
Subject: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [Jackson](#) on Tue, 03 Dec 2013 17:14:46 GMT

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

Ich nehme nun schon seit 13 ½ Jahren Fin. Konnte mein Haarstatus eigentlich auch ganz gut halten. Letztes Jahr im November habe ich Fin auf 0,6mg/tag reduziert gehabt. Da habe ich aber auch mal ein Tag genommen mal nicht und dann wieder 2Tage genommen etc.

Von Dezember 2012 bis Anfang April 2013 habe ich zusätzlich Progesterone topisch angewendet. Das war eigentlich auch ganz gut. Haut war schön, Haare wurden etwas kräftiger, alles war ziemlich gut. Hatte dann kein Progesterone mehr.

Ab Mai habe ich dann mein Fin konsum auf 0,8mg alle 2Tage umgestellt und im Anfang Juni habe ich wieder Proggy mit in mein Regimen aufgenommen.

Ich habe im August starken HA bekommen und meine Haut war überseht mit Pickel. Habe Proggy wieder aus meinem Programm entfernt und die Pickel waren dann nach ca. 3Wochen weg, der HA aber blieb ca. 100-120 Haare/tag. Im Oktober habe ich es dann nochmal mit Proggy probiert und dann kamen wieder die Pickel. Diesmal habe ich es dann nach 2Wochen wieder abgesetzt.

Nehme immer noch weiter Fin alle 2 Tage 0,8mg. Jetzt sind wieder fast 2Monate rum und trotz Progesterone Abstinenz habe ich wieder verstärkt Pickel bekommen und habe in diesen 7 Monaten fast ¼ der Haare auf meinem Kopf verloren. Jedes mal wenn ich mit der Hand durch die Haare fahre habe ich 2-3Haare in der Hand.

Achja Minox nehme ich auch schon seit ca. 3-4Jahren Spectral DNC 1xtägl.

Kann mir bitte einer von euch einen Rat geben was ich da noch machen könnte?

Zur Zeit bin ich von der Arbeit so stark beschäftigt, dass ich keine Zeit habe zum Arzt zu gehen aber in 2ochen will ich ein Blutbild machen lassen um meine Hormone mal durch zu checken.

Aller dings sagte Pilos mal das die DHT Bestimmung fast immer falsch ist, weil der Wert mal hoch ist und dann wieder mal runter.

Was soll ich noch machen?

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [ru-power](#) on Tue, 03 Dec 2013 19:35:14 GMT

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

entweder..

progesteron nochmal probieren..

kleine menge dut dazu.. oder dut topisch..

sich mal an RU wagen..

das wären so meine einfälle

hört sich schwer nach ner nachlassenden minox wirkung an

oder fin weg und 5mg CPA am tag (würde ich nicht machen).

oder haarteil (optisch wahrscheinlich das beste..)

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [Jackson](#) on Wed, 04 Dec 2013 11:11:50 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 03 December 2013 20:35entweder..

progesteron nochmal probieren..

kleine menge dut dazu.. oder dut topisch..

sich mal an RU wagen..

das wären so meine einfälle

hört sich schwer nach ner nachlassenden minox wirkung an

oder fin weg und 5mg CPA am tag (würde ich nicht machen).

oder haarteil (optisch wahrscheinlich das beste..)

Danke für die Antwort padesch,

an proggy habe ich auch schon gedacht. Ich will auf keinen Fall wieder jeden Tag Fin nehmen, weil ich mit der Einnahme alle 2Tage, gute Erfahrungen gemacht habe. Ich gehe Nachts nur noch einmal zur Toilette.

Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Bei RU warte ich noch ein wenig ab wie sich das weiter entwickelt, vor allem auch wegen dem Bezug.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Dec 2013 17:39:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 12:11
Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.
D.h. du meinst wahrscheinlich NW 1.5-2. Wobei es genaugenommen keine Zwischenstufen gibt..
Die NW Skala ist ohnehin nur entfernt auf irgendwas anwendbar..

