
Subject: Kurzvorstellung + Meinungen

Posted by [fichtner](#) on Tue, 19 Feb 2019 14:52:00 GMT

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

Hallo Leute,

bin ganz neu im Forum, da sich mein Haarausfall seit gut 8 Monaten extrem verschlimmert hat. Ich bin bereits etwas verzweifelt.

Bin 26 Jahre alt und alle nahe verwandten Männer leiden unter erblich bedingtem Haarausfall. Bis vor vier Jahren war ich mit meinem Haarstatus sehr zufrieden und auch bis vor 8 Monaten war der Status bestimmt zufriedenstellend. Ich hatte zwar immer schon eher dünne Haare, jedoch waren die Haare stets im trockenen Zustand blickdicht!

Sowohl im Hinterkopfbereich, als auch frontal (Geheimratsecken) rieseln die Haare nur vor sich hin. Derzeit sind es ca. 100-150 Haare die ich pro Tag verliere - besonders schlimm ist es beim Duschen. Da mir mein Haar sehr wichtig ist, hatte ich einen Dermatologen vor gut 6 Monaten aufgesucht. Er attestierte einen fortgeschrittenen Haarausfall frontal, also nicht dem Alter

entsprechend, aber einen guten Zustand (!) am Hinterkopf. Finasterid p.o. wollte er nicht verschreiben und gab mir Finasterid topisch für den Frontalbereich mit... Als nächsten Schritt hätte

er eine PRP-Behandlung in Aussicht gestellt - diese möchte ich jedoch nicht machen.

Nun ja, leider hilft bei mir Finasterid topisch nichts und am Hinterkopf hatte ich wie vereinbart kein Finasterid aufgetragen...

Als ich gestern ein Foto von meinem Hinterkopf sah, war ich mehr als erschrocken. Man sieht nun deutlich auf die Kopfhaut durch und ich frage mich nun wirklich wie der Haarausfall so schnell fortschreiten konnte. Was ist eure Meinung zu meinem Haarzustand?

Das Wichtigste: Macht es noch Sinn hier mit Finasterid in Tablettenform einzugreifen oder ist der Zug schon abgefahren?

Körperlich scheint alles in Ordnung zu sein, nur die Kopfhaut ist seit ca. 3 Monaten extrem trocken und es bilden sich Schuppen.

Danke für eure Meinung

LG

File Attachments

1) [oben_1.jpg](#), downloaded 1415 times



Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [fichtner](#) on Tue, 19 Feb 2019 14:53:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frontalansicht

File Attachments

1) [frontal_1.jpg](#), downloaded 1369 times



Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 19 Feb 2019 14:57:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi und willkommen

Wenn du fin und minox und ket durchziehst und gut auf minox anspruchst bekommst du es hinten wieder dicht ! Einige haben mit der Kombi ihre Ausdünnung am Hinterkopf wieder zu bekommen
Zu deiner Front diese finde ich ner als gut würde mich eher auf hinten. Konzentrieren

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Feb 2019 15:00:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fichtner schrieb am Tue, 19 February 2019 15:52Als ich gestern ein Foto von meinem Hinterkopf sah, war ich mehr als erschrocken. Man sieht nun deutlich auf die Kopfhaut durch und ich frage mich nun wirklich wie der Haarausfall so schnell fortschreiten konnte. Was ist eure Meinung zu meinem Haarzustand?
Das Wichtigste: Macht es noch Sinn hier mit Finasterid in Tablettenform einzugreifen oder ist der Zug schon abgefahren?
...das war dann ja mal wieder ein ausgewiesener Haarexperte, der Dermatologe.

Ich würde dir zu einer Dosis von 0,25mg bis 0,5mg Finasterid oral raten. Zusätzlich Ket-Lotion alle 2 bis 3 Tage. Damit solltest du angesichts deines jungen Alters eine blickdichte Haardichte gut wiederherstellen können. Minoxidil erst einmal nicht versuchen, aus der Nummer kommt man schlecht ohne Verluste wieder heraus.

Interessehalber: Welches topische Finasterid hat er dir verschrieben (Rezeptur)?

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [fichtner](#) on Tue, 19 Feb 2019 18:01:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke euch beiden für eine schnelle Antwort!

