

---

Subject: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [blub10](#) on Sun, 03 Dec 2017 20:27:20 GMT

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

---

Hallo zusammen,

da ich starke Nebenwirkungen von FIN im Bezug auf meine Libido und Potenz habe, muss ich die Dosis auf alle 2 Tage 0,25mg runterschrauben

Welches Einnahmeschema haltet ihr für besser:  
0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Laut meinem Hautarzt hat diese niedrige Dosierung garkeinen Einfluss auf mein Haarwachstum, jedoch ist mir aufgefallen dass wenn ich die Einnahme länger ausfallen lasse, dass es zu verstärktem Haarausfall kommt (vll ist das auch nur Einbildung / Placebo Effekt)

Zu mir:

- 31 Jahre alt
- Regelmäßig Ket Shampoo wegen wiederkehrendem seborrischem Ekzem
- Finasterid alle 2 Tage 0,25 MG aufgrund stärker Nebenwirkungen wie Libidoverlust seit über 2 Jahren
- Zink 10mg täglich
- Eisen 15mg täglich
- Biotin 10.000 ng täglich
- Selen 55 ng täglich

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [pilos](#) on Sun, 03 Dec 2017 20:45:54 GMT

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

---

0,25mg 2 tägig

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [\\_Mario](#) on Sun, 03 Dec 2017 21:46:48 GMT

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

---

pilos schrieb am Sun, 03 December 2017 21:45

0,25mg 2 tägig

Ist das der Mikrodosierung geschuldet oder sollte man generell eod nehmen?  
An anderer Stelle wird immer geraten, möglichst keine Pausen in der Einnahme zu machen.  
Nehme i. M. 0.75mg täglich.

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 täglich oder 0,125mg täglich?  
Posted by [schurke10](#) on Mon, 04 Dec 2017 06:05:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo blub.  
auch ich hab sehnlichst das "wunder" FIN herbei geseht,  
selbstverständlich auch genommen und erfolg damit gehabt.  
bei mir haben die NW in den anfang40igern zugeschlagen, als  
kräftiges hodenziehen begonnen hat, sowie ED und kompletter  
Libido verlust kommt dir HA wie ein klax vor. mich hat es in der  
Birne kaputt gemacht. hat fast ein jahr gedauert, bis sich alles quasi  
"normalisiert" hat....  
für immer in die tonne mit FIN, bei mit zumindest  
du bist 31....denk jetzt 10 jahre dazu wenn du es weiter nimmst.  
was glaubst du was du deinem körper antust...  
will und werde es dir nicht ausreden, aber man stellt die Gesundheit  
aufs spiel so sehe ich es und man(n) hat nur eine...  
ich bin auf RU umgestiegen....  
alles gute auf jedenfalls.  
gruß

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 täglich oder 0,125mg täglich?  
Posted by [Ulfi](#) on Mon, 04 Dec 2017 06:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schurke10 schrieb am Mon, 04 December 2017 07:05Hallo blub.  
auch ich hab sehnlichst das "wunder" FIN herbei geseht,  
selbstverständlich auch genommen und erfolg damit gehabt.  
bei mir haben die NW in den anfang40igern zugeschlagen, als  
kräftiges hodenziehen begonnen hat, sowie ED und kompletter  
Libido verlust kommt dir HA wie ein klax vor. mich hat es in der  
Birne kaputt gemacht. hat fast ein jahr gedauert, bis sich alles quasi  
"normalisiert" hat....  
für immer in die tonne mit FIN, bei mit zumindest  
du bist 31....denk jetzt 10 jahre dazu wenn du es weiter nimmst.  
was glaubst du was du deinem körper antust...  
will und werde es dir nicht ausreden, aber man stellt die Gesundheit

aufs spiel so sehe ich es und man(n) hat nur eine...  
ich bin auf RU umgestiegen....  
alles gute auf jedenfalls.  
gruß

Medikamenteneinnahme ist immer irgendwo auch Lotterie, wie eben das meiste im Leben

Warum zur Hölle glauben alle RU wäre ein „besseres Spiel“ als Finasterid, auf die Gesundheit bezogen. Erschließt sich mir nicht.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?  
Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 07:59:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ulfi schrieb am Mon, 04 December 2017 07:14  
Warum zur Hölle glauben alle RU wäre ein „besseres Spiel“ als Finasterid, auf die Gesundheit bezogen. Erschließt sich mir nicht.

