

---

Subject: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Fri, 01 Oct 2010 16:04:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

ich habe ein gutes angebot für saw palmetto im netz entdeckt und wollte es zur hemmung meines dhts nehmen. ich gehe mal davon aus dass ich erblich bedingten haarausfall habe. meinen termin beim doc ist in 14 tagen.

wollte mal wissen was ihr von saw palmetto hält? wollte nihct gleich mit finasterid, proscar und andern freunden anfangen.

wollte mal fragen wi lang sollte ich das nehmen um evtl ergebnisse zu sehen. 3 monate und dann kurweise weiter???

danke im voraus!!!

lg

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [pilos](#) on Fri, 01 Oct 2010 16:10:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Fri, 01 October 2010 19:04 hallo,

ich habe ein gutes angebot für saw palmetto im netz entdeckt  
lg

bist du dir sicher,,,

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sat, 02 Oct 2010 08:51:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja bin mir sicher. dosierung ist super, die menge von 250 tabletten sind auch super. dazu kommt der gute preis. wenn man sich die daten des produkts anschaut dass ist es klasse. wir reden hier nicht von 125mg tabletten für 9.95 euro.

sondern von 650mg pro tab/cap. 250 kapseln für 15,49 euro. der normale preis für dieses produkt liegt bei 35 euro aufwärts.

aber meine frage war ja ander: kannst du mir was zu meinen fragen sagen??

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Oct 2010 09:46:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Sat, 02 October 2010 11:51ja bin mir sicher.dosierung ist super, die menge von 250 tabletten sind auch super.dazu kommt der gute preis.wenn man sich die daten des produkts anschaut dass ist es klasse.wir reden hier nicht von 125mg tabletten für 9.95 euro. sondern von 650mg pro tab/cap.250 kapseln für 15,49 euro.der normale preis für dieses produkt liegt bei 35 euro aufwärts.  
aber meine frage war ja ander:kannst du mir was zu meinen fragen sagen??

gib mal link her....wie kann man sonst vergleichen...

ich denke du hast einfach ein billiges pulver und kein richtiges extrakt... ..kapselanzahl und mg angaben sind schall und rauch...es geht um wirkstoffmenge/kapsel.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sat, 02 Oct 2010 16:13:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Sagepalme-Potenz-Haarausfall-/170544148978?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen\\_Wellness&hash=item27b53931f2](http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Sagepalme-Potenz-Haarausfall-/170544148978?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen_Wellness&hash=item27b53931f2)

hatte es einem apotheker gezeigt,der meinte dass es in ordnung wäre,und man da nix falsch machen kann.  
aber ich lass mich gern von dem gegeteil überzeugen.dafür bin ich ja hier

lg

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Oct 2010 17:01:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Sat, 02 October 2010 19:13[http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Sagepalme-Potenz-Haarausfall-/170544148978?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen\\_Wellness&hash=item27b53931f2](http://cgi.ebay.de/Saw-Palmetto-Sagepalme-Potenz-Haarausfall-/170544148978?pt=Nahrungserg%C3%A4nzungen_Wellness&hash=item27b53931f2)

hatte es einem apotheker gezeigt,der meinte dass es in ordnung wäre,und man da nix falsch machen kann.  
aber ich lass mich gern von dem gegeteil überzeugen.dafür bin ich ja hier

lg

dein apotheker ist ein penner..beratungskompetenz...mangelhaft..

1 Kapsel enthält 550 mg von der Frucht der Sabal serrulata

wie vermutet...billiges pulver direkt aus der frucht,,kein extrakt nix...

[http://medizinfuchs.de/serenoa%2B.html/extended/1/order/price\\_asc](http://medizinfuchs.de/serenoa%2B.html/extended/1/order/price_asc)

Sägepalmenfrucht Extrakt, (9-11:1)

eine 160 mg kapsel entsprechen 1440-1760 mg Frucht

eine 320 mg kapsel entsprechen 2880-3520 mg Frucht

und auch noch billiger...