Habe bereits einen Termin mit meinem Hautarzt für den 6.3 fixiert.
Bis dahin werde ich Finasterid weiterhin auftragen und mit Ket starten. Ich denke die Ket Creme als 2-3 Tage (1g Creme - 20mg Ketoconazol) wäre in Ordnung, richtig?

xWannes: auf der Flasche steht Finasterid 5mg 0,150G, Aethanololum 99,850G; derzeit trage ich es 2x tgl. auf. Passt die Dosierung?

Danke und lg

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Feb 2019 19:10:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fichtner schrieb am Tue, 19 February 2019 19:01xWannes: auf der Flasche steht Finasterid 5mg 0,150G, Aethanolum 99,850G; derzeit trage ich es 2x tgl. auf. Passt die Dosierung? Bisschen quick'n'dirty, aber kann man so machen, ja.
Ein bisschen Propylenglykol und Wasser hätten auch nicht geschadet:
<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/22047/>

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Tue, 19 Feb 2019 19:27:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wäre ket Shampoo nicht besser als Creme ? Also ich frag da jetzt mal allgemein in die Runde

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [xWannes](#) on Tue, 19 Feb 2019 19:35:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie so oft gilt: Selbsthilfe besuchen, lesen, gut:

Zitat:

Hautbeladung mit Ketoconazol nach einmaliger Applikation, da man das Shampoo jeden 2-tag nimmt und die Creme

täglich.

A. shampoo+alk 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als
B. shampoo+wasser 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar, nicht verschäumt! gleich

C. creme+alk 1:1 (6-8 h) als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als

D. creme...kann man eine creme auf die beharte kopfhaut überhaupt sinnvoll auftragen

A. > B. = C. > D.

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [ru-power](#) on Tue, 19 Feb 2019 19:51:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich würd 0,5 fin alle 2 tage nehmen wenn du es verträgst

UND/oder RU probieren

kein minox

1-3 Jahre abwarten. Du hast das gleiche Muster wie ich, vll etwas mehr GHE-Neigung. Das wird hinten wieder besser, dauert.

auf keinen fall minox

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [Westhair](#) on Tue, 19 Feb 2019 21:15:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich finde deine Front eigentlich auch noch gut - mach mal bitte ein Bild wo man noch die Augenbrauen sieht, um zu beurteilen wo der Ansatz ist. Aber auf dem Bild ist vorne alles super bzw sieht so aus. Hinten natürlich schon ausdünnst, aber das kriegst du wieder dicht denke ich.

Ich würde an deiner Stelle RU58841 bestellen
Finasterid 1mg jeden Tag oral. Für 3-6 Monate dann kannst du immer noch reduzieren
Auch gegen die Meinung der anderen hier Minoxidil, aber nur in Kombi mit Fin oder RU.
Und KET Lotion

Mit dem Regime solltest du dann bestimmt noch 15 Jahre Freude mit deinen Haaren - vorausgesetzt du hast keine Nebenwirkungen

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [makemyhairgreatagain](#) on Wed, 20 Feb 2019 08:39:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Direkt fin , Ru minox und ket halte ich für zu viel am Anfang

Minox und ket ggf ru oder fin aber nicht direkt alles oder

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 20 Feb 2019 08:49:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Finde es schon leicht bedenklich, dass hier teilweise von dem über Jahre getesteten und etablierten Mittel Minox abgeraten wird und direkt RU empfohlen wird.
Würde immer zuerst Minox und Ket probieren, bis ich zu härteren Mitteln greife.
Gerade am Oberkopf wirst du mit Minox wahrscheinlich noch einiges erreichen können und wenn es nur für ein paar Jahre ist.

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [JohnStrong](#) on Wed, 20 Feb 2019 23:10:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Tue, 19 February 2019 20:35Wie so oft gilt: Selbsthilfe besuchen, lesen, gut:

Zitat:

Hautbeladung mit Ketoconazol nach einmaliger Applikation, da man das Shampoo jeden 2-tag nimmt und die Creme

täglich.

- A. shampoo+alk 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als
- B. shampoo+wasser 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar, nicht verschäumt! gleich
- C. creme+alk 1:1 (6-8 h) als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als
- D. creme...kann man eine creme auf die beharte kopfhaut überhaupt sinnvoll auftragen

A. > B. = C. > D.

Was bedeuten denn die Zeitangaben? Benötigt das z.B. 20 Minuten um einzuwirken, sollte man es nur 20 Minuten drauflassen oder ist das nur 20 Minuten stabil?

