gehalten hat und mir nach dem absetzen ausgefallen sind nun nach der 6 monatigen pause unter der erneuten einnahme von fin wieder zurück kommen.

Geh mal davon , dass sie nicht zurückkommen!
Was weg ist, ist weg. Seltene Fälle ausgenommen.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...

Posted by [global007](#) on Fri, 11 Sep 2009 16:16:15 GMT

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

ja grundsätzlich denke ich gleich!

andererseits glaube ich nicht, dass die haarfollikel in so kurzer zeit fin-abstinezn komplett absterben. (wie gesagt ... die pause war höchstens 6 monate -> danach habe ich sofort wieder mit fin angefangen)

somit könnte es doch auch sein, dass es für den körper einfach eine kleine hormonschwankung war und nun da ich fin wieder nehme die follikel wieder haare produzieren. responder bin ich ja anscheinend ein guter?! und der ausfall war/ist diffus

kenn mich da aber leider nicht so aus darum wären erfahrungswerte interessant ...

Subject: Re: Global, NW5, obi.....

Posted by [Mink](#) on Sat, 12 Sep 2009 14:46:25 GMT

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

global007 schrieb am Fre, 11 September 2009 17:47ja klar - es war ein fehler!
aber ich konnte doch nicht ahnen, dass mein haarstatus dann sooooo extrem schnell schlechter wird, dass ich von einem recht dichten haarstatus im oberen bereich innerhalb von wenigen monaten fast eine glatze bekommen habe.

mein haarstatus nun ist um einiges schlechter als wie ich das 1x fin genommen habe.

eigentlich wollte ich durch die 1. einnahme von fin nur meine ghe's stoppen. jetzt versuche ich mich vor einer totalen glatze zu retten.

ich glaube schon, dass ich meinen jetztigen status nun wo ich wieder fin nehme halten kann aber meine frage ist eher ob die haare welche fin gehalten hat und mir nach dem absetzen ausgefallen sind nun nach der 6 monatigen pause unter der erneuten einnahme von fin wieder zurück kommen.

-> mein jetztiger status ist nämlich nicht mehr akzeptabel

Fin wirkt ohnehin weniger in den GHE als auf dem Oberkopf. Von daher kannst Du Dir durchaus eine Verbesserung erhoffen. Unter youtube findest Du genügend Beispiele mit Leuten, die durch Fin extrem Neuwuchs bekamen. Ich bekam auch eindeutig damals wieder eine Verdichtung - wenn auch nicht so extrem wie die youtube-Beispiele.

Geh mal mit guter Hoffnung ran, vielleicht wirds was.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...

Posted by [global007](#) on Mon, 14 Sep 2009 05:53:50 GMT

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

hat jemand ne antwort auf meinen letzten post?

however -> geb mich jetzt sowieso geschlagen ... HA ist nach wie vor sehr stark obwohl ich mittlerweile fin wieder > 2,5 monate nehme ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Mon, 14 Sep 2009 06:58:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Für Neuwuchs - und das wäre es ja in Deinem Fall - muss man mindestens 6 Monate bis ein Jahr Geduld mitbringen. Nach 2,5 Monaten tut sich da noch nichts.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Mon, 14 Sep 2009 07:31:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ich weiss ... aber im moment wäre ich schon froh wenn der ha endlich stoppen würde -> aber es riselt nach wie vor munter vor sich hin. es ist wie in einem albraum sag ich euch ... ich weiss mir keinen rat mehr ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [eragon](#) on Mon, 14 Sep 2009 08:35:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe aus anderen Gründen fast 4 Monate pausiert. Auch bei mir habe ich bemerkt, daß die Tonsur wieder etwas dünner wurde. Da ich auch Minox anwende war es nicht so kraß. Nachdem ich wieder mit Fin begonnen habe, bin ich wieder auf dem Stand von vorher, bzw. besser. Hat aber auch gedauert, Geduld muß du eben wieder mitbringen. Und Hoffnung.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Mon, 14 Sep 2009 15:40:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Mon, 14 September 2009 09:31ja ich weiss ... aber im moment wäre ich schon froh wenn der ha endlich stoppen würde -> aber es riselt nach wie vor munter vor sich hin. es ist wie in einem albraum sag ich euch ... ich weiss mir keinen rat mehr ...

