

Hallo zusammen

Nachdem der Datencrash meinen Beitrag verschlungen hat, schreibe ich ihn heute nochmal neu.

Am 20.10. war ich zum Beratungstermin bei Apollo-Haarästhetik in Bad Salzungen / Thüringen.

Das Studio hat mir gut gefallen, modernes, freundliches Ambiente, nette Mitarbeiter und alles sehr diskret.

Dort hatte ich die Wahl zwischen europäischem und asiatischem Echthaar. Da ich bis heute (16 Jahre) europäisches Haar trage, habe ich mir nicht vorstellen können, das zu ändern. Allerdings haben mich das Aussehen, die Beschaffenheit und die Qualität des asiatischen Haares überzeugt, ich habe meine Meinung geändert und erstmals asiatisches Haar bestellt !!!

Augenscheinlich unterscheidet es sich nicht von europäischem, es ist weder dicker, noch lässt es sich schlechter legen - eher im Gegenteil. Es ist weich und geschmeidig und wir haben viel damit probiert - es legt sich prima und für mich scheint es die richtige Wahl zu sein. (Hoff !!!) Allerdings mit der Einschränkung: Dunkle Haare sollten es sein.

Ich bekomme ja wieder eine Kurzhaarfrisur mit meiner natürlichen Haarfarbe Tiefdunkelbraun. Für jemanden, der blonde Haare möchte, scheint der damit verbundene Aufwand des \*Blondierens\* von dunklen, asiatischen Haaren dem Haar wohl sehr zu schaden, daher wird in einem solchen Falle davon abgeraten.

Die Montur, die ich gewählt habe, ist eine feine Netz- / Gaze- / Lace-Konstruktion - je nach dem, wie man es nennen mag.

Vorrangig wichtig war mir die Luftdurchlässigkeit, damit ich von meiner Voll-Folie weg komme, die ich bisher getragen habe.

Im Vorfeld hatte ich Gelegenheit, mir 2 Haarteile von Forum-Mitgliedern aus dem Frauenforum anzuschauen - eines hatte ich zur Ansicht hier zuhause. Es handelte sich dabei um ein Haarteil von Naturenet (BrilliantLife - Ludwigshafen) und eines von Toplace (Internet-Bestellung). Wenn ich nun diese drei Teile vergleiche, muss ich sagen, es besteht ein Riesenunterschied zwischen den Monturen. Das Teil von Toplace (hatte ich hier) legte sich so gar nicht am Kopf an - das Lace schlug Beulen und kratzte auf dem Kopf - die Nähte waren nicht geschützt. Die Naturenet hingegen hatte Silikon(PU?)- beschichtete Nähte, aber das Netz war wesentlich grober und robuster, als das, das ich nun bestellt habe.

Ich bekomme eine sehr feine, filigrane Netz- / Gaze- / Lace-Montur mit (so wenig, wie möglich) beschichteten Nähten und rundherum einem Silikon(PU?)-Rand. Gerade so breit, dass man einen Klebestreifen darauf befestigen, oder - wenn nötig - punktuell nachkleben kann. Für meine Klebestellen (je quasi ein Dreieck oberhalb der Ohren) habe ich mir Folie bestellt, damit ich diese Stellen nicht durch das Kleber-Entfernen in kurzer Zeit ruiniere. Die Luftdurchlässigkeit wäre dort eh nicht gegeben - es wird ja geklebt.

Die Firma Apollo-Haarästhetik (jedenfalls dieses Studio in Bad Salzungen) arbeitet mit einer Firma aus Holland zusammen, bezieht die Haarteile von dort - gefertigt werden sie im asiatischen Raum.

Für meine 2 Haarteile muss ich 1.700,- Euro bezahlen, für das nach etwa einem Jahr anfallende Nachknüpfen dann jeweils 150,- Euro.

Also: Ich bin rundherum zufrieden und freue mich nun auf die neuen Haare !!!

Dieses Studio hat keinen Internet-Auftritt. Sollte jemand an Adresse und Telefonnummer interessiert sein - ich kann das ggf. gerne hier einstellen.