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [BartigerNW1](#) on Thu, 21 Feb 2019 00:41:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

JohnStrong schrieb am Thu, 21 February 2019 00:10xWannes schrieb am Tue, 19 February 2019 20:35Wie so oft gilt: Selbsthilfe besuchen, lesen, gut:

Zitat:

Hautbeladung mit Ketoconazol nach einmaliger Applikation, da man das Shampoo jeden 2-tag nimmt und die Creme

täglich.

- A. shampoo+alk 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als
- B. shampoo+wasser 1:1 (20 min), als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar, nicht verschäumt! gleich
- C. creme+alk 1:1 (6-8 h) als lotion direkt auf die kopfhaut, durch das haar stärker als
- D. creme...kann man eine creme auf die beharte kopfhaut überhaupt sinnvoll auftragen

A. > B. = C. > D.

Was bedeuten denn die Zeitangaben? Benötigt das z.B. 20 Minuten um einzuwirken, sollte man

es nur 20 Minuten drauflassen oder ist das nur 20 Minuten stabil?
Die Zeit, bis du es wieder ausspülen solltest.

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [Westhair](#) on Thu, 21 Feb 2019 07:04:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heinzbecker schrieb am Wed, 20 February 2019 09:49Finde es schon leicht bedenklich, dass hier teilweise von dem über Jahre getesteteten und etablierten Mittel Minox abgeraten wird und direkt RU empfohlen wird.

Würde immer zuerst Minox und Ket probieren, bis ich zu härteren Mitteln greife.

Gerade am Oberkopf wirst du mit Minox wahrscheinlich noch einiges erreichen können und wenn es nur für ein paar Jahre ist.

Oder RU und Minoxidil.

Glaube RU ist lange genug auf dem Markt um grob abschätzen zu können dass es relativ sicher ist. Weniger Nebenwirkungen als Fin?

Bei mir hat es aber alleine definitiv nicht ausgereicht um AGA zu stoppen, erst in Kombination mit Finasterid, gibt aber einige krasse Erfahrungsberichte hier

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [kumulu](#) on Thu, 21 Feb 2019 07:11:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Thu, 21 February 2019 08:04heinzbecker schrieb am Wed, 20 February 2019 09:49Finde es schon leicht bedenklich, dass hier teilweise von dem über Jahre getesteteten und etablierten Mittel Minox abgeraten wird und direkt RU empfohlen wird.

Würde immer zuerst Minox und Ket probieren, bis ich zu härteren Mitteln greife.

Gerade am Oberkopf wirst du mit Minox wahrscheinlich noch einiges erreichen können und wenn es nur für ein paar Jahre ist.

Oder RU und Minoxidil.

Glaube RU ist lange genug auf dem Markt um grob abschätzen zu können dass es relativ sicher ist. Weniger Nebenwirkungen als Fin?

Bei mir hat es aber alleine definitiv nicht ausgereicht um AGA zu stoppen, erst in Kombination mit Finasterid, gibt aber einige krasse Erfahrungsberichte hier

das mit 'sicher' würde ich so nicht unterschreiben,
bei mir gings definitiv auf die herzgend.
nie wieder Ru für mich

Hallo Leute,

vielen Dank für eure ganzen Meinungen und Antworten! Mittlerweile sind rund 7 Monate vergangen und möchte euch gerne ein Update geben.

Folgendes Prozedere mache ich seit März 2019:

1x tgl. 1mg Finasterid (Apotheke stellt die Kapseln selbst zusammen)
1x tgl. Alopexy 5% gezielt auf den Tonsurbereich

Die ersten 6 Wochen war das Shedding durchaus extrem. Ich muss gestehen ich war kurz davor die ganzen Therapie mit Minoxidil wieder abzubrechen, aber dieses mal habe ich durchgehalten.

Nach gut 3,5 Monaten hat sich jedoch im Tonsurbereich eine deutliche Verbesserung gezeigt (siehe Fotos). Generell wirkten meine Haare am ganzen Kopf kräftiger und ich hatte keine Nebenwirkungen von Finasterid gespürt. Bei den Geheimratsecken hat sich jedoch bis jetzt nichts getan - weder positiv noch negativ.

Jetzt aber die Problematik: Seit rund 3 Wochen rieseln einfach nur sowas von die Haare von meinem Kopf. Besonders extrem ist es beim Haarewaschen. Die Befürchtung rückt immer näher, dass ich mich bald wieder an das Anfangsstadium annähere.