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:04:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 18:39

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.

Also lauter dieser Grafik..<http://alopezie.de/foren/transplant/index.php/fa/517/0/...bedeuted> Nw1
leichte GHE`s. NW0 ist nach meinem Verständnis ne komplett gerade Haarlinie...NW0,5
vielleicht je nach persönlicher Einstufung ne Mature-Hairline?!

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [ru-power](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:05:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 18:39
Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 12:11
Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.
D.h. du meinst wahrscheinlich NW 1.5-2. Wobei es genaugenommen keine Zwischenstufen gibt..

Die NW Skala ist ohnehin nur entfernt auf irgendwas anwendbar..

wen interessiert obs zwischenstufen gibt.. jeder weiß was gemeint ist. und nicht bei jedem weicht die haarlinie zurück (bei mir zb fast garnicht, bei jackson anscheinend das gleiche).

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:10:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Wed, 04 December 2013 19:04
Also lauter dieser Grafik ... bedeutet Nw1 leichte GHE`s. NW0 ist nach meinem Verständnis ne komplett gerade Haarlinie.

Nein. Im allgemeinen wird keine "gerade Haarlinie" angenommen. NW 1 ist die normale Haarline (lt. NW-Skala).

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:13:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja, also, was kann der Kollege Originator des Threads machen.. Androgen-Rezeptor Antagonisten einsetzen und Needling.

Um die Wirkung von Fin zu verbessern habe ich gute Erfahrung mit L-Lysin (1g vor dem Schlafen) gemacht.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:14:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 19:10Haar2O schrieb am Wed, 04 December 2013 19:04

Also lauter dieser Grafik ... bedeutet Nw1 leichte GHE`s. NW0 ist nach meinem Verständnis ne komplett gerade Haarlinie.

Nein. Im allgemeinen wird keine "gerade Haarlinie" angenommen. NW 1 ist die normale Haarline (lt. NW-Skala).

Ok...hehe...ich verstehe glaube was du meinst. Nun gut...somit ist die NW-Skala also nicht repräsentativ da sie Menschen mit komplett gerader oder sogar Affenhaarlinie komplett ausschließt...

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [ru-power](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:17:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...wobei ich keine affenhaarlinie haben wollte bin eig ganz froh innerhalb der letzten 8 jahre ca 1-1,5cm an der front verloren zu haben.. sieht wesentlich besser aus so! aber ich denke dass NW1 quasi heißt.. Ausfallstadium 1 (also schon HA).

er soll mal das P4 wieder probieren und wenn das nicht hilft.. Dut topisch oder RU.. in Verbindung mit Minox sicher nicht verkehrt (gibt da ja einige Erfolgsberichte)

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:18:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:17
aber ich denke dass NW1 quasi heißt.. Ausfallstadium 1 (also schon HA).

So verstehe ich es eigentlich auch...

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Jackson](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:19:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:05hairwhathair schrieb am Wed, 04 December

2013 18:39

Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 12:11

Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.

D.h. du meinst wahrscheinlich NW 1.5-2. Wobei es genaugenommen keine Zwischenstufen gibt..

Die NW Skala ist ohnehin nur entfernt auf irgendwas anwendbar..

wen interessiert's obs zwischenstufen gibt.. jeder weiß was gemeint ist. und nicht bei jedem weicht die haarlinie zurück (bei mir zb fast garnicht, bei jackson anscheinend das gleiche).

Genau, meine Haarlinie weicht garnicht zurück. Hab halt verstärkt diffusen HA.

Geheimratsecken Null, hab aber halt sehr feines Haar.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [ru-power](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:19:41 GMT

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

oder mal voltaren ins minox..

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [ru-power](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:20:48 GMT

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

Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 19:19padesch schrieb am Wed, 04 December 2013

19:05hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 18:39

Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 12:11

Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.

D.h. du meinst wahrscheinlich NW 1.5-2. Wobei es genaugenommen keine Zwischenstufen gibt..

