
Subject: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 14:42:57 GMT

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

hallo, also zu mein problem.. die haare was sonst.. genauergenommen lichtet sich mein gesamter oberkopf, speziel seit 2 wochen, seitdem ich regaine 2xtäglic auftrage, davor hatte ich eine lichtung bis zur kopfmitte, lediglich vorne am ansatz hatte ich dichtes haar, wie eine insel sozusagen ^^.. bemerkte den haarausfall schon vor ~3 jahren, bin aber generell sehr abgeneigt von medikamenten und wollte daher nichts gegen den haarausfall tun, probierte es mit anderen sachen wie bockshornkleetee trinken usw.. brachte aber nichts.. in dem jahr wurde der ha dann immer sichtbarer, daher begann ich mal mit regaine, finasterid schreckt mich ab, speziell die ganzen kommentare hier darüber..

zu meiner eigentlichen frage: soll ich mit regaine weitermachen? is das normal das sich bin in 2 wochen, also seit ich regaine draufschmiere, mein kompletter oberkopf immer mehr lichtet?

zu meiner person: bin 24, raucher seit 7 jahren, betreibe kraftsport, kein ausdauersport, früher mal fussballer und seit jahren nurnoch passiv vorm fernsehr, halbwegs gesunde ernährung.. wobei sicher auch einiges an vitaminen oder anderer stoffe fehlt

frage sowieso schon seit jahren eher kürzere haare, seit paar monaten nurnoch einen mm schnitt, maschine ohne aufsatz, stört mich auch nicht.. trotzdem sieht man die stellen die sich lichten ziemlich stark, besonders unter starkem licht.. ist schon eher etwas was mich stört..

noch eine frage.. soll ich finasterid testen? habe angst vor diesen pfs, nebenwirkungen die wieder verschwinden ok, aber anhaltende nebenwirkungen nach absetzen, wie errektionsstörungen und so is doch schon ziemlich heftig..

andere mittel würden für mich persönlich nicht in frage kommen, wäre nicht bereit mir freiwillig etwas anal einzuführen und auch nicht auf gut glück etwas in meinem hormonhaushalt zu verändern. ist zwar echt scheisse das problem mit den haaren und bereitet mir selbst auch oft kopfzerbrechen, aber lieber rasier ich mir im schlimmsten fall ne vollglatze auch wenss nicht gut an mir aussieht, bevor ich freiwillig meine gesundheit aufs spiel setz..

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [pilos](#) on Wed, 30 Oct 2013 14:49:10 GMT

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

nimm ket shampoo als lotion gemixt dazu

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [Wurzl](#) on Wed, 30 Oct 2013 14:50:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lad mal Bilder hoch was für ein Haarausfall es ist. Diffus, oder erblich.

Ich will dir keine Vorschriften machen, aber ich würde mit dem rauchen aufhören, da es die Blutgefäße verengt, und Kraftsport ist auch sehr schlecht fürs Herz nebenbei.
Da solltest du dir eher Gedanken machen das du deine "gesundheit aufs Spiel setzt"

Ich nehme nun wieder seit einigen Wochen Finasterid und es ist alles ok, hatte eine Zeit lang aufgehört, aber ich nahm es damals bestimmt mal 3 Jahre. am Stück.

Was Vitamine fürs Haar angeht empfehle ich dir von Doppelherz Vital für die Haare.Und mehr basische Ernährung, sonst übersäuert dein Körper.

Und das sie nach 2 Wochen Minoxidil ausfallen ist seltsam, es könnte ein Shredding sein, aber 2 Wochen sind glaube ich ziemlich früh dafür !

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 15:14:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

was genau bringt diese Mischung? meinst weil regaine allein vl zu stark/schädlich is für die Kopfhaut?

an ket hab ich eh auch schon gedacht, nur weiss ich nicht ganz wofür man das einnimmt, is ja gegen so ein seb.ekzem oder?