Ich hoffe stark, dass es sich hierbei nur um ein 2. Shedding handelt und der Haarverlust bald wieder aufhört.

Mein nächster Schritt wird der Gang zur Blutuntersuchung (DHT) sein um überhaupt einmal festzustellen, ob ich generell auf FIN anspreche oder der Erfolg bis vor kurzem nur auf Minoxidil zurückzuführen war.

Hat jemand von euch die gleiche Erfahrung in diesem Zeitraum und der Kombination der beiden Präparate gemacht?

Ist mit einem Stopp zu rechnen?

Liebe Grüße

File Attachments

1) [Tonsur.jpg](#), downloaded 1086 times



Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [Sinner85](#) on Wed, 16 Dec 2020 12:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fichtner schrieb am Mon, 16 September 2019 14:01Hallo Leute,

vielen Dank für eure ganzen Meinungen und Antworten! Mittlerweile sind rund 7 Monate vergangen und möchte euch gerne ein Update geben.

Folgendes Prozedere mache ich seit März 2019:

1x tgl. 1mg Finasterid (Apotheke stellt die Kapseln selbst zusammen)
1x tgl. Alopexy 5% gezielt auf den Tonsurbereich

Die ersten 6 Wochen war das Shedding durchaus extrem. Ich muss gestehen ich war kurz davor die ganzen Therapie mit Minoxidil wieder abzubrechen, aber dieses mal habe ich durchgehalten.

Nach gut 3,5 Monaten hat sich jedoch im Tonsurbereich eine deutliche Verbesserung gezeigt (siehe Fotos). Generell wirkten meine Haare am ganzen Kopf kräftiger und ich hatte keine Nebenwirkungen von Finasterid gespürt. Bei den Geheimratsecken hat sich jedoch bis jetzt nichts getan - weder positiv noch negativ.

Jetzt aber die Problematik: Seit rund 3 Wochen rieseln einfach nur sowas von die Haare von meinem Kopf. Besonders extrem ist es beim Haarewaschen. Die Befürchtung rückt immer näher, dass ich mich bald wieder an das Anfangsstadium annähere.

Ich hoffe stark, dass es sich hierbei nur um ein 2. Shedding handelt und der Haarverlust bald wieder aufhört.

Mein nächster Schritt wird der Gang zur Blutuntersuchung (DHT) sein um überhaupt einmal festzustellen, ob ich generell auf FIN anspreche oder der Erfolg bis vor kurzem nur auf Minoxidil zurückzuführen war.

Hat jemand von euch die gleiche Erfahrung in diesem Zeitraum und der Kombination der beiden Präparate gemacht?

Ist mit einem Stopp zu rechnen?

Liebe Grüße
Hallo,

und wie siehts jetzt bei dir aus? mach mal Fotos von weiter weg unter gleichen Lichtverhältnissen wie in dem Ausgangsbild.

LG

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [HansPeter](#) on Thu, 17 Dec 2020 19:56:43 GMT

fichtner schrieb am Mon, 16 September 2019 14:01Hallo Leute,

vielen Dank für eure ganzen Meinungen und Antworten! Mittlerweile sind rund 7 Monate vergangen und möchte euch gerne ein Update geben.

Folgendes Prozedere mache ich seit März 2019:

1x tgl. 1mg Finasterid (Apotheke stellt die Kapseln selbst zusammen)

1x tgl. Alopxy 5% gezielt auf den Tonsurbereich

Die ersten 6 Wochen war das Shedding durchaus extrem. Ich muss gestehen ich war kurz davor die ganzen Therapie mit Minoxidil wieder abzubrechen, aber dieses mal habe ich durchgehalten.

Nach gut 3,5 Monaten hat sich jedoch im Tonsurbereich eine deutliche Verbesserung gezeigt (siehe Fotos). Generell wirkten meine Haare am ganzen Kopf kräftiger und ich hatte keine Nebenwirkungen von Finasterid gespürt. Bei den Geheimratsecken hat sich jedoch bis jetzt nichts getan - weder positiv noch negativ.

Jetzt aber die Problematik: Seit rund 3 Wochen rieseln einfach nur sowas von die Haare von meinem Kopf. Besonders extrem ist es beim Haarewaschen. Die Befürchtung rückt immer näher, dass ich mich bald wieder an das Anfangsstadium annähere.

