
Subject: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Southcity94](#) on Wed, 04 Jan 2023 21:31:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frohes Neues zusammen, ich merke nun schon seit ein paar Jahren dass meine Geheimratsecken langsam ausdünnen. Hatte anfangs Zixx verwendet aber irgendwann aufgehört. Seitdem Keto Shampoo 2x die Woche und Stemoxydine (aktuell Pause). Ich kenne die üblichen Mittel, habe mich bisher allerdings von minox und fin ferngehalten, weil ich schon Erfahrung mit Psychischen Problemen hatte und da nichts riskieren will. Wie ist der aktuelle Stand was andere Optionen wie fin topisch angeht? Was oder welche Dosierung verspricht den größten Erfolg ohne wahrscheinliche Nebenwirkungen? Besten Dank!

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Wed, 04 Jan 2023 22:08:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich rate von Fin egal in welcher Form und Dosierung bei deiner Vorgeschichte ab. Es greift in die Neurotransmitter ein und kann je nach gene expression Depressionen/Brainfog/Out of body experience Auslösen.

Minox hingegen halte ich für gut verträglich.

Systematisch finde ich Bica sehr gut. Verweiblicht aber.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [REMOLAN](#) on Wed, 04 Jan 2023 22:37:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 04 January 2023 23:08Ich rate von Fin egal in welcher Form und Dosierung bei deiner Vorgeschichte ab. Es greift in die Neurotransmitter ein und kann je nach gene expression Depressionen/Brainfog/Out of body experience Auslösen.

Minox hingegen halte ich für gut verträglich.

Systematisch finde ich Bica sehr gut. Verweiblicht aber.
Interessant..bekomme ich von Fin/Dut extrem, besonders Brainfog und Out of Body-Gefühl. Da hatte ich immer schon, aber 5arls machen das extrem.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Thu, 05 Jan 2023 01:50:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Wed, 04 January 2023 23:37daniel91 schrieb am Wed, 04 January 2023

23:08Ich rate von Fin egal in welcher Form und Dosierung bei deiner Vorgeschichte ab. Es greift in die Neurotransmitter ein und kann je nach gene expression Depressionen/Brainfog/Out of body experience Auslösen.

Minox hingegen halte ich für gut verträglich.

Systematisch finde ich Bica sehr gut. Verweiblicht aber. Interessant..bekomme ich von Fin/Dut extrem, besonders Brainfog und Out of Body-Gefühl. Da hatte ich immer schon, aber 5arls machen das extrem. Dito.

Nehme jetzt CPA, mein T ist unten und mein DHT auch so. Mir geht es jetzt gut, ein Leben lang Fin/Dut wäre für mich der Untergang gewesen.

Aber kommt natürlich ganz drauf an, beim anderen sind die Rezeptoren eben viel besser empfänglich, oder es werden Neurotransmitter sonst wie upregulated.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 05 Jan 2023 09:51:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Thu, 05 January 2023 02:50REMOLAN schrieb am Wed, 04 January 2023 23:37daniel91 schrieb am Wed, 04 January 2023 23:08Ich rate von Fin egal in welcher Form und Dosierung bei deiner Vorgeschichte ab. Es greift in die Neurotransmitter ein und kann je nach gene expression Depressionen/Brainfog/Out of body experience Auslösen.

Minox hingegen halte ich für gut verträglich.

Systematisch finde ich Bica sehr gut. Verweiblicht aber. Interessant..bekomme ich von Fin/Dut extrem, besonders Brainfog und Out of Body-Gefühl. Da hatte ich immer schon, aber 5arls machen das extrem. Dito.

Nehme jetzt CPA, mein T ist unten und mein DHT auch so. Mir geht es jetzt gut, ein Leben lang Fin/Dut wäre für mich der Untergang gewesen.

Aber kommt natürlich ganz drauf an, beim anderen sind die Rezeptoren eben viel besser empfänglich, oder es werden Neurotransmitter sonst wie upregulated.