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Fin](#) on Sat, 02 Oct 2010 17:28:45 GMT

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

wozu überhaupt sägepalme? die hilt doch in den meisten fällen eh nicht, nimm doch gleich fin. hab selber damals mit sägeplame angefangen, bin dann aber schnell zu fin gewechselt

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sat, 02 Oct 2010 18:52:46 GMT

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

vielen dank,der vogel hat mivh voll verarscht.das beste ist das ich ihm auch das mittel dass du mir empfohlen hast vorgeschlagen habe und er aber sagte es sein definitv besser als serenoa.

da werd ich mir das wohl bestellen.

ich hab nochmal eine frage:

wieviel sollte ich zur dht hemmung nehmen?

kann es sein dass es dort auch ein shedding vorkommen kann?

hier im forum sind die meinung ja extrem verschieden.von bockmist zu gut.aber es gibt nur wenig erfahrungsberichte,weil die meisten gleich folgendes sagen:nimm fin,dut,proscar

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [pilos](#) on Sat, 02 Oct 2010 19:12:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

buttkeis schrieb am Sat, 02 October 2010 21:52vielen dank,der vogel hat mivh voll verarscht.das beste ist das ich ihm auch das mittel dass du mir empfohlen hast vorgeschlagen habe und er aber sagte es sein definitv besser als serenoa.  
da werd ich mir das wohl bestellen.

der typ hat keine ahnung....

Zitat:  
wieviel sollte ich zur dht hemmung nehmen?

ich halte 320 mg am tag für genug

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [haare82](#) on Sat, 02 Oct 2010 21:34:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was ist eigentlich der vorteil von sägepalme zu fin? außerdem konnte ich keine studie zur dht hemmung von SP finden

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sun, 03 Oct 2010 11:24:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist auch gegen prostata und die gleiche wirkweise auf den dht spiegel.ist zwar pflanzlich aber bei korrekter menge kann es den speigel senken.  
fin,dut und andere hemmer sind mir im mom zu stark und ich will es so probieren.eine arbeitskollege hat superresultate mit sägepalme und brennesselextrakt gemacht.hat im mom nur den natürlchen haarausfall.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [haare82](#) on Sun, 03 Oct 2010 11:37:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hat er neuwuchs auch oder "nur" einen haarausfallstopp? wie lange nimmt er SP schon?

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sun, 03 Oct 2010 15:56:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

er nimmt das jetzt seit 5 monaten,so zwischen 320 und 500 mg pro tag.dazu nimmt er brennessel extrakt und hat im letzten monat mit losol5%(in deutschland ist es minox)und es wächst,es ist dichter als vorher und die stellen die leicht waren sind auf jeden fall befüllter als vorher. wie du schon sagst gibt es wenig erfahrungsberichte und viele gebe natural tabs keine chance.klar wirkt fin und so besser,aber viele bekommen auch glaietch die ganze palette an nebenwirkung.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [haare82](#) on Sun, 03 Oct 2010 16:01:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

der neuwuchs kann auch von minox kommen

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Sun, 03 Oct 2010 22:12:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klaro.ohne minox gehts nicht.aber es ist super zu wissen.dass er anfangs durch die sägepalme den haarausfall stoppen und vermindern konnte

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 04 Oct 2010 14:43:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann Saw Palmetto eigentlich die Libido senken? wenn ja, fange ich damit an

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Mon, 04 Oct 2010 16:16:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ninja88 schrieb am Mon, 04 October 2010 16:43kann Saw Palmetto eigentlich die Libido senken? wenn ja, fange ich damit an

ja kann es, es hat exakt die gleichen nebenwirkungen wie fin, allerdings ist die chance of NW's bei säge VIEL geringer, das gleiche ist auch mit der wirkung auf die haare.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 16 Oct 2010 23:43:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also ich beschäftige mich ja mittlerweile schon 6 Jahre mit androgenetischer Alopezie und u.a. habe ich mich natürlich auch lange Zeit mit Sägepalme befasst.

Laut einer Userin kann Sägepalme den DHT-Spiegel im Blut nicht senken. Die hat das nämlich selbst ausprobiert.

Sie ließ ihren DHT-Spiegel vor und während der Sägepalm-Einnahme messen. Keine Reaktion! Bei Fin hingegen schon.

Trotzdem könnte es bei AGA helfen. Nicht aber weil es das DHT senkt, sondern weil es vermutlich die Rezeptoren, die Andockstellen für DHT blockiert.

Es gibt eine kleine Pilotstudie über Sägepalme und Beta-S. und diese war auch erfolgreich. Es scheint also zu helfen.