Die NW Skala ist ohnehin nur entfernt auf irgendwas anwendbar..

wen interessiert's obs zwischenstufen gibt.. jeder weiß was gemeint ist. und nicht bei jedem weicht die haarlinie zurück (bei mir zb fast garnicht, bei jackson anscheinend das gleiche).

Genau, meine Haarlinie weicht garnicht zurück. Hab halt verstärkt diffusen HA.
Geheimratsecken Null, hab aber halt sehr feines Haar.

same here.. halt nur am oberkopf. eigentlich sollte man das gut auf die reihe bekommen. aber bist du nicht sicher dass es einfach minox ist was an wirkung verliert? wieso hast überhaupt mit minox angefangen?

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Jackson](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:33:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:20 Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 19:19 padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:05 hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 18:39
Jackson schrieb am Wed, 04 December 2013 12:11
Bin NW 0,5-1 maximal. Deswegen kommt ein Haarteil zur Zeit nicht in Frage.

Es gibt kein NW 0.5. Die NW Skala fängt bei 1 an und 1 bedeutet normale Haarlinie, null Ausfall.

D.h. du meinst wahrscheinlich NW 1.5-2. Wobei es genaugenommen keine Zwischenstufen gibt..

Die NW Skala ist ohnehin nur entfernt auf irgendwas anwendbar..

wen interessiert's obs zwischenstufen gibt.. jeder weiß was gemeint ist. und nicht bei jedem weicht die haarlinie zurück (bei mir zb fast garnicht, bei jackson anscheinend das gleiche).

Genau, meine Haarlinie weicht garnicht zurück. Hab halt verstärkt diffusen HA.
Geheimratsecken Null, hab aber halt sehr feines Haar.

same here.. halt nur am oberkopf. eigentlich sollte man das gut auf die reihe bekommen. aber bist du nicht sicher dass es einfach minox ist was an wirkung verliert? wieso hast überhaupt mit

minox angefangen?

Durch Minox sind meine Haare etwas dicker geworden und griffiger. Aber ich glaube nicht das Minox seine Wirkung verloren hat. Ich glaube das mit meinem Hormonhaushalt etwas gewaltig nicht stimmt. Ich bekomme regelrechte Schübe was Pickel angeht und Kopfhaut jucken. Ich benutze zwar auch Bifon aber wenn das Kopfhautjucken Hormonellbedingt immer wieder ausgelöst wird habe ich mit Bifon keine Chance und genau das ist bei mir das Problem.

Deshalb will ich nächste Woche mal ein Bluttest durchführen lassen um die Hormone zu checken.

Ich weiß es gibt auch die Speicheltest Methode doch die ist extrem umstritten was die Ergebnisse angeht.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [Jackson](#) on Wed, 04 Dec 2013 18:38:03 GMT

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

padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:17...wobei ich keine affenhaarlinie haben wollte bin eig ganz froh innerhalb der letzten 8 jahre ca 1-1,5cm an der front verloren zu haben.. sieht wesentlich besser aus so!

aber ich denke dass NW1 quasi heißt.. Ausfallstadium 1 (also schon HA).

er soll mal das P4 wieder probieren und wenn das nicht hilft.. Dut topisch oder RU.. in Verbindung mit Minox sicher nicht verkehrt (gibt da ja einige Erfolgsberichte)

Dut topisch/tägl ist eigentlich gleichzusetzen mit der täglichen Einnahme von Fin. Allerdings möchte ich dabei bleiben nur 2xam Tag Fin zu benutzen, weil dadurch habe ich jetzt einige Vorteile bekommen, wie z.B. nur einmal nachts aufs WC oder bessere Libido.

Voltaren habe ich auch versucht, allerdings hat mir das garnichts gebracht.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin

Posted by [Yes No](#) on Wed, 04 Dec 2013 19:26:35 GMT

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

Haar20 schrieb am Wed, 04 December 2013 19:18padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:17

aber ich denke dass NW1 quasi heißt.. Ausfallstadium 1 (also schon HA).

So verstehe ich es eigentlich auch...