HA-Stop war bei mir bereits schon nach 3 Monaten, dafür brauchste nicht so lang warten wie auf Neuwuchs. Also Kopf hoch, vllt. siehst in 2 Wochen schon besser aus !

Gruß Mink

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 15 Sep 2009 05:59:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke ... ihr gebt mir ein wenig hoffnung!
wobei mein HA weiterhin stark anhebt.
die front -> 2cm rein ist bereits weg ... nur mehr einzelne haare -> ihr könnt euch vorstellen wie beschxxxen das aussieht.
jedesmal wenn ich mir durch mein sehr ausgedünntes haar fahre fallen ca. 5 haare runter ...
wobei wie gesagt die haare komischer weise nur ca. 2 cm lang sind wobei der rest länger ist!

hab mir jetzt dieses DNC-Minox gekauft ... nur traue ich mich nicht so recht ... aber naja -> bald ist eh nix mehr da ...

blut hab ich mir auch abnehmen lassen -> aber es liegt wohl zu 99% an der propecia pause! ich idiot! und nein ... mir gehts im moment garnicht gut ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Tue, 15 Sep 2009 07:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Die, 15 September 2009 07:59danke ... ihr gebt mir ein wenig hoffnung!
wobei mein HA weiterhin stark anhebt.
die front -> 2cm rein ist bereits weg ... nur mehr einzelne haare -> ihr könnt euch vorstellen wie beschxxxen das aussieht.
jedesmal wenn ich mir durch mein sehr ausgedünntes haar fahre fallen ca. 5 haare runter ...
wobei wie gesagt die haare komischer weise nur ca. 2 cm lang sind wobei der rest länger ist!

hab mir jetzt dieses DNC-Minox gekauft ... nur traue ich mich nicht so recht ... aber naja -> bald ist eh nix mehr da ...

blut hab ich mir auch abnehmen lassen -> aber es liegt wohl zu 99% an der propecia pause! ich idiot! und nein ... mir gehts im moment garnicht gut ...

Hmm... überleg Dir das gut, ob Du JETZT Minox nehmen willst. Minox kann durchaus zu Beginn eine Shedding-Phase haben, bei der noch mehr Haare ausfallen. Bei mir war es auch so und nach 3 Monaten hab ich die Therapie abbrechen müssen.
Meines Erachtens ist bei Dir jetzt primär das Wichtigste den HA erstmal zu stoppen. Mit Fin bist Du da gut beraten, insbesondere wenn es in der Vergangenheit Dir schon mal Erfolge gebracht hat.
Minox kann durchaus etwas Neuwuchs bringen aber damit würde ich warten bis sich Dein Zustand stabilisiert hat. Du schreibst, dass Du immer Haare in der Hand hast, jedesmal wenn Du Dir durch die Haare fährst. Wenn Du in so einer Situation Minox täglich in die Kopfhaut einmassierst, holst Du Dir den Rest runter.
Ich glaube Dir, dass Du Dich z.Zt. Sch... fühlst. Aber Dein Schicksal teilen viele. Wünsche Dir, dass Fin bald anschlägt.