Ich würde aber oral doch lieber Phytoöstrogene wie Rotklee verwenden, ich denke das ist effektiver.

Ich habe gelesen, dass davon der Bartwuchs weniger wird, die Geheimratsecken wieder dichter werden u.s.w.

Was ich auch gelesen habe ist, dass das meiste DHT direkt auf der Kopfhaut und im Haarfollikel produziert wird.

Warum also DHT im ganzen Körper hemmen? Meiner Meinung nach scheint eine topische DHT-Hemmung viel effektiver zu sein.

Wer Säge topisch anwendet, könnte so direkt die Rezeptoren blockieren und DHT kann nicht mehr andocken, ohne dass es gesenkt wird.

Im übrigen wird Sägepalme nachgesagt die Libido anzuheben, statt zu senken!

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [buttkeis](#) on Mon, 18 Oct 2010 15:22:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

vielen dank für die klasse antwort.sehr hilfreich.ich habe ja jetzt auch schon einiges über sägepalme gehört und gelesen.ich werde wohl auch topisch arbeiten.

viele dank und lg

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [backflash](#) on Mon, 18 Oct 2010 18:51:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Ab-2008

Wo steht das mit dem Rotklee und zugewachsenen GHE?

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 18 Oct 2010 20:57:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

backflash schrieb am Mon, 18 October 2010 20:51 @ Ab-2008  
Wo steht das mit dem Rotklee und zugewachsenen GHE?  
Oje, das weiß ich nicht mehr.  
Ist schon ein paar Jahre her wo ich das las.  
Vielleicht findest Du bei Google ja noch den Eintrag.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Bahajinbo](#) on Mon, 25 Oct 2010 20:53:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg. Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Oct 2010 21:33:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bahajinbo schrieb am Mon, 25 October 2010 22:53 Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg. Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann. Was für Sägepalm-Kapseln hast Du denn genommen? Die "Serenoa" von Ratiopharm? Pilos meint, dass nur diese wirken.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 26 Oct 2010 16:38:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 25 October 2010 23:33 Bahajinbo schrieb am Mon, 25 October 2010 22:53 Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg. Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann. Was für Sägepalm-Kapseln hast Du denn genommen? Die "Serenoa" von Ratiopharm?

---

Pilos meint, dass nur diese wirken.

das hat er nicht gesagt, aber es muss schon standardisiertes extrakt sein damit es wirkt. Und hier in D. sind die extrakt-kapseln von serenoa einfach die billigsten.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Bahajinbo](#) on Tue, 26 Oct 2010 17:06:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 25 October 2010 23:33Bahajinbo schrieb am Mon, 25 October 2010 22:53Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg.

Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann.

Was für Sägepalm-Kapseln hast Du denn genommen?

Die "Serenoa" von Ratiopharm?

Pilos meint, dass nur diese wirken.

Jawohl, die Serenoa hab ich genommen. Ohne Erfolg, wie ich geschrieben hab.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [HirschGeweih](#) on Tue, 26 Oct 2010 17:13:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bahajinbo schrieb am Tue, 26 October 2010 19:06Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 25 October 2010 23:33Bahajinbo schrieb am Mon, 25 October 2010 22:53Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg.

Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann.

Was für Sägepalm-Kapseln hast Du denn genommen?

Die "Serenoa" von Ratiopharm?

Pilos meint, dass nur diese wirken.

Jawohl, die Serenoa hab ich genommen. Ohne Erfolg, wie ich geschrieben hab.