Ihr könnt natürlich glauben was ihr wollt. Aber die Sache ist definiert, die Diskussion alt, und es ist so, wie ich es dargestellt habe, auch hier nachzulesen:

<http://www.haarestattglatze.com/definition-maenner>

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 04 Dec 2013 19:34:54 GMT

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

hairwhathair schrieb am Wed, 04 December 2013 20:26 Haar2O schrieb am Wed, 04 December 2013 19:18 padesch schrieb am Wed, 04 December 2013 19:17
aber ich denke dass NW1 quasi heißt.. Ausfallstadium 1 (also schon HA).

So verstehe ich es eigentlich auch...

Ihr könnt natürlich glauben was ihr wollt. Aber die Sache ist definiert, die Diskussion alt, und es ist so, wie ich es dargestellt habe, auch hier nachzulesen:

<http://www.haarestattglatze.com/definition-maenner>

Naja...wir wollen hier auch nicht um des Kaisers Bart streiten oder?!

Nach meiner Definition...und ich denke auch der des Forums ist NW1 wie dort abgebildet die erste wirkliche Form des HA, da GHE-Bildung vorhanden ist. wo bei den meisten vorher eine gerade Linie (wie bei mir auch einst) war.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Jackson](#) on Sun, 08 Dec 2013 10:34:45 GMT

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

So habe ein wenig im Internet weiter gesucht um an Infos zu kommen und denke ich habe herausgefunden warum es bei mir so ist.

Wenn man daran gewöhnt ist/war Fin jeden Tag zu nehmen und dann umswitcht auf alle 2Tage ne Fin, entsteht eine Hohe Schwankung im Hormonhaushalt und man bekommt eine fettige Haut/Haare und stärkeren HA.

Ein anderer aus hairlosstalk hat die gleichen Erfahrungen gemacht:

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/59121-0-5-fin-per-day-or-1mg-every-other-day>

Nimmt noch jemand hier im Forum Fin alle zwei tage ein?

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Jackson](#) on Sun, 08 Dec 2013 10:36:40 GMT

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

Jetzt stelle ich auch das Diagramm mit der Fineinnahme und der Halbwertszeit in Frage. Die Fand bestimmt bei Personen statt die gerade damit begonnen hatten und nicht bei welchen die schon Fin über mehrere Jahre nehmen.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 08 Dec 2013 10:45:11 GMT

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

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 11:36Jetzt stelle ich auch das Diagramm mit der Fineinnahme und der Halbwertszeit in Frage. Die Fand bestimmt bei Personen statt die gerade damit begonnen hatten und nicht bei welchen die schon Fin über mehrere Jahre nehmen.

Wenn es das Diagramm ist was ich denke dann schau mal unter die Grafik...da steht dass es um einmalige Einnahme geht.

btw: Wer hat dir denn erzählt dass Dut topisch gleichzusetzen ist mit täglicher Einnahme von Fin oral?

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 08 Dec 2013 10:47:34 GMT

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

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 11:34

Wenn man daran gewöhnt ist/war Fin jeden Tag zu nehmen und dann umswitcht auf alle 2Tage ne Fin, entsteht eine Hohe Schwankung im Hormonhaushalt und man bekommt eine fettige Haut/Haare und stärkeren HA.

Wüsste nicht wie das gehen soll....Finasterid bindet sich ne "halbe Ewigkeit" an die 5ar...egal ob man nen Tag aussetzt.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Yes No](#) on Sun, 08 Dec 2013 10:58:41 GMT

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

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 11:34
Nimmt noch jemand hier im Forum Fin alle zwei tage ein?

Machte wenig Sinn..

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [fredfirestone](#) on Sun, 08 Dec 2013 12:10:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hairwhathair schrieb am Sun, 08 December 2013 11:58
Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 11:34
Nimmt noch jemand hier im Forum Fin alle zwei tage ein?

Machte wenig Sinn..

wieso sollte das wenig sinn machen? eine viertel fin jeden zweiten tag. also 0,6/tag. machen hier fast alle finuser. mit der 4. woche off.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
Posted by [Jackson](#) on Sun, 08 Dec 2013 16:35:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich meine diese Grafik:
Die Leute die an der Studie teilgenommen haben, haben wahrscheinlich das erste mal Fin genommen. Bei einem der über viele JAhre Fin genommen hat, würde die Grafik wahrscheinlich anders aussehen.

Wie kommst du denn auf Dut-topisch??

File Attachments

1) [Bild3.jpg](#), downloaded 129 times

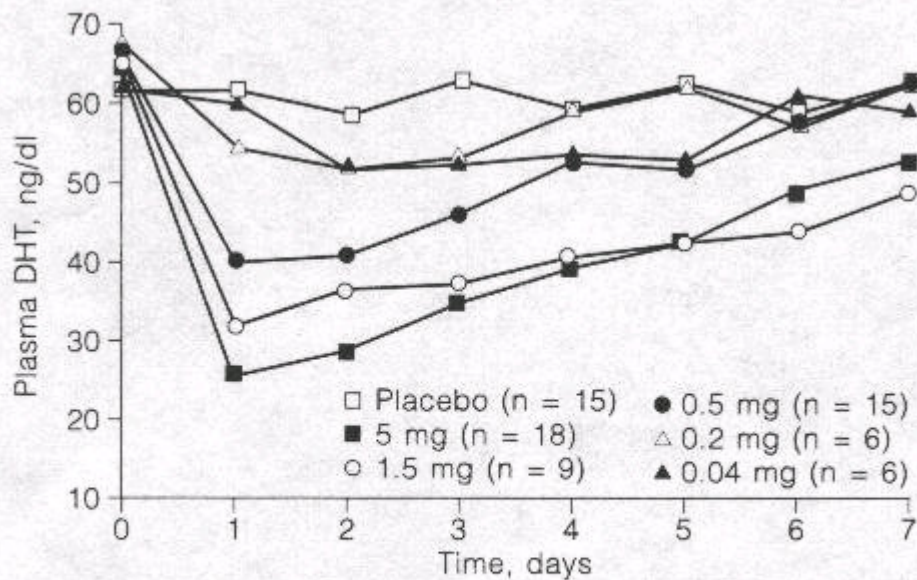


Fig. 2. Plasma levels of dihydrotestosterone (DHT) (ng/dL) before and up to 7 days after a single dose between 5 and 0.04 mg finasteride.

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
 Posted by [Haar2O](#) on Mon, 09 Dec 2013 08:03:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 17:35 Ich meine diese Grafik:
 Die Leute die an der Studie teilgenommen haben, haben wahrscheinlich das erste mal Fin genommen. Bei einem der über viele JAHRE Fin genommen hat, würde die Grafik wahrscheinlich anders aussehen.

Ja...wie gesagt schau doch einfach mal unter die Grafik was da in englischer Sprache steht...

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 17:35
 Wie kommst du denn auf Dut-topisch??

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/24388/285794/#msg_285794

Subject: Aw: Brauche unbedingt Rat nach 13 1/2 Jahren Fin
 Posted by [Jackson](#) on Mon, 09 Dec 2013 10:36:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Mon, 09 December 2013 09:03 Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 17:35 Ich meine diese Grafik:

Die Leute die an der Studie teilgenommen haben, haben wahrscheinlich das erste mal Fin genommen. Bei einem der über viele JAhre Fin genommen hat, würde die Grafik wahrscheinlich anders aussehen.

Ja...wie gesagt schau doch einfach mal unter die Grafik was da in englischer Sprache steht...

Jackson schrieb am Sun, 08 December 2013 17:35

Wie kommst du denn auf Dut-topisch??

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/24388/285794/#msg_285794

Ah Ok.

Nein ich meinte damit, das wenn man Dut topisch täglich nutzt, dann kann ich wieder mit den gleichen NW rechnen wie die einnahme von Fin jeden Tag.