@wurzl

das stimmt schon, will ich auch unbedingt, aber müsste gleich doppelt aufhören zu rauchen, wird jedenfalls hart.. warum ist Kraftsport schlecht fürs Herz? hab in letzter Zeit auch andauernd ne sichtbare Ader an der rechten Schläfe, wollt mir mal ein Termin beim Neurologen ausmachen um zu sehen wegen einer Verengung, Verkalkung oder so.. morgen hol ich mir den Befund vom Blutbild beim Hausarzt, kann dann auch paar Werte posten falls wem interessiert..

bezgl Doppelherz Tabletten, war eine Verbesserung dadurch zu sehen oder einfach nur in der Hoffnung das es zusätzlich hilft?

hatte mal ne Woche ziemlich hoch dosierte Zink Kapseln und Kieselsäure und sowas eingenommen, daraufhin direkt ne Woche starken Durchfall..

welches Finasterid nimmst du da, sind Nebenwirkungen mit den "originalen" seltener? gibt ja welche mit 1mg und 5mg was ich so gelesen hab..
und hat es dir geholfen, wenn ja wie? was hast du für Haarausfall?

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 15:45:46 GMT

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

pics

File Attachments

1) [PICT0140.JPG](#), downloaded 321 times



2) [PICT0188.JPG](#), downloaded 205 times



3) [PICT0162.JPG](#), downloaded 175 times



Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 15:47:17 GMT

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

File Attachments

1) [PICT0142.JPG](#), downloaded 142 times



2) [PICT0168.JPG](#), downloaded 101 times



3) [PICT0165.JPG](#), downloaded 108 times



Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 15:49:05 GMT

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

File Attachments

1) [PICT0178.JPG](#), downloaded 126 times



2) [PICT0185.JPG](#), downloaded 105 times



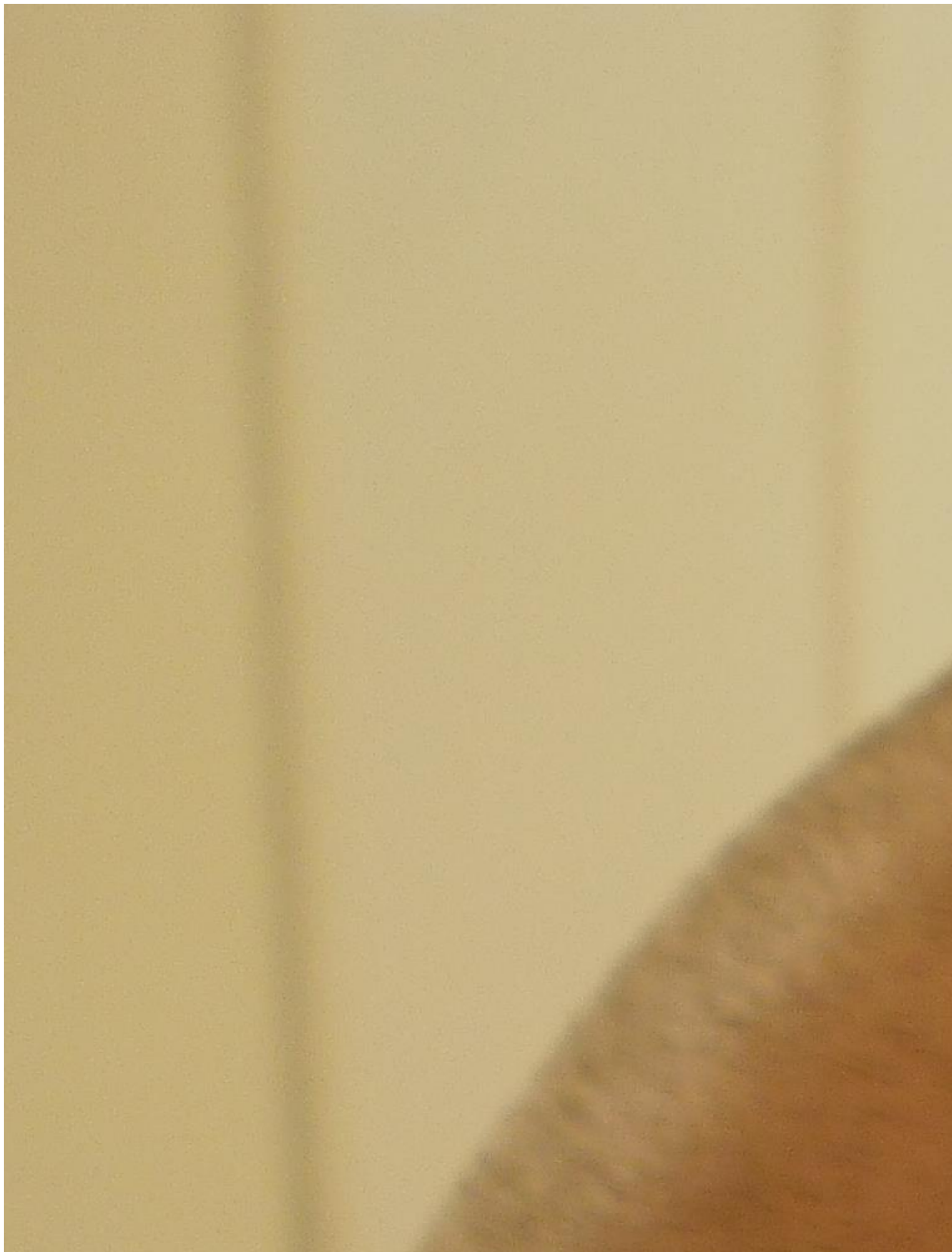
Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 15:51:17 GMT