Ich hoffe stark, dass es sich hierbei nur um ein 2. Shedding handelt und der Haarverlust bald wieder aufhört.

Mein nächster Schritt wird der Gang zur Blutuntersuchung (DHT) sein um überhaupt einmal festzustellen, ob ich generell auf FIN anspreche oder der Erfolg bis vor kurzem nur auf Minoxidil zurückzuführen war.

Hat jemand von euch die gleiche Erfahrung in diesem Zeitraum und der Kombination der beiden Präparate gemacht?

Ist mit einem Stopp zu rechnen?

Liebe Grüße

Konntest du auf DHT testen? Mein Arzt konnte das damals mit dem normalen Test nicht. Seiner Meinung nach muss auf Testosteron getestet werden da das ja für Haarwuchs verantwortlich ist... Kein Plan wie der sich so weiterbildet :frage: ..vermutlich gar nicht. Für mich bedeutet Erhöhtes DHT = mehr Haarausfall falls AGA. Somit würde ich auf das prüfen.

Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [fichtner](#) on Wed, 23 Dec 2020 20:18:30 GMT

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

Hi zusammen,

danke der Nachfrage.

Meiner Meinung nach, hat sich keine Verbesserung des AGA seit September eingestellt. Insbesondere bei den GHE geht es rapide bergab.

Aufgrund von wirklich stressigen Monaten, hatte ich den vermehrten Haarausfall auch teilweise auf das geschoben. Trotzdem hatte ich mir einen Termin beim Hautarzt vereinbart und dieser adaptierte die Therapie folgendermaßen:

- Statt 1mg Finasterid nun 1,25mg Finasterid 1x/Tag
- Statt Alopexy 5% nun eine magistrale Zubereitung mit Minoxidil und Koffein (habe meine Zweifel ob diese Mischung sinnvoll ist...)

Vergleichsbilder

Insbesondere bei den GHE zeigt sich eine Verschlechterung und auch generell nimmt die Haardichte vorne ab.

Tonsur mehr oder weniger stabil

Was ist eure Einschätzung dazu?

DHT-Wert: Habe ich immer in Kombination mit Testo testen lassen, jedoch nicht auf Kasse. Sollte jedoch kein Thema sein den DHT Wert in Labore abnehmen zu lassen :)

Bei mir selbst ist der DHT Wert seit Einnahme von Fin deutlich unter dem Referenzbereich.