Sehr interessant. Super, dass das für dich funktioniert :)

Aber macht Sinn- mit wenigeren Androgenen fühlt man sich nicht unbedingt schlechter, es scheint mehr die 5-ar-Inhibition mit ihren Ausuferungen zu sein, die hier und da Probleme macht, insbesondere vermutlich die 5-ar Typ3.

Und klar könnte man Fin/Dut dann kompensieren mit P5, DHEAs etc. aber das kann keine Ddauerlösung geschweige denn gesund sein :uhoh:

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Thu, 05 Jan 2023 10:55:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

> es scheint mehr die 5-ar-Inhibition mit ihren Ausuferungen zu sein

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 05 Jan 2023 16:27:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 04 January 2023 23:08

Systematisch finde ich Bica sehr gut. Verweiblicht aber.
Nach der Logik , könnte man auch *CPA oder Spiro* nehmen sind beides Anti Androgene .

Demnach halt in eine geringere dosierung.

bei Spiro weiß ich trans menschen nehmen 100MG pro Tag bei vermutlich 50 MG würde man bei östropose (hormonmangel enden). Ich weiß das 20-25 MG pro tag bei Hirtuismus (krankhaften haar wachstum am körper) verschrieben wird, von ärzten.Ob das für AGA/Haarausfal ausreichend ist, keine ahnung.

bei CPA meine ich sind 25 MG alle 2-3 tage genug.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Thu, 05 Jan 2023 19:03:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne da habe ich auch zu weit ausgeholt ein Cis mann sollte so etwas niemals nehmen.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 05 Jan 2023 20:34:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Thu, 05 January 2023 20:03Ne da habe ich auch zu weit ausgeholt ein Cis mann sollte so etwas niemals nehmen.

:thumbup: :thumbup: Das ist klar, für mich wäre zB der Rückgang an Athletik ein riesen Mist :d

Aber wem das nicht so wichtig ist, bzw wer sogar Androgynität anstrebt, der fährt damit meist besser, als nur mit 5-arl, vermutlich

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 05 Jan 2023 20:49:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Thu, 05 January 2023 21:34daniel91 schrieb am Thu, 05 January 2023 20:03Ne da habe ich auch zu weit ausgeholt ein Cis mann sollte so etwas niemals nehmen.
:thumbup: :thumbup: Das ist klar, für mich wäre zB der Rückgang an Athletik ein riesen Mist :d
Aber wem das nicht so wichtig ist, bzw wer sogar Androgynität anstrebt, der fährt damit meist besser, als nur mit 5-ars, vermutlich

Ich könnte das in meinen Fall nehmen. Bin kein CIS Mann.
Das Anti Androgen baut Muskelmasse ab. jedoch konntest es mit mehr training wieder ausgleichen bzw. protein shakes usw.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 06 Jan 2023 15:34:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bica ist wirklich Arsch teuer ich hab Online mal geguckt , egal ob mit oder ohne Rezept 90 Tabletten 330-<500 Euro.

Wenn man 90 Tage damit auskommt (ca 3 Monate) x 4 für 1 Jahr = 1320-2000 Euro im Jahr nur für die Scheiss tabletten, das ist heftig.

Bzw. in 10 Jahren wäre man bei 13200 Euro -20.000 nur für die tabletten, dafür kann man sich nen Kleinwagen neu kaufen.

Mit Finasterid 5MG tabletten selbst nur nen scheiss 100er für um die 50 Euro , kommste wenne die in 5 teilen je 1 mg oder 6 je 0,8 teilst. 500-600 tage aus .Bzw. lässt sich sogar bei 0,4 -0,5 noch auf ca 3 Jahre strecken.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Fri, 06 Jan 2023 15:42:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf sheisalady war das deutlich günstiger.
Mir gefällt Bica nur weil es relativ nw arm ist und den Rezeptor selbst inaktiv macht. Bleibe selbst beim guten alten CPA weil es extrem kosten effektiv ist.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW

Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 06 Jan 2023 16:02:17 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 06 January 2023 16:42 Auf sheisalady war das deutlich günstiger. Mir gefällt Bica nur weil es relativ nw arm ist und den Rezeptor selbst inaktiv macht. Bleibe selbst beim guten alten CPA weil es extrem kosten effektiv ist. sheisalady kenn ich noch , aber ich weiß nicht ob das noch Aktuell ist. Hab mal gehört die Domain wurd gehackt oder so. Aber das die angeblich noch Email bestellungen annehmen. Ob das noch aktuell ist weiß ich nicht.