RU blockiert die Rezeptoren, wird in der Regel lokal (topisch) angewendet und hat eine geringe Serumhalbwertszeit, so dass die Akkumulation gering ist.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?  
Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Dec 2017 08:03:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 08:59Ulfi schrieb am Mon, 04 December 2017 07:14  
Warum zur Hölle glauben alle RU wäre ein „besseres Spiel“ als Finasterid, auf die Gesundheit bezogen. Erschließt sich mir nicht.

RU blockiert die Rezeptoren, wird in der Regel lokal (topisch) angewendet und hat eine geringe Serumhalbwertszeit, so dass die Akkumulation gering ist.

Gibts ne Quelle bzgl der Serumhalbwertszeit? Würde mich sehr interessieren.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?  
Posted by [blub10](#) on Mon, 04 Dec 2017 09:02:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die schnelle Antwort. Also 0,25mg alle 2 Tage

Witzigerweise hatte mir der Berater von der Prohairclinic zu einer täglichen Einnahme geraten, ich hatte aber auch nicht nach der Begründung gefragt

Ja die NW sind definitiv nicht zu unterschätzen

Mit der ED hab ich das auch stark im Blick. Bei 0,5mg täglich machte sich das verdammt schnell bemerkbar

Verrückt wie unterschiedlich jeder auf Dosierungen anspringt.

Wofür steht denn RU? Ich bin immer sehr skeptisch bei selbst gemixten Sachen die sich hier viele auf den Kopf packen im Eigenversuch (bitte nicht persönlich nehmen)

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Dec 2017 09:43:01 GMT

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

---

blub10 schrieb am Mon, 04 December 2017 10:02

Wofür steht denn RU? Ich bin immer sehr skeptisch bei selbst gemixten Sachen die sich hier viele auf den Kopf packen im Eigenversuch (bitte nicht persönlich nehmen)

LINK

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 10:08:34 GMT

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

---

G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 09:03romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 08:59Ulfi schrieb am Mon, 04 December 2017 07:14

Warum zur Hölle glauben alle RU wäre ein „besseres Spiel“ als Finasterid, auf die Gesundheit bezogen. Erschließt sich mir nicht.

RU blockiert die Rezeptoren, wird in der Regel lokal (topisch) angewendet und hat eine geringe Serumhalbwertszeit, so dass die Akkumulation gering ist.

Gibts ne Quelle bzgl der Serumhalbwertszeit? Würde mich sehr interessieren.

Leider nur Hörensagen. Aber laut diversen Foren beträgt die Serumhalbwertszeit von RU nur 1 Std. Google mal nach "ru58841 serum half life".

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Dec 2017 10:57:42 GMT

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

---

romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 11:08G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 09:03romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 08:59Ulfi schrieb am Mon, 04 December 2017 07:14

Warum zur Hölle glauben alle RU wäre ein „besseres Spiel“ als Finasterid, auf die Gesundheit bezogen. Erschließt sich mir nicht.

RU blockiert die Rezeptoren, wird in der Regel lokal (topisch) angewendet und hat eine geringe Serumhalbwertszeit, so dass die Akkumulation gering ist.

Gibts ne Quelle bzgl der Serumhalbwertszeit? Würde mich sehr interessieren.

Leider nur Hörensagen. Aber laut diversen Foren beträgt die Serumhalbwertszeit von RU nur 1 Std. Google mal nach "ru58841 serum half life".

Das wäre gut denn wir wollen Wirkung im Scalp und die ist unabhängig von der Serumhalbwertszeit.

Je schneller eliminiert wenn es schonmal im Blut ankommt umso besser.