LG Fichtner

File Attachments

1) [Tonsur Kopie.jpg](#), downloaded 499 times



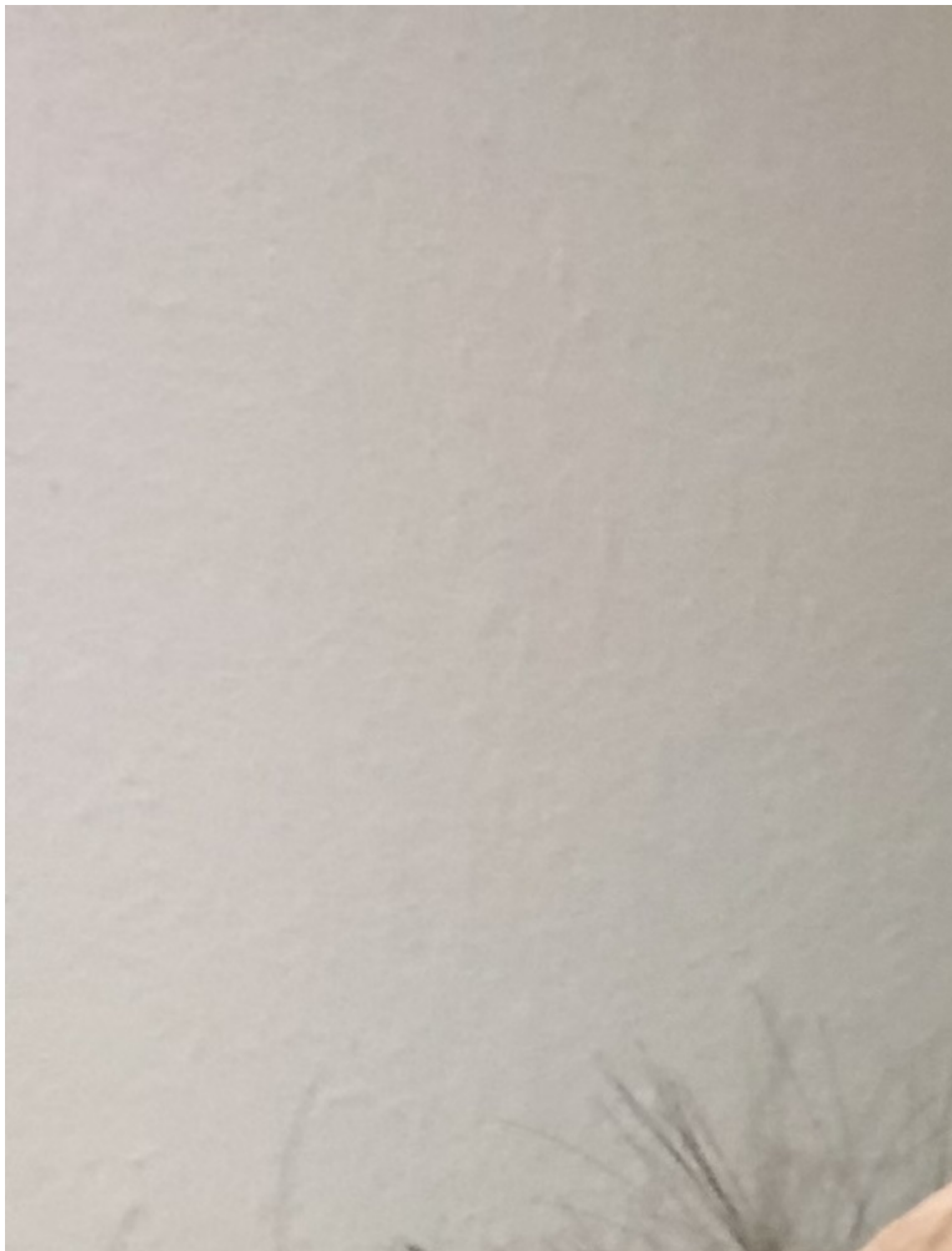
Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen
Posted by [fichtner](#) on Wed, 23 Dec 2020 20:19:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehe gerade das Bild von den GHE ging nicht durch.
Jetzt nachfolgend:

LG

File Attachments

1) [GHE.jpg](#), downloaded 492 times



Subject: Aw: Kurzvorstellung + Meinungen

Posted by [HansPeter](#) on Wed, 23 Dec 2020 21:11:12 GMT

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

Die letzten beiden Bilder könnten von mir sein. geht mir gerade genau gleich. Tonsur eher wenig aber man sieht gerade in der Wirbel-Region dass es immer mehr ausdünt und ich immer leichter diesen Wirbel auf Bildern ausmachen kann. Die GHE bzw. ganze Front dünnte ebenfalls bei mir fortlaufend aus. GHE am meisten. oberkopf auch aber da sieht man noch nicht viel... spürt es nur dass da mal mehr zwischen den Fingern war.

Ich finde dass es noch gut aussieht bei dir. Lese aber auch ständig dass es eben wichtig ist so früh wie möglich einzuschreiten wenn man AGA feststellt. Was ich dazu bisher so rausgefunden habe:

Minox: Ist das einzige was ich machen würde. Hat bei mir aber das Gesicht leicht anschwellen lassen... Haare aber geschwollenes Gesicht.. kein wirklicher Kompromiss.

Fin: Greift in den Hormonhaushalt ein. Das will ich auf keinen Fall

HT: Klingt vielversprechend wens schon viel ausgefallen ist. Nur falls AGA voranschreitet (und je nach Spenderbereich) wird man wohl nur eine "dünne" Matte herzaubern können die in machen Fällen dann nix halbes aber auch nix ganzes ist. Kommt auf den Fall an...

Haarwässerchen und Wunderpunches: Naja Glaubenssache...

Glatze/3mm Frisur: Wohl die einzige Lösung sich damit abzufinden um sich endlich wieder für andere schönere Dinge im Leben "frei" zu machen^^

Was wirklich helfen würde: Ursache herausfinden und gezielt etwas dagegen machen. Bisher hab ich aber noch keinen Arzt gefunden der daran Interesse gezeigt hat. Eher das Motto "Da sind ja noch Haare aufn Kopf!^^. Sie können wieder gehen. Es ist alles gut".