Aber die waren nur so günstig, weil die aus Spanien kamen. In spanien, kriegste auch finasterid bin mir nicht sicher obs nen 30 oder 100 paket war, für ca 9 euro. Sind da auch rezept frei. Aber leider gibts irgendwie online keine spanischen apotheken ,die auch nach Deutschland liefern. Vlt geo blocking oder so.. keine ahnung.

Woher beziehst du CPA?. Ich kenn diese online pharmacy die verkauft das ohne rezept aber ziemlich teuer bzw. ne andere adresse bg pharmacy die verkaufen nur spiro.

bzw. wäre nett , wenn du es nicht mit rezept bestellst, mit es per privat naricht zu senden.

Danke im voraus.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Fri, 06 Jan 2023 16:21:49 GMT

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

Ach wir können hier doch offen reden:

Ich habe es früher mal per Doktoronline bestellt, da habe ich mich als Frau registriert und Haarausfall und Akne als Symptome angegeben. Kam trotzdem per dhl hier problemlos an.

Die nächsten Tranchen dann bei shesalady/aphroditesshop und euaibolit.

Ich habe CPA für 12 Jahre hier (12.5mg jeden 2. Tag) und Estrofem für 5 Jahre (4mg sublingual).

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Fri, 06 Jan 2023 16:32:36 GMT

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

Danke

euabdolibit gibts leider nicht mehr, haben ja den dienst eingestellt.

per doktoronline könnte ichs auch machen, mal schauen.

Kriegt es eh in ca 7 Monaten so wegen m einen psychischen problemen.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 15:02:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@daniel91

Obs so schlau ist für 12-13 Jahre CPA da zu haben weis ich nicht.
Ich meine Medikamente, haben auch nen Verfallsdatum. Ich glaub meistens sinds so 5-8 Jahre.

Hab bei BG-Pharmacy angefragt da kriegt man Bico Sehr günstig

30tableten je 50 mg für 19 UK Pfund sind aktuell 21,55 Euro, das ist im vergleich zu hier deutlich günstiger

das heißt 90 tabletenwürde < 65 Euro Euro kosten.. im vergleich zu hier über 300 euro.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Sun, 08 Jan 2023 16:04:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab's mit Pilos abgesprochen ;)

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 16:22:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 17:04 Hab's mit Pilos abgesprochen ;)

Dann ist alles gut .

Sowie ne frage , hast du irgendwelche *Verweiblichungen* Weil du CPA/Estradiol nimmst?.

Ich meine ich werd früher anfangen wahrschgeinlich fang ich DIY an Hormone zu nehmen. Mich kotzt mein Körper mehr und mehr an.

Hast du Körperhaare verloren?.

Zumindestens laut online ich meine ab Monat 13-17 tritt das inne regel bei trans menschen, im kraft.Aber ich denke da du weniger Estra/CPA nimmst, könnte ich mir vorstellen, das du vlt nen

teil verloren hast.

Ich will Körperhaare verlieren bzw. das mein Körper verweiblicht ist mir ziemlich gleichgültig bzw. das ich Androgyn aussehe. Bzw auch möglichen Libido verlust , stört mich nicht die Bohne.

Ich hab früher wo ich 25 war mal 4 Wochen Spina+Estradiol genommen, ich wusste damals nicht wieviel üblich war. Ich hatte zuviel genommen, bzw. musste mich alle paar tage übergeb'n.

Damals hatte die Libdo auch Stark abgenommen(Zum glück), Die Körper/barthaare sind damals deutlich langsamer gewachsen und brust nippel sensisiver geworden und mein gesicht ist leicht femininer geworden.

