
Subject: Spironolacton

Posted by [Lennox](#) on Mon, 08 Sep 2014 14:08:11 GMT

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

Habe eine kurze Verständnisfrage zum Thema Spironolacton.

Ich habe immer wieder gehört, dass diese Medikation oral genommen stark antiandrogen wirkt und man sich auf

Langzeitsicht quasi chemisch kastrieren würde, entsprechend hoch dosiert.

Dieser kompetitiver Antagonist am Mineralokortikoidrezeptor, der zur Gruppe der kaliumsparenden Diuretika zugeordnet wird, wirkt sich sehr zuverlässig auf das positive Haarwachstum aus.

Bei diversen Threads, die ich gelesen habe, war kein Fall dabei, bei dem es keine signifikante