Gruß Mink

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 15 Sep 2009 07:34:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaube du hast recht ... ich werde minox mal nur in den ghe auftragen -> dann kann ich schon mal abschätzen wie ich es vertrage.

was für eine vorgehensweise würdet ihr mir nun empfehlen?
im moment siehts so aus:

morgens
1x 1mg fin
NEMs (zink, eisen, biotin, usw ...)
2-3x die woche KET

ab heute
Abend
1x 0,25mg fin (vielleicht hilfts)
1x DNC-Minox nur auf die Geheimratsecken und ein wenig auf die front
sporadisch el-cranell (denke nicht, dass das zu shedding führen kann)

am meisten gehen mir die haare natürlich mein waschen und vorallem beim trocknen mittels handtuch aus ... und drum geb ich mink schon recht ... mag sie nicht noch mehr strapazieren indem ich mir 2x am tag minox rein massiere ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Tue, 15 Sep 2009 10:25:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mehr als 1 mg Fin am Tag ist überflüssig. Die 0,25 mg am Abend kannst weglassen. Wenn Fin Erfolge gebracht hat, würde ich auf 0,5 mg täglich runtergehen und einmal im Monat eine Woche ganz aussetzen.

Wenn Du Minox nur in die GHE einmassierst wo eh nichts mehr ist, kannst Du nichts kaputt machen. Haare, die bereits durchs Waschen und Abtrocknen ausgehen, sitzen so locker, dass sie ohnehin nicht zu halten sind aber man muss es ja nicht unbedingt beschleunigen. Ausserdem kommt ein pysicher Faktor dazu. Das kann einen schon ganz schön runterziehen wenn man die Hände voll Haare hat und dieser psych. Stress fördert wiederum zusätzlich den HA. - Teufelskreis....

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 15 Sep 2009 11:26:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jep - der psychische faktor nimmt mich zur zeit wirklich mit ... besonders weil ich so dämlich war fin abzusetzen ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 15 Sep 2009 12:20:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Die, 15 September 2009 13:26jep - der psychische faktor nimmt mich zur zeit wirklich mit ... besonders weil ich so dämlich war fin abzusetzen ...
mach dir keine Vorwürfe, das hat damit alleine nix zu tun!

ich hab Fin auch abgesetzt und mir hats auch nicht die Haare von der Rübe gehauen! Fin ist kein Wundermittel, was dir ewig die Haare hält! Du weisst gar nicht wie es unter Fin weitergegangen wäre, vielleicht hättest du auch so einen Schub bekommen. Kommt immer drauf an wie agressiv deine AGA ist!

ach ja und für die einzelnen Haare in der Haarlinie hab ich nen Tip für dich.. Mit nem Nassrasierer vorsichtig rasieren! Sieht besser aus als diese einzelnen "Halme"

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Tue, 15 Sep 2009 12:44:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja aber ich habe fin wesentlich länger genommen als wie du.
und du musst zugeben, dass es zeitlich schon wie die faust aufs auge passt! (nach 6 monate fin absetzung -> ausfall)

somit bleibt mir nur zu hoffen, dass nach 6 monate erneute fin anwendung sich das ganze wieder normalisiert.

so gesehen wäre es ja für den körper nur eine kurze hormonschwankung und die haare könnten ja wieder kommen wenn sich das ganze wieder normalisiert hat ...

-> aber ja ... das sind natürlich nur vermutungen bzw. hoffnungen -> praktisch ein strohhalm an den man sich klammert ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Tue, 15 Sep 2009 13:55:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Die, 15 September 2009 14:44ja aber ich habe fin wesentlich länger

genommen als wie du.

und du musst zugeben, dass es zeitlich schon wie die Faust aufs Auge passt! (nach 6 Monate Fin absetzung -> Ausfall)

somit bleibt mir nur zu hoffen, dass nach 6 Monate erneute Fin Anwendung sich das Ganze wieder normalisiert.

so gesehen wäre es ja für den Körper nur eine kurze Hormonschwankung und die Haare könnten ja wieder kommen wenn sich das Ganze wieder normalisiert hat ...

-> aber ja ... das sind natürlich nur Vermutungen bzw. Hoffnungen -> praktisch ein Strohhalm an den man sich klammert ...