Die Serumhalbwertszeit eines Wirkstoffs...ist abhängig ob es an Plasmaproteine gebunden wird(dann längere HWZ), wie stabil ist es? je stabiler desto längere HWZ,.. welche Metabolisierungen laufen ab?...ist da eine Sollbruchstelle sodass wenn es einmal in die Leber ankommt gleich von Enzymen inaktiviert wird.

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 täglich oder 0,125mg täglich?

Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 13:27:37 GMT

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

---

G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 11:57

Die Serumhalbwertszeit eines Wirkstoffs...ist abhängig ob es an Plasmaproteine gebunden wird(dann längere HWZ), wie stabil ist es? je stabiler desto längere HWZ,.. welche Metabolisierungen laufen ab?...ist da eine Sollbruchstelle sodass wenn es einmal in die Leber ankommt gleich von Enzymen inaktiviert wird.

Dass RU in Lösungen mit Wasseranteil instabil ist, liest man ja des öfteren. Und zwar gilt dies wohl insbesondere bei pH-Werten über 7.

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 täglich oder 0,125mg täglich?

Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Dec 2017 13:34:51 GMT

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

---

romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 14:27G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 11:57

Die Serumhalbwertszeit eines Wirkstoffs...ist abhängig ob es an Plasmaproteine gebunden wird(dann längere HWZ), wie stabil ist es? je stabiler desto längere HWZ,.. welche Metabolisierungen laufen ab?...ist da eine Sollbruchstelle sodass wenn es einmal in die Leber ankommt gleich von Enzymen inaktiviert wird.

Dass RU in Lösungen mit Wasseranteil instabil ist, liest man ja des öfteren. Und zwar gilt dies wohl insbesondere bei pH-Werten über 7.

leicht ansäuern die RU Lösung..1-2 tropfen zitronenkonzentrat.  
Aber für eine kurze Zeit(Wochen) ist sollte die Lösung stabil bleiben. Müsste mich diesbezüglich belesen.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 14:35:01 GMT

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

---

G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 14:34romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 14:27G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 11:57

Die Serumhalbwertszeit eines Wirkstoffs...ist abhängig ob es an Plasmaproteine gebunden wird(dann längere HWZ), wie stabil ist es? je stabiler desto längere HWZ,.. welche Metabolisierungen laufen ab?...ist da eine Sollbruchstelle sodass wenn es einmal in die Leber ankommt gleich von Enzymen inaktiviert wird.

Dass RU in Lösungen mit Wasseranteil instabil ist, liest man ja des öfteren. Und zwar gilt dies wohl insbesondere bei pH-Werten über 7.

leicht ansäuern die RU Lösung..1-2 tropfen zitronenkonzentrat.  
Aber für eine kurze Zeit(Wochen) ist sollte die Lösung stabil bleiben. Müsste mich diesbezüglich belesen.

Ich hatte das jetzt primär auf das Blut bezogen, denn dessen ph-Normwert liegt bei 7,4. Aber da will man das Zeug ja ohnehin nicht haben.

Bzgl. des Topicals bedeutet es in erster Linie, dass eine Mischung mit Minox ungünstig ist, denn Minox ist leicht alkalisch, und da wird es dann halt leider instabil. Oder man muss das Zeug separat in neutralem Vehikel vorlösen und dann erst unmittelbar vor der Anwendung zusammengeben.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [G3n1](#) on Mon, 04 Dec 2017 16:54:22 GMT

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

romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 15:35

Bzgl. des Topicals bedeutet es in erster Linie, dass eine Mischung mit Minox ungünstig ist, denn Minox ist leicht alkalisch, und da wird es dann halt leider instabil. Oder man muss das Zeug separat in neutralem Vehikel vorlösen und dann erst unmittelbar vor der Anwendung zusammengeben.

pks von Minoxidil liegt bei 4,61 (LINK) oder siehe Wiki

wie kommst du darauf das Minox leicht alkalisch ist?

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 04 Dec 2017 18:16:47 GMT

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

---

blub10 schrieb am Mon, 04 December 2017 10:02Witzigerweise hatte mir der Berater von der Prohairclinic zu einer täglichen Einnahme geraten, ich hatte aber auch nicht nach der Begründung gefragt

Weil andere Einnahmeschemata nie in Studien untersucht wurden.