Ich fand das toll.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Sun, 08 Jan 2023 16:33:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein HRT regiment ist nicht low dose.
Zu cpa gibt es Studien, nur in Deutschland werden noch exorbitante Mengen an CPA verschrieben. E2 nehme ich sublingual, kannst du mit oraler Medikation nicht vergleichen.

Habe massiven Haarverlust und eine gute Verweiblichung bis jetzt erzielt.
T ist unter weiblichen Niveau und meine Hoden sind inaktiv.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Christian24](#) on Sun, 08 Jan 2023 17:00:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 17:33Mein HRT regiment ist nicht low dose.
Zu cpa gibt es Studien, nur in Deutschland werden noch exorbitante Mengen an CPA verschrieben. E2 nehme ich sublingual, kannst du mit oraler Medikation nicht vergleichen.

Habe massiven Haarverlust und eine gute Verweiblichung bis jetzt erzielt.
T ist unter weiblichen Niveau und meine Hoden sind inaktiv.
?

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Sun, 08 Jan 2023 17:06:49 GMT

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

Es geht um Körperhaare.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 17:08:26 GMT

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

Christian24 schrieb am Sun, 08 January 2023 18:00daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 17:33Mein HRT regiment ist nicht low dose.

Zu cpa gibt es Studien, nur in Deutschland werden noch exorbitante Mengen an CPA verschrieben. E2 nehme ich sublingual, kannst du mit oraler Medikation nicht vergleichen.

Habe massiven Haarverlust und eine gute Verweiblichung bis jetzt erzielt.
T ist unter weiblichen Niveau und meine Hoden sind inaktiv.
?

@Christian bei Daniel91 geht es um MTF /MZF = Male to female (trans) .
Bzw. beim Haarverlust gehts um die Körperhaare also
Brust/Bauch/Rücken/Schultern/Nacken/Hand/Arm/Bein/fuß haare.

Ggf. auch Ohren haare (falls vorhanden gewesen)

Ich hab online mich wegen Nasen/Ohrenhaare schlau gemacht. Ohrenhaare gehen in den Meisten fallen zurück jedoch bei Nasenhaare ist die chance gefühlt 1 zu 10. Das es passiert.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Sun, 08 Jan 2023 17:09:35 GMT

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

Das weis er, er nimmt ja auch CPA ;)

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [daniel91](#) on Sun, 08 Jan 2023 17:18:07 GMT

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

Ohrenhaare hatte ich keine dafür Nasenhaare, die musste ich zupfen früher. Das ist jetzt nicht mehr der Fall.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Christian24](#) on Sun, 08 Jan 2023 18:41:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 18:09Das weis er, er nimmt ja auch CPA ;) Nicht mehr.

Btw ich hatte keinen Körperhaarverlust. Ganz im Gegenteil, seit ich Minox oral im Programm habe (seit ca. 5 Jahren) wuchert es nur so. Mein Bart hat extrem zugenommen. Die antiandrogene Behandlung hat da nichts bewirkt. Aber ich hab auch E2 in weit geringeren Dosen als ein paar Anwender hier genommen.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 19:14:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 18:18Ohrenhaare hatte ich keine dafür Nasenhaare, die musste ich zupfen früher. Das ist jetzt nicht mehr der Fall. Du bist ja ca 3 Jahre Jünger als ich . Also 31 etwa.

Hattest du Normale Nasenhaare gehabt oder die Extremen?.

Ich meine ich hatte in dein Alter bzw. schon nen paar Jahre früher, normale Nasenhaare gehabt , dünne Haare die nicht gewachsen sind also nicht mehr als vlt 0,5 cm. März letztes jahr, hatte ich so nen Stechen in der Nase.. ich wusste nicht woher das kommt. Paar tage später im Spiegel geguckt, gemerkt das die Haare mir da raus wachsen.. unangenehmste gefühl ever. Seitdem trimme ich die.. bzw. teilweise Nadelepi und fang am 12 Januar , mit Lasern an.

Ich hab nur viel online das thema gegoogelt , explizit für trans menschen. Viele sagten es hat nen effekt auf Ohrenhaare , aber gefühlt bei sehr wenigen auf Nasenhaaren.