Die Anfertigung dauert nun bis Ende Januar (mindestens), es kommen mir das Weihnachtsfest und die dortigen Betriebsferien dazwischen. Diese Zeit kann ich wunderbar ausfüllen, um den Kampf mit meiner AOK zuende zu bringen - ich muss den medizinischen Dienst nochmals von einer Zuzahlung überzeugen.

Wenn ich meine neuen Haare habe und mich ein bissl damit zuhause \*eingearbeitet\* habe, dann schreibe ich wieder dazu.

Bis dahin - viele liebe Grüße von Mona

P.S.: Ich habe nachgefragt - die Kundschaft bei Apollo besteht aus etwa ebenso vielen Männern, wie Frauen !!! Nur mal so als Info für die Jung`s hier.

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK  
Posted by [Maike25](#) on Wed, 01 Nov 2006 16:24:13 GMT

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

Hallo Mona,

ich finde das die ganz schön teuer sind.

Habe mir bei Haardiscouter 2 Haarteile bestellt, die ich auch schon habe, sehen wirklich super aus. Bei einer Länge von 30cm

Maßangefertigt hat ungefähr 8 Wochen gedauert bis sie da waren.

Von einem Preis von 524 euro für zwei Haarteile

Matrial Lace-Front und Swiss Lace es ist hauch dünn und man kann es kaum fühlen, ich kann mir einen Zopf machen und die Haare hochstecken. Ich klebe mein Haarteil selber mit Ultra-Hold hält bei mir bis zur drei Wochen.

Gruß Tammi

---

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK  
Posted by [Mona](#) on Wed, 01 Nov 2006 17:08:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Tammy

Findest Du meine Haarteile teuer ? Hmmm - bisher hatte ich welche aus Hannover - mein jetziges hat 3.000,- Euro gekostet.

Aber ich hatte auch bei Toplace bestellen wollen - bin jedoch am Einschneiden gescheitert. Im Nachhinein bin ich eigentlich froh, denn nachdem ich hier ein Haarteil von Toplace zur Ansicht hatte, war ich eher ein wenig enttäuscht - sowohl von den Haaren, als auch von der Montur. Wie machst Du das denn - wer schneidet Dir Dein Haarteil ein ? Habe quer durch Deutschland telefoniert und niemanden gefunden.

Wie lange sollen Deine Haarteile denn (Herstelleraussage) halten ?  
Hast Du einen Silikonrand ?  
Magst du vielleicht noch ein wenig dazu erzählen ?

Liebe Grüße von Mona

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK  
Posted by [Maike25](#) on Wed, 01 Nov 2006 18:14:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mona,

das ist schon mein drittes Haarteil von Hairdiscounter, ich finde für mich bis jetzt die Besten. Habe sie sonst bei meinem Friseur anfertigen lassen, das ganze hat mich 1350 Euro gekostet, außerdem mußte ich fast drei Monate auf meine Haarteil warten. Das Haarteil hat ungefähr ein Jahr gehalten, du muß wissen ich trage meine Haarteil Tag und Nacht und nehme sie nur zum wechseln ab.

Auf der dauer wurde es mir zu teuer und bin dann auf Hairdiscounter gestoßen, man muß halt bei denen alles selber machen Kopfabdruck usw. es ist aber nur einmalig, sie heben die Schablone auf.

Ich habe von der Qualität keinen Unterschied bemerkt, war nur sauer, das ich bei meinem Friseur so viel Geld gelassen habe, sie wollen ja alle etwas mit verdienen.

Ich schneide meine Haarteile selber, habe eine Ausbildung als Friseur.

Ja bei einem Haarteil habe ich einen Silikonrand.

Sie sollen ungefähr ein Jahr halten, kann es dir aber nicht genau sagen, da ich die Haarteile erst seit einem halbes Jahr habe. Gruß Tammy

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Maike25](#) on Wed, 01 Nov 2006 18:38:41 GMT

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

---

[img]index.php/fa/1935/0/[i

Hallo Mona,

ein Bild von meinem Haarteil.