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

File Attachments

1) [PICT0186.JPG](#), downloaded 157 times



Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:05:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

würde dir zu Finasterid eine Progesteroncreme raten, bezüglich der NWs und auch des HA.

Ket ebenfalls dazu nach Pilos.. evtl mit Bifon abwechseln wenns juckt. Bin seit heute übergegangen Bifon tagsüber und Ket nachts zu nutzen.

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:29:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

thx für deine antwort aber ich nehm ja noch nichtmal fin, werds auch vl nicht und du ratest mir jetzt schon zu ner creme für die nw's

wäre nach euren empfehlungen ja schon richtig eingedeckt mit medikamenten

regaine
fin
prog
ket

wie gesagt meine restlichen haare sind mir zwar viel wert, trotzdem geht meine gesundheit voraus, von daher. max fin u minox, evtl. noch ket, sollte es zu nebenwirkungen kommen würd ich fin sofort wieder absetzen, aber die nebenwirkungen von fin mit prog und weiteren mitteln zu unterdrücken..?

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:32:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kanns dir nur empfehlen würde kein minox nehmen

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:35:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hast du minox selber genommen?

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [pilos](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:40:09 GMT

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

achselhaarsepp schrieb am Wed, 30 October 2013 17:14@pilos

an ket hab ich eh auch schon gedacht, nur weiss ich nicht ganz wofür man das einnimmt, is ja gegen soein seb.ekzem oder?

nochmal für alle fett die nicht zur ende lesen

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:46:45 GMT

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

alles klar, hast recht vorhin hab ichs nicht fertig gelesen..

Ketoconazol hat neben seiner belegten antiandrogene Wirkung eine Anti-Pilz-Wirkung. Besonders geeignet für Leute mit fettige (womöglich noch nach ranzigem Fett riechende), juckende, schuppige Kopfhaut, die schnell und oft Kopfschwitzen bekommen. Dies alles ein guter Nährboden für verschiedene Hauterreger die lokale Entzündungen verursachen.

habe relativ fettige kopf und gesichtshaut und schwitze ziemlich stark und leicht am kopf, sonst fast garnicht.. leuchtet mir ein, werd ich mal probieren, danke!

aber eins versteh ich nicht warum eine lotion herstellen wenn das shampoo schon dafür gemacht ist?

kann ich nicht morgens und abends regaine auftragen und nebenbei das ket shampoo?

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [Wurzl](#) on Wed, 30 Oct 2013 16:59:50 GMT

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

Also der sieht nicht diffus aus !

Eher erblich, aber er scheint noch nicht so fortgeschritten zu sein !

Bei der Länge sieht man es aber auch nicht so gut.

Ich würde sogar mal behaupten Minoxidil und die Haar Vitaime reichen völlig aus, da er noch

nicht so fortgeschritten ist !

kieselsäure ist auch gut da hattest du recht !