serenoa ist ja auch vom prinzip nur ein "schwaches fin", verdient den titel zu recht das es exakt die gleichen nebenwirkungen haben kann aber diese viel seltener auftreten als bei fin und da ausserdem auch die wirkung aufs haar minimal bis null ist. Du bist nicht der erste der erfolglos serenoa genommen hat.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [haare82](#) on Tue, 26 Oct 2010 17:17:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja du scheinst ja aggressiven HA zu haben. Da hättest du gleich zu Fin greifen können. Ob jetzt SP generell nix bringt würde ich jetzt nicht daraus schließen. Bei vielen bringt ja nicht einmal Fin was. Und angeblich ist ja SP eher ein schwächerer DHT Rezeptorendämpfer.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 03 Dec 2017 04:19:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bahajinbo schrieb am Tue, 26 October 2010 19:06Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 25 October 2010 23:33Bahajinbo schrieb am Mon, 25 October 2010 22:53Ich hab auch mit Sägepalme bzw. Saw Palmetto angefangen, hab's sicher insgesamt 6 Monate genommen und hatte am Ende überhaupt keinen Erfolg. Kein Stopp des Ausfalls und keine sonstigen Wirkungen. Am Anfang hab ich 320 mg genommen, später dann 480 mg. Bin gespannt, ob Fin jetzt endlich meinen irren Haarausfall stoppen kann. Was für Sägepalm-Kapseln hast Du denn genommen?  
Die "Serenoa" von Ratiopharm?  
Pilos meint, dass nur diese wirken.  
Jawohl, die Serenoa hab ich genommen. Ohne Erfolg, wie ich geschrieben hab.  
die hier?  
<https://www.medizinfuchs.de/SERENOA-ratiopharm%2B320mg%2BWeichkapseln.html?sac=1>

Welche Dosis ist denn angeraten?

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Nomadd](#) on Sun, 03 Dec 2017 04:26:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 17 October 2010 01:43  
Ich würde aber oral doch lieber Phytoöstrogene wie Rotklee verwenden, ich denke das ist effektiver.  
Ich habe gelesen, dass davon der Bartwuchs weniger wird, die Geheimratsecken wieder dichter werden u.s.w.

<https://www.swansonvitamins.com/red-clover>  
<https://www.medizinfuchs.de/cimicifuga.html?sac=1>  
<https://www.medizinfuchs.de/agnus-castus.html?sac=1>

bekommt man davon bitch-titties?

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Nemesis](#) on Sun, 03 Dec 2017 22:29:57 GMT

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

---

Meinst bei nem 7 Jahre alten Thread bekommst du von dem User noch ne Antwort? Ich bezweifle das...

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Gl@tzkopf](#) on Sun, 03 Dec 2017 23:54:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Als ich eine zeit lang eingenommen habe ich glaube täglich um die 5000mg da bekam ich flüssiges sperma wie bei zeiten als ich noch fin einnahm. leider störte es mich das flüssiges sperma weil Man davon ein schwachen orgasmus beim sex hat, hatte ich wieder sufgehört! ich glsube bei den meisten wirkte es nicht weil sie einfach zu gering dosiert eingenommen haben. wenn du probieren willst dan mit mind. 3000mg täglich!

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [acer](#) on Mon, 04 Dec 2017 06:37:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

aber dann kann man ja auch gleich fin nehmen.

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Caz9](#) on Mon, 04 Dec 2017 06:53:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hemmt das Zeug denn nun 5ar 1&2 oder nur den zweiten? Hab auch noch welche von ratiopharm Zuhause liegen aber iwie davon abgesehen die zu nehmen..

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 07:51:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gl@tzkopf schrieb am Mon, 04 December 2017 00:54Als ich eine zeit lang eingenommen habe ich glaube täglich um die 5000mg da bekam ich flüssiges sperma wie bei zeiten als ich noch fin einnahm.

Was genau hast Du da eingenommen? Dieses Sägepalmenzeug?

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Mlecko](#) on Mon, 04 Dec 2017 08:06:45 GMT

---

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

---

Ich z.B. nehme seit ca. 6 Jahren Fin und Sägepalme kombiniert ein. Den HA hat es nicht gestoppt. Nur verlangsamt. Wahrscheinlich hätte Fin alleine den gleichen Effekt gehabt.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [acer](#) on Mon, 04 Dec 2017 08:55:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mlecko schrieb am Mon, 04 December 2017 09:06Ich z.B. nehme seit ca. 6 Jahren Fin und Sägepalme kombiniert ein. Den HA hat es nicht gestoppt. Nur verlangsamt. Wahrscheinlich hätte Fin alleine den gleichen Effekt gehabt.

Wenn es wirkt hat man auch Nebenwirkungen. Haarwachstum ist im Grunde nur eine Nebenwirkung von fin.

---

---

Subject: Aw: saw palmetto/dht hemmung  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 04 Dec 2017 18:34:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

acer schrieb am Mon, 04 December 2017 07:37aber dann kann man ja auch gleich fin nehmen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23298508>

---