Es spricht nichts dagegen. Du hattest Fin genommen und es hatte gewirkt. Also lag Dein Hauptproblem am DHT. Wenn DHT nun wieder erneut gehemmt wird, gibt es keinen Grund, warum der Erfolg von damals nicht zu wiederholen ist.

@Ka\$h: Klar weiß man nie, wie es ohne Fin gelaufen wäre und selbstverständlich unterliegt man mit und ohne Fin immer Schwankungen. Aber global hatte lange Zeit mit Erfolg Fin genommen und der zeitliche Abstand von 6 Monaten nach Absetzen bis Eintritt des erneuten HA ist sehr realistisch. Ein Wundermittel ist es natürlich nicht.

Aber wir alle nehmen es ja auch nur, um die Zeit zu überbrücken, bis ein Wundermittel auf dem Markt ist.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [eragon](#) on Tue, 15 Sep 2009 18:49:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Die, 15 September 2009 09:34 ich glaube du hast recht ... ich werde minox mal nur in den GHE auftragen -> dann kann ich schon mal abschätzen wie ich es vertrage.

Ein weit verbreiteter Irrtum

Entweder an allen betroffenen Stellen oder überhaupt nicht!

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Wed, 16 Sep 2009 05:43:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@eragon: warum das?

denke schon, dass es zumindest bzgl. shedding einen Unterschied macht ob ich es nur in den GHE oder überall auftrage ...

@mink: danke für die aufmunternden Worte! im Moment gibt es aber leider immer noch keine

verbesserung! -> mir fallen massig haare aus und soviele gibts davon leider nicht mehr. ich hoffe halt weiter bevor alles weg ist.
rein logisch müsste ja fin wirklich wieder wirken ...-> nur wann denn endlich

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Thu, 17 Sep 2009 12:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mal ne blöde frage ... kann es sein, dass nach einer halbjahrespause aus irgendwelchen gründen propecia nicht mehr so gut wirkt wie früher?
weiss zwar nicht warum ... kommt mir aber irgendwie so vor ...

@ eragon ... wieso sollte es bei minox nur ein entweder oder geben? denke nicht, dass der ganze kopf betroffen ist wenn ich die salbe nur in den ghe auftrage?!

vg

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [Mink](#) on Fri, 18 Sep 2009 13:11:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

global007 schrieb am Don, 17 September 2009 14:14mal ne blöde frage ... kann es sein, dass nach einer halbjahrespause aus irgendwelchen gründen propecia nicht mehr so gut wirkt wie früher?
weiss zwar nicht warum ... kommt mir aber irgendwie so vor ...

vg

Wie oft brauchst Du denn jetzt noch eine Antwort auf immer wieder die gleiche Frage ?

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [eragon](#) on Fri, 18 Sep 2009 17:09:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Immer dann, wenn hier zu lesen ist, dass Leutz ihre GHE mit Minox auffrischen wollen und nur in den GHE auftragen, ist der Schuß nach hinten los gegangen.

Es sheddet trotzdem auf der ganzen, von AGA betroffenen Fläche. Nur reicht es wohl nicht um die Fusseln zurück zu bringen. Soweit meine eigene Interpretation.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Fri, 18 Sep 2009 21:28:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... ruhig blut ... es beschäftigt mich halt zur zeit 24/7 ...

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [kol789](#) on Fri, 18 Sep 2009 21:39:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das hat es wohl jeden hier schon mal getan. aber der schock legt sich meistens irgendwann wieder - auch wenn mans im moment nicht glaubt.

Subject: Re: Fin abgesetzt ..schnelle Lichtung ...
Posted by [global007](#) on Sat, 19 Sep 2009 12:29:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

... will ja auch niemanden auf die nerven gehen bzw. das forum zu spammen! aber es ist grad eine harte zeit für mich und es hilft einfach wenn man darüber etwas diskutiert ... und wenn nicht hier -> wo sonst?