Was den Kraftsport angeht denke ich das er sehr aufs Herz geht, in meiner Zeit als Bestattungshelfer habe ich eine Menge Kraftsportler eingesargt, und die starben alle ausnahmslos an einem Herzinfarkt.

Kann auch sein das es was mit der Ernährung im Kraftsport zu tun hat !

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [Starr](#) on Wed, 30 Oct 2013 17:14:34 GMT

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

achselhaarsepp schrieb am Wed, 30 October 2013 17:46alles klar, hast recht vorhin hab ichs nicht fertig gelesen..

aber eins versteh ich nicht warum eine lotion herstellen wenn das shampoo schon dafür gemacht ist?

kann ich nicht morgens und abends regaine auftragen und nebenbei das ket shampoo?

Hast immer noch nicht alles gelesen...

pilos

Das Shampoo in dieser Form anzuwenden, anstatt es zu verdünnen und ins gesamte Haar zu verteilen, wo es absolut nutzlos ist, macht es deutlichst effektiver, weil die lokale Einlagerung in der Kopfhaut um mindestens 1 Potenz höher ist, als es zu verschäumen.

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [hako1986](#) on Wed, 30 Oct 2013 17:44:52 GMT

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

@padesch

Bei deinem jetzigen Zustand würde ich dir Minox ja auch nicht nehmen, aber bei ihm Sieht es anders aus.

Ich weiß nicht wieso du Minox so schlecht darstellst oder abrätst.

Soweit ich weiß nimmst du es nicht und damit kannst du nicht jemanden abraten das zu nehme.

Dann müsstest du auch Finasterid nicht empfehlen.

Minox ist nach Finasterid das beste Mittel auf dem Markt. In Kombi unschlagbar

(RU und CB obwohl ich nicht das benutz habe, glaube ich das die auch bei HA ganz obere Liga sind)

Soll kein Angriff oder so sein.

@achselhaarsepp

Schade hättest du mal früher angefangen. Es ist nicht so krass bei dir, aber gut ist der Status ja auch nicht.

Du kannst noch einiges rausholen, da die Haarfollikel nicht ganz (tot) sind. (

Du nimmst Minox mach weiter und wenn das nicht , dann die anderen Mittel in Betracht ziehen. Regaine zu teuer. Gibt genügend andere Hersteller(Kirkland; Spectral UHP, Folligain).

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [Eels](#) on Wed, 30 Oct 2013 18:57:30 GMT

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

Würde auch mit Ket, Progesteron Creme und Fin starten. Kein Minox. Bringt auch auf Dauer kaum bis keine Erfolge.

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 19:09:38 GMT

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

Eels schrieb am Wed, 30 October 2013 19:57 Würde auch mit Ket, Progesteron Creme und Fin starten. Kein Minox. Bringt auch auf Dauer kaum bis keine Erfolge.

sry hab die bilder garnicht gesehen. Ich würde direkt das Haarteil nehmen, damit hast du mit Abstand die besten Ergebnisse ohne chemischen Müll.

Ja, hier dann Dermaroller + Minox ebenso..

RU ist auch ne Option hier könnte man viel probieren...:

Minox mit Duttabs .. dazu Finasterid und Progesteroncreme .. dazu Dermaroller (mind 1,5mm) .. RU in Bifon

Erstmal vollgas und Haare kurz lassen.. nach 4-5 Monaten dann wachsen lassen und schauen wie es aussieht.

das wäre so das was ich machen würde

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 19:15:48 GMT

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

wenn dir deine Gesundheit am wichtigsten ist.. würde ich RU in Bifon + Minox testen, Ket auch noch dazu^^ kannst dir ja nachts die creme direkt draufschmieren bei deinen kurzen haaren

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 20:54:42 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 30 October 2013 20:15wenn dir deine Gesundheit am wichtigsten ist.. würde ich RU in Bifon + Minox testen, Ket auch noch dazu^^ kannst dir ja nachts die creme direkt draufschmieren bei deinen kurzen haaren

ja ist sie mir

was meinst du mit ru in bifon? beides noch nie gehört.. und wo bestell ich ket, bzw welches am besten? danke