Gruß Tammy

### File Attachments

---

1) [Bild%202.jpg](#), downloaded 600 times



---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Maike25](#) on Wed, 01 Nov 2006 18:45:56 GMT

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

---

[img]index.php/fa/1936/0/[img

Hallo Mona,

Bild von innen, damit du eine Vorstellung hast wie mein Haarteil aussieht.

Gruß Tammy [img]index.php/fa/1936/0/[img]

### File Attachments

---

1) [Bild\\_728.jpg](#), downloaded 967 times



Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK  
Posted by [Mona](#) on Wed, 01 Nov 2006 20:05:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo nochmal

Hast Du es gut - Du kannst selber schneiden... Da brauchen wir gar nicht drüber zu reden, wie ich bei einem Selbstversuch aussehen würde ...

Schade - hier macht das niemand, habe auch eine Freundin, die Friseurin ist - aber sie möchte das nicht, hat Angst, dass etwas schief geht. Das akzeptiere ich natürlich, aber leider bringt es mich nicht weiter - also doch zu einem Studio.

Meine Teile sollen nach Studio- und Kundenaussagen bis zu drei Jahren halten - also habe ich bei 2 Teilen dann mind. eine Zeit von 5 Jahren abgedeckt für 1.700,- Euro. Ich dachte, da liege ich gut im Mittel, oder ?

Magst du noch kurz schreiben, woher Dein Kleber ist ?  
Ich habe mir meinen neuen Flüssigkleber bei Toupet.de bestellt.

Liebe Grüße von Mona

P.S.: Gerde sehe ich Deine Bilder - wunderschön, sieht echt klasse aus !!!!

---

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK  
Posted by [Maike25](#) on Wed, 01 Nov 2006 21:11:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Mona,  
Mein flüssigkeit Kleber habe ich bei( [www.gfh-hair.de](http://www.gfh-hair.de))bestellt.  
Ich weißst, jetzt nicht, wie lange du schon ein Haarteil trägst,  
ich hatte vorher erst eine Haarverlängerung, und bin dann umgestiegen auf ein Haarteil.  
Haarverlängerung(Haarverdichtung 3Jahre war sehr teuer).  
Haarteil seid ungefähr 4 Jahre.

Ein Haarteil hält auf keinen Fall länger als ein Jahr, ich rede aus Erfahrung, habe ich vorher auch geglaubt, ich habe bestimmt schon 10 Haarteile gehabt, immer von anderen Anbieter, die nicht gerade billig waren, aber ich wollte immer nur das Beste!und das war wohl mein Fehler.

Die meisten wollen nur Geld verdienen, ist doch klar, man hat ein Problem, und sie nutzen einen aus.

Übrigens deine Freundin schafft das schon, mit dem zuschneiden, ist doch nichts anderes, als wären es deine eigene Haare.

Meine Frage: wenn du sie nachts nicht trägst, dann könnte sie durchaus länger halten(aber wer macht das schon).

2 Frage wie lange trägst du schon ein Haarteil.

Bis jetzt ist keinem aufgefallen das ich ein Haarteil trage,  
noch nicht mal meine Kinder, die sind 15 und 12 Jahre alt.

Warum müssen denn Haarteile immer so teuer sein, die meisten nutzen uns nur aus.  
Noch eim Tipp, geh mal ins Brillianthair Forum

Liebe Grüße Tammy

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Mona](#) on Thu, 02 Nov 2006 10:32:00 GMT

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

---

Hallo Tammy

Danke für den Hinweis auf GFH, dort habe ich vor einigen Wochen 2 Entferner bestellt - muss nochmal nach Deinem Kleber schauen.

Zitat:Übrigens deine Freundin schafft das schon, mit dem zuschneiden, ist doch nichts anderes, als wären es deine eigene Haare.