CIS Frauen haben auch Nasenhaare..auch welche die Lang wachsen. Aber halt nicht so extrem wie wir.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 19:17:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Christian24 schrieb am Sun, 08 January 2023 19:41daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023

18:09Das weis er, er nimmt ja auch CPA ;)
Nicht mehr.

Btw ich hatte keinen Körperhaarverlust. Ganz im Gegenteil, seit ich Minox oral im Programm habe (seit ca. 5 Jahren) wuchert es nur so. Mein Bart hat extrem zugenommen. Die antiandrogene Behandlung hat da nichts bewirkt. Aber ich hab auch E2 in weit geringeren Dosen als ein paar Anwender hier genommen.

Das ist nen Grund warum ich kein Minoxdil nehmen werde. Also wegen Mehr Haarwachstum an den Falschen stellen. Ich hab schon gehört bzw. gesehen, das Leuten .- Die das Minoxidl im Gesicht bekommen haben . Sowie dann Haare an der Stirn/Oberwange , teilweise auf der Nase bekommen haben.

Sowie 2x im Badezimmer sich das zeug pro tag inne haare schmieren ist lästig.

Oral Minoxidl ist ja noch schlimmer^^

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by daniel91 on Sun, 08 Jan 2023 19:20:39 GMT
View Forum Message <> Reply to Message

Sweety1988 schrieb am Sun, 08 January 2023 20:14daniel91 schrieb am Sun, 08 January 2023 18:18Ohrenhaare hatte ich keine dafür Nasenhaare, die musste ich zupfen früher. Das ist jetzt nicht mehr der Fall. Du bist ja ca 3 Jahre Jünger als ich . Also 31 etwa.

Hattest du Normale Nasenhaare gehabt oder die Extremen?.

Ich meine ich hatte in dein Alter bzw. schon nen paar Jahre früher, normale Nasenhaare gehabt , dünne Haare die nicht gewachsen sind also nicht mehr als vlt 0,5 cm. März letztes jahr, hatte ich so nen Stechen in der Nase.. ich wusste nicht woher das kommt. Paar tage später im Spiegel geguckt, gemerkt das die Haare mir da raus wachsen.. unangenehmste gefühl ever. Seitdem trimme ich die.. bzw. teilweise Nadelepi und fang am 12 Januar , mit Lasern an.

Ich hab nur viel online das thema gegoogelt , explizit für trans menschen. Viele sagten es hat nen effekt auf Ohrenhaare , aber gefühlt bei sehr wenigen auf Nasenhaaren.

CIS Frauen haben auch Nasenhaare..auch welche die Lang wachsen. Aber halt nicht so extrem wie wir.

Ich war noch nie wirklich maskulin, waren vorher auch nur ein paar wenige.

Subject: Aw: Wirksamstes Mittel mit wenigsten NW
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 08 Jan 2023 19:59:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Ich war noch nie wirklich maskulin, waren vorher auch nur ein paar wenige.
Selbe bei mir.

Ich bin 2,04 Meter Groß wiege 85 KG , ich bin ca 10-15 KG unter einen Normalen BMI . Aber ich mach wenig Sport, ich ich hasse es Muskeln zu haben bzw. Muskulösen Körper.

Ich bin halt nen Strich in der Landschaft .

Ich esse auch nie frühstück, Mittags nur was und abends ne Kleinigkeit.

Aber mit den Haaren , hae ich so nen scheiss Pech <.<.

Ich hab nen Bruder der ist 36 Jahre Alt der wird 37 Jahre dieses Jahr.
Ich bin 34.

Der hat um die Brustwarzen nen paar Haare , und ein wenig Haare über den Baunabel.

Ich krieg das ganze Packet ab.. Brust..Rücken..Schultern..Nacken..Bauch haare

Er hat zwar auch Nasen/Ohren haare .. aber sonst beneide ich ihn.

Musste schon dutzende mal zum Lasern schon tausende dafür bezahlt.

Weils mich einfach nur fertig macht.