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 20:56:33 GMT

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

achselhaarsepp schrieb am Wed, 30 October 2013 21:54padesch schrieb am Wed, 30 October 2013 20:15wenn dir deine Gesundheit am wichtigsten ist.. würde ich RU in Bifon + Minox testen, Ket auch noch dazu^^ kannst dir ja nachts die creme direkt draufschmieren bei deinen kurzen haaren

ja ist sie mir

was meinst du mit ru in bifon? beides noch nie gehört.. und wo bestell ich ket, bzw welches am besten? danke

siehe bifon in pilos panschanleitungen.. ebenso die ketocozanolcreme usw.. da steht alles

RU gibts im kaneshop oder mpbtreatments.. die forschungen an dem stoff wurden eingestellt, ist aber ein topischer rezeptorblocker quasi ohne NWs und es kann so gut/besser als Fin wirken (im groben). werde das auch im nächsten jahr testen

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [achselhaarsepp](#) on Wed, 30 Oct 2013 21:24:40 GMT

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

bin eher nicht so der panscher, ist mir auch zu kompliziert oder aufwendig, wie auch immer.. kann sicher sein das es so besser wirken würde, aber was der bauer nicht kennt, das frisst er nicht. wollte anfangs nichtmal minox verwenden, liest man hier ja auch nicht nur positive sachen drüber.. denk ich werd mal mit minox weitermachen und ket dazunehmen als shampoo, wird ja hoffentlich reichen fürs erste oder?

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [ru-power](#) on Wed, 30 Oct 2013 21:36:08 GMT

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

achselhaarsepp schrieb am Wed, 30 October 2013 22:24bin eher nicht so der panscher, ist mir auch zu kompliziert oder aufwendig, wie auch immer.. kann sicher sein das es so besser wirken würde, aber was der bauer nicht kennt, das frisst er nicht. wollte anfangs nichtmal minox verwenden, liest man hier ja auch nicht nur positive sachen drüber.. denk ich werd mal mit minox weitermachen und ket dazunehmen als shampoo, wird ja hoffentlich reichen fürs erste oder?

ich denke nicht

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [BlondSchopf](#) on Thu, 31 Oct 2013 14:13:42 GMT

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

achselhaarsepp schrieb am Wed, 30 October 2013 22:24bin eher nicht so der panscher, ist mir auch zu kompliziert oder aufwendig, wie auch immer.. kann sicher sein das es so besser wirken würde, aber was der bauer nicht kennt, das frisst er nicht. wollte anfangs nichtmal minox verwenden, liest man hier ja auch nicht nur positive sachen drüber.. denk ich werd mal mit minox weitermachen und ket dazunehmen als shampoo, wird ja hoffentlich reichen fürs erste oder?

Also ich hab auch wie viele hier Haarausfall allerdings bis jetzt nur kleine bis mittlere Geheimratsecken.

Finasterid wollte ich erst nehmen aber

1. hat es bei vielen zu nicht unerheblichen Nebenwirkungen geführt, also zumindest bei mehr Leuten als die offiziellen 1-2%

2. gibt es PFS, das heißt bei manchen gehen die Nebenwirkungen garnicht mehr weg.

Also wenn du nicht Lust auf russisch Roulette hast dann nimm kein Fin.

Minox nehme ich selbst und es wirkt bei manchen, bei manchen nicht. Bei mir führt es zu Flaumhaar und verlangsamt den HA.

Ket nehme ich auch nur als Shampoo. Ist vielleicht nicht so wirksam wie die Lotion aber ist auch schonmal was.

Desweiteren kann man noch Progesteron als Creme verwenden anstatt Fin. Nehmen hier manche und wird als Nebenwirkungsfreier Fin Ersatz beworben. Zumindest hier im Forum.

Wenn du also so wie ich nicht sau viel Geld in Medikamente stecken willst und einen auf Breaking Bad machen willst und sachen anrühren und mischen willst sind Minox und Ket erstmal das richtige um was zu unternehmen. Im Endeffekt muss man sich halt mit dem HA arrangieren und damit Leben.