Nein, sie möchte das nicht - es wächst nicht nach und falls es mir nicht gefällt, oder sonst etwas passiert (verschnitten, oder Montur beschädigt usw.) - nein, da traut sie sich nicht heran, gerade weil wir befreundet sind - und das kann ich nachempfinden, kann es so akzeptieren.

Zitat:Meine Frage: wenn du sie nachts nicht trägst, dann könnte sie durchaus länger halten(aber wer macht das schon).

Ich !!! Ich trage es nicht nachts. Zu Anfang schon - aus Scham, oder weil ich mich selber nicht OHNE akzeptieren konnte - oder beides ?? Danach habe ich es gelassen, nicht zuletzt, weil meine Kopfhaut erheblichen Schaden genommen hat und ich nun schauen muss, dass möglichst viel und oft Luft an den Kopf kommt. Daher sehe ich es als realistisch an, dass meine Haarteile (hoffentlich !!!) länger halten können.

Zitat:2 Frage wie lange trägst du schon ein Haarteil.

Seit 16 Jahren !!!

Und ich habe erst das 2. Haarteil - allerdings mit Voll-Folie, die ich nun nicht mehr tragen kann, jedenfalls nicht im Sommer.

Zitat:Bis jetzt ist keinem aufgefallen das ich ein Haarteil trage, noch nicht mal meine Kinder, die sind 15 und 12 Jahre alt

Das ist doch schön - bei mir sieht man es auch nicht, es wissen auch nur meine Familie und ein paar wenige ausgesuchte Freunde davon.

Zitat:Noch eim Tipp, geh mal ins Brillianthair Forum

Warum ? Was meinst Du da genau - welche Informationen, oder welchen Austausch sprichst Du da an ?

Liebe Grüße von Mona

---

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Mona](#) on Thu, 02 Nov 2006 10:54:25 GMT

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

---

Ich muss da noch etwas erklären...

Zitat: Findest Du meine Haarteile teuer ? Hmm - bisher hatte ich welche aus Hannover - mein jetziges hat 3.000,- Euro gekostet.

Als ich vor 16 Jahren Haarersatz brauchte, hatte ich kein Internet und auch niemanden, den ich hätte fragen können. Ich war schon froh, dass ich über meinen Arzt überhaupt EINE Adresse bekam, bei der ich Haarteile beziehen konnte !!! Darum habe ich natürlich auch diesen - für heutige Verhältnisse - wahnwitzigen Preis bezahlt. Beim Kauf des 2. Teiles ha es sich nicht anders verhalten - leider.

Grüße von Mona

---

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Maike25](#) on Thu, 02 Nov 2006 12:19:02 GMT

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

---

Hallo Mona,

wenn du mit deinem Haarteil nicht schläfst hält es natürlich viel länger, dann kann es durch aus sein das sie bis zu drei Jahre halten. Aber warum klips du denn dein Haarteil nicht, geht doch viel schneller oder hast du so wie ich zuwenig Haare so das es nicht mehr halten kann.

Ich gehe mit meinem Haarteil Duschen und Schwimmen dadurch ist mein Haarteil ja viel mehr belastet, deshalb halten sie auch nicht solange, wie deine. Mir ist es zu peinlich mein Haarteil nachts abzunehmen wegen meiner Kinder die ja nichts wissen, das ich ein Haarteil trage, so wie ich meine Tochter kenne, sie ist 12Jahre alt, sie würde es jedem erzählen und das möchte ich nicht.

Billianthair ist ein Forum wie dieses die die gleiche Probleme haben wie wir.

Liebe Grüße Tammy

---

---

Subject: Re: Haarteile von APOLLO - HAARÄSTHETIK

Posted by [Mona](#) on Fri, 03 Nov 2006 10:27:31 GMT

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

---

Hallo Tammy

Zitat: Aber warum klips du denn dein Haarteil nicht...

Nein, das hält nicht (zu wenig Haar) und - wegen kurzer Haare - muss ja der Ansatz rund um das Gesicht plan am Kopf anliegen - beim Klipsen geht das nicht, das steht ab und man könnte



es sehen.