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [romue77](#) on Mon, 04 Dec 2017 19:42:57 GMT

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

---

G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017 17:54

pks von Minoxidil liegt bei 4,61 (LINK) oder siehe Wiki

wie kommst du darauf das Minox leicht alkalisch ist?

Da habe ich wohl eine falsche Schlussfolgerung gezogen. Pilos hat des öfteren geschrieben, dass man Minox nicht mit Säure mischen soll, weil es sonst als Salz in ionisierter Form vorliegt, und ich mit meinem unzureichenden Halbwissen habe den Schluss daraus gezogen, dass Minox selbst dann wohl alkalisch sein müsse, weil Säure + Lauge = Salz.

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [blub10](#) on Sun, 07 Oct 2018 08:57:43 GMT

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

---

Soo Leute ich bin zurück und hab etwas zu berichten

Aufgrund der Nebenwirkungen (nach wie vor schwache Libido aber auch Probleme beim Sex mit Kondom zu kommen, sprich weniger empfindich untenrum) von 0.25mg alle 2-3 Tage hab ich das Zeug seit April abgesetzt

Haarausfall ist nun extrem geworden (schätze so 20-30 Haare am Tag, auf der Fin Dosierung waren es max. 5 Haare am Tag) und ich merke im Spiegel das die Haarlinie nun deutlich lichter

---

geworden ist.

Hab mir vor 4 Wochen 0.25mg reingeworfen um wieder anzufangen und war direkt danach eine Woche nicht in der Lage eine Erektion zu bekommen! :/

Man muss dazu sagen, dass ich vor 5 Monaten eine leichte Myocarditis hatte die laut MRT nach 3 Monaten (also anfang August) abgeheilt war und dadurch eine leicht depressive Phase da ich in der Zeit kein Fitness mehr machen durfte und 6,5 Kilo an Muskelmasse verlor. Diese ist jetzt aber überwunden da ich wieder zum Sport darf langsam wieder aufbaue

Ich nutze Ket Shampoo mittlerweile 2-3x die Woche morgens beim Haare waschen

Was soll ich nun machen? Ich hab ein paar Ideen und bin gespannt wie ihr sie findet oder ob ihr bessere habt:

1. 0.25mg Finasterid alle 3 Tage probieren und gucken ob die oben beschriebene erektile Dysfunktion nur zu der Anfangsphase war (wobei das sonst nie der Fall war wenn ich angefangen habe!). Das ist so meine größte Hoffnung da mein Haarausfall fast wirklich gestoppt wurde, aber ich hab wirklich Angst vor der Nebenwirkung der ED

2. Fin topisch nach Pilos Rezept ausprobieren. Allerdings habe ich letzte Woche testweise 1mg Fin in 3ml Alkohol gelegt und die Tablette hat sich bis heute nicht aufgelöst?

3. Ich teste gerade 1x täglich Minox im Nacken und einer Stelle der Haarlinie, da ich hier oft lese das bei einigen Minox die Sache schlimmer macht + ich einen Freund hab bei dem Minox ihm den HA beschleunigt hat

4. Umsteigen auf Dutasterid? Welche Dosierung wäre in Ordnung und bekommt man das einfach so vom Arzt wie Fina?

5. Umsteigen auf RU, allerdings wo kann man das Zeug besorgen wenn man in Deutschland lebt?

6. Ket nicht als Shampoo sondern Lotion nach Pilos Lotion Rezept. BTW woher hat Pilos die ganzen Rezepte? Sind die aus Studien?

Hoffe ihr könnt mir weiterhelfen! Stehe gerade ziemlich auf dem Schlauch

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [Grashüpfer](#) on Sun, 07 Oct 2018 11:04:52 GMT

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

---

Fin ist in kleinen Dosen schwer zu Dosieren.

Wenn würde ich homeopatisch anfangen und dann höher gehen von 0.1mg.

Ich würde ru Mal ausprobieren. Sobald du aufhörst es zu nehmen hören auch die nw auf.

---



Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [\\_Mario](#) on Sun, 07 Oct 2018 11:08:17 GMT

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

---

Grasshupfer schrieb am Sun, 07 October 2018 13:04Fin ist in kleinen Dosen schwer zu Dosieren.

Das stimmt nicht, ich löse seit längerem 5mg Fin in einer Kunststoffspritze mit Skala in 10ml Wodka auf - 1ml auf der Skala entspricht dann ziemlich genau 0,5 mg. Wo ist da das Problem?

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [blub10](#) on Sun, 07 Oct 2018 12:36:24 GMT

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

---

Ihr meint orAl oder? Ich kann versuchen die 1mg zu achteln und dann jeden 3. oder 2 Tag zu nehmen

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 07 Oct 2018 12:39:34 GMT

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

---

Zitat:5. Umsteigen auf RU...

Probiere 5-6 Monate, dann weit du ob es genauso gut wirkt...

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [Gast](#) on Tue, 09 Oct 2018 20:16:40 GMT

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

---

Ru ist im alkalischen wahrscheinlich nicht stabil, man kann es leicht ansäuern um die Haltbarkeit in Lösung zu erhöhen (Spekulation). Wenn man jedoch kein Plan hat wie man das berechnet (ist bei einem Mehrkomponenten gemisch etwas kompliziert) empfehle ich ph papier bis minimal ph 5. Glaube der Ph Wert von minox müsste sauer genug sein. Ich mache mir maximal 5 Tages Mischen. Bezüglich deines Hautarztes: der hat kp alle 2 Tage 0,25 mg kann bei manchen schon ein HA Stopp auslösen.

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [blub10](#) on Fri, 14 Dec 2018 09:43:55 GMT

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

---

Gibt es iwo im Forum Studien zu RU? Im Internet finde ich nicht viel.

Ich versuche gerade einen Termin im Labor zu bekommen um mein DHT zu bestimmen und dann ganz moderat (0,25 Mg alle 3 Tage) mit kontrolliertem Blutwert FIN Oral wieder zu dosieren.

---

Ich nehme seid einem Monat Fin Topisch (1% von Farmacia Parati) aber es hilft nicht viel bisher  
An der Tonsur teste ich Minoxidil seit 4 Wochen 2x täglich. Bisher hab ich weder Shedding noch  
eine Wirkung bemerkt

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [pilos](#) on Fri, 14 Dec 2018 10:23:16 GMT

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

---

romue77 schrieb am Mon, 04 December 2017 21:42G3ni schrieb am Mon, 04 December 2017  
17:54

pks von Minoxidil liegt bei 4,61 (LINK) oder siehe Wiki

wie kommst du darauf das Minox leicht alkalisch ist?

Da habe ich wohl eine falsche Schlussfolgerung gezogen. Pilos hat des öfteren geschrieben,  
dass man Minox nicht mit Säure mischen soll, weil es sonst als Salz in ionisierter Form vorliegt,  
und ich mit meinem unzureichenden Halbwissen habe den Schluss daraus gezogen, dass Minox  
selbst dann wohl alkalisch sein müsse, weil Säure + Lauge = Salz.

ist immer noch richtig unabhängig vom pks weil viel stickstoff im molekül

[https://www.researchgate.net/publication/254323442\\_AcidBase\\_Equilibria\\_of\\_Minoxidil](https://www.researchgate.net/publication/254323442_AcidBase_Equilibria_of_Minoxidil)

<http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a136981.pdf>

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [blub10](#) on Fri, 28 Dec 2018 16:17:38 GMT

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

---

aktueller Zwischenstand zu Finasterid Topisch seid 8 Wochen:

Ich dünne in der Front massiv aus. Ich hoffe es nur kurzfristiges Shedding

---

---

Subject: Aw: Fin Einnahme 0,25mg 2 tägig oder 0,125mg täglich?

Posted by [ALOPEZIEGEGNER](#) on Fri, 05 Apr 2019 10:51:42 GMT

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

---

@blub: wie ist dein aktueller Stand ?

---