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [Balle](#) on Thu, 31 Oct 2013 14:44:56 GMT

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

@ achselhaarsepp: ich würde an deiner Stelle erst mal nur Fin antesten, wenn du das vermutlich verschwindend geringe Risiko bleibender Nebenwirkungen eingehen willst und Minox erst mal sein lassen, ggbs in einem Jahr noch mal ansetzen, wenn Fin alleine nicht ausreicht. Progesteron gegen erblichen Haarausfall einzusetzen ist eher experimentell und gesicherte und objektive Erkenntnisse bzgl. Nutzen und Nebenwirkungen fehlen.

@ Wurzl: Kraftsport an sich ist sicher nicht schlecht fürs Herz. Dass du viele BBuilder eingekistet haben willst, hat vermutlich 2 Ursachen, entweder Steroide, oder Herzmuskelentzündungen aufgrund verschleppter Erkältungen, davon sind aber auch andere Sportler betroffen.

off topic Ende

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [BlondSchopf](#) on Thu, 31 Oct 2013 15:25:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Balle schrieb am Thu, 31 October 2013 15:44@ achselhaarsepp: ich würde an deiner Stelle erst mal nur Fin antesten, wenn du das vermutlich verschwindend geringe Risiko bleibender Nebenwirkungen eingehen willst und Minox erst mal sein lassen, ggbs in einem Jahr noch mal ansetzen, wenn Fin alleine nicht ausreicht. Progesteron gegen erblichen Haarausfall einzusetzen ist eher experimentell und gesicherte und objektive Erkenntnisse bzgl. Nutzen und Nebenwirkungen fehlen.

@ Wurzl: Kraftsport an sich ist sicher nicht schlecht fürs Herz. Dass du viele BBuilder eingekistet haben willst, hat vermutlich 2 Ursachen, entweder Steroide, oder Herzmuskelentzündungen aufgrund verschleppter Erkältungen, davon sind aber auch andere Sportler betroffen.

off topic Ende

Naja.....

verschwindend gering würde ich es nicht bezeichnen.

<http://www.europnews.org/2011-08-28-die-nebenwirkungen-von-finasterid.html>

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?
Posted by [Balle](#) on Thu, 31 Oct 2013 15:47:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

BlondSchopf schrieb am Thu, 31 October 2013 16:25Balle schrieb am Thu, 31 October 2013 15:44@ achselhaarsepp: ich würde an deiner Stelle erst mal nur Fin antesten, wenn du das vermutlich verschwindend geringe Risiko bleibender Nebenwirkungen eingehen willst und Minox erst mal sein lassen, ggbs in einem Jahr noch mal ansetzen, wenn Fin alleine nicht ausreicht. Progesteron gegen erblichen Haarausfall einzusetzen ist eher experimentell und gesicherte und objektive Erkenntnisse bzgl. Nutzen und Nebenwirkungen fehlen.

@ Wurzl: Kraftsport an sich ist sicher nicht schlecht fürs Herz. Dass du viele BBuilder eingekistet haben willst, hat vermutlich 2 Ursachen, entweder Steroide, oder Herzmuskelentzündungen aufgrund verschleppter Erkältungen, davon sind aber auch andere Sportler betroffen.

off topic Ende

Naja.....

verschwindend gering würde ich es nicht bezeichnen.

<http://www.europnews.org/2011-08-28-die-nebenwirkungen-von-finasterid.html>

Wie meinst du, das angemessen beurteilen zu können, weil du hier ein paar Wochen angemeldet bist und dich hast verrückt machen lassen
Über Seriösität und Objektivität von europnews kann sich Jeder selbst eine Meinung bilden:

<http://www.europnews.org/2013-09-14-wer-etwas-andern-will-wahlt-die-afd.html>

Abgesehen davon, geht es um PFS und bleibende NWs, von denen selbst in diesem hetzterischen Artikel Nichts steht.

Subject: Aw: weitermachen oder aufhören?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 31 Oct 2013 16:02:25 GMT

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

Naja...der TE hat ja geschrieben dass ihm seine Gesundheit wichtig sei und nachdem was er jetzt weiß wird die Entscheidung Contra Finasterid sicher nicht allzu schwer ausfallen.

Das heißt mit anderen Worten @achselhaaresepp: Wenn du Fin oral nicht nehmen willst und auch nicht Panschen, wirst du dich mit dem HA abfinden müssen: Mehr als Fin oral oder alternativ Panscherei kann man nicht machen.