Zitat:Mir ist es zu peinlich mein Haarteil nachts abzunehmen wegen meiner Kinder die ja nichts wissen...

Das kann ich nachvollziehen - ich habe mich das zu Anfang auch nicht getraut. Bis der Sommer kam - das war mir zu warm und ich habe aus der Not heraus den Mut aufgebracht, es abzunehmen über Nacht. Das war 1990 und meine Tochter war 10 Jahre alt. Ich habe es ihr in einer ruhigen Minute erklärt und war schlichtweg überrascht, wie positiv sie es aufgenommen hat. Für mich war das eine unheimliche Erleichterung, das Haarteil nachts, oder auch im heißen Sommer in der damaligen Dachgeschosswohnung, mal ablassen zu können, mal Luft an den Kopf lassen zu können.

Aber das muss jeder für sich entscheiden - ich verstehe auch Deine Argumente.

Zitat:Billianthair ist ein Forum wie dieses die die gleiche Probleme haben wie wir.

Ja, ich kenne das Forum, bzw., weiß, dass es das gibt. Allerdings würde mir das zuviel werden. In diesem Forum habe ich liebe Menschen kennengelernt, mich mit einigen Frauen aus dem Frauenforum getroffen und Kontakte geknüpft. Jetzt noch ein 2. Forum - ich denke, dafür reicht meine Zeit nicht aus.

Ein schönes Wochenende für Dich von Mona

---

---

Subject: Update nach 2 Monaten Testen :-))  
Posted by [Mona](#) on Fri, 06 Apr 2007 23:27:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Es sind 2 Monate herum und ich habe mit den neuen Haarteilen so ziemlich alles probiert. Der \*Härtetest\* kommt noch - der Sommer !!!

Bislang kann ich nur Positives berichten !!!

Die Qualität ist klasse ausgefallen - indisches Haar, naturgewellt.

Tiefdunkelbraun (meine Naturfarbe) mit vereinzelt dunkelroten Strähnen drin.

Durch den peppigen Schnitt brauche ich fast gar keinen Haartrockner zu nehmen - allenfalls ein wenig im Ponybereich, ansonsten: Mit den Fingern durch - und gut.

Erstmalig verwende ich zusätzlich ein Feuchtigkeitsspray. Das ist mir im Studio angeraten worden - man soll es jeden Tag anwenden.

Was gibt es noch zu sagen...

Die Montur ist tatsächlich ganz glatt, die Nähte mit Silikon überarbeitet - nichts kratzt, oder stört - sogar nichtmal bei meiner empfindlichen Haut.

Das Haarteil hat eine geringere Haardichte (vorher etwa 150%, jetzt 100%) und ist trotz etwas längeren Haaren nichtmal halb so schwer, wie das alte Haarteil.

Es geht angenehm die Luft durch das Lace und die Kopfhaut schimmert durch - wie angedacht.

Die Haare lassen sich mühelos waschen - nichts verklettet, Haarspray ist leicht auswaschbar und die Haare lassen sich nach dem Waschen mühelos kämmen.

Dank eines neuen Klebestreifens erspare ich mir den Kleber-Entferner. Von diesem Streifen

bleiben keine Rückstände am Silikonrand. Da ich den Flüssigkleber auch nur auf dem Klebestreifen aufbringe, benötige ich quasi keinen Entferner mehr - nehme ihn nur noch für die Kopfhaut.

Wenn alles so bleibt und so lange hält, wie angedacht - eine tolle Wahl. Dann bleibe ich bei dem Studio, bin mit dem Haarsersatz, dem Service und dem Preis- / Leistungsverhältnis restlos zufrieden !!!

Warum also wegen eines evtl. geringfügig günstigeren Preises ein Risiko eingehen und woanders bestellen ?!?

Nun noch das Forentreffen - bin gespannt, was \*meine\* Damen hier aus dem Forum sagen werden , sie kennen mich nur mit dem vorherigen Haarsersatz.

Nee, gelogen , die \*petra38\* hat mich schon gesehen und war begeistert.

Warten wir also den 19. Mai ab...

Bis bald, liebe Grüße von Mona

---

Subject: Re: Update nach 2 Monaten Testen :-))  
Posted by [Gaby](#) on Mon, 09 Apr 2007 14:32:27 GMT

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

Hallo Mona!

Das klingt alles rund und du scheinst sehr zufrieden zu sein. Ich freue mich für dich, weiß ich doch noch zu genau, wie sehr du im letzten Sommer unter der Bruthitze gelitten hast und welche gravierenden Einschränkungen du mit deinem Folienhaarteil lange, lange Zeit erdulden musstest.

Nun habe ich im Laufe der letzten zwei Jahre so viel gelesen über Haarsersatz, habe mich zum Thema Haarteile und welche Befestigungsmöglichkeiten es gibt, Preise, Haarqualitäten, aber auch über Perücken. Pflege ect. kundig gemacht, so dass ich auch heute wieder einmal, nach dem Lesen deines Updates, zu dem Schluß komme, dass die einzig sinnvolle Alternative eigentlich nur sein kann, die Haare vollständig abzurazieren und dann ein Haarteil mit LACE zu verkleben. Es scheint unkomplizierter und günstiger zu sein als das Tragen eines Haarteils. Außerdem ist man nicht mehr abhängig von einem Salon und hat keinerlei Folgekosten wenn man selber verklebt. Das Getüddele mit einem Haarteil und die Angst, dass die Verbindungsstellen oder das Netz doch mal durchschimmern könnten, wenn der Wind ungünstig steht, hat man in deinem Falle nicht. Was nützen einem denn die letzten paar Fransen, wenn man sie ohnehin niemals wieder ohne Haarteil offen tragen kann? Natürlich ist es eine große, psychologische Hürde, eines Tages auch den Rest abzurazieren und sich mit Glatze im Spiegel sehen zu müssen. War für mich ganz lange Zeit gar nicht vorstellbar. Aber nachdem ich nun über längere Zeit alle Pros und Contras bezgl. Haarsersatz für mich

zusammenaddiere, komme ich immer mehr zu dem Schluß, dass es durchaus annehmbar ist, diesen Weg zu gehen, weil die Resultate besser sind und die Preise niedriger. Ich habe mehr Geld für meine Bellargosträhnen investiert als du für deine beiden Haarteile und ich kann mich trotzdem noch nicht zurücklehnen und sagen: "Ja, jetzt ist es gut." Denn Bellargo macht es allenfalls besser, aber eben nicht wirklich gut, denn die Verdichtung betrifft nicht den Oberkopf und gerade eben da, haben die meisten von uns ja ihre Probleme.

Ich bin sehr gespannt auf unser Treffen und wie du aussehen wirst. Ich kann mir aber jetzt schon vorstellen, dass es perfekt sein wird. Ich freue mich schon sehr auf Frankfurt!

Liebe Grüße

Gaby

---

Subject: Re: Update nach 2 Monaten Testen :-))  
Posted by [Mona](#) on Tue, 10 Apr 2007 17:04:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Gaby

Zitat:...weiß ich doch noch zu genau, wie sehr du im letzten Sommer unter der Bruthitze gelitten hast...

Ja, wobei Hitze allerdings eh nicht mein Ding ist.

Aber dann noch mit Folie auf dem Kopf - das war unmöglich.

Zitat:Das klingt alles rund und du scheinst sehr zufrieden zu sein...

Mit dem System bin ich sehr zufrieden, allerdings mache ich auch sehr viel am Schnitt fest. Wenn die Frisur einfach zu handeln ist, ist das die halbe Miete, weil man die Haare viel weniger belastet, wenn man sie so gut wie gar nicht mit Heißluft bearbeiten muss.

Zitat:Ich freue mich schon sehr auf Frankfurt!

Ich auch ! Ihr seid meine besten Kritiker, bin sehr gespannt auf Euer Urteil unter dem \*Vorher / Nachher\* - Aspekt.

Danke dir, bis bald, liebe Grüße von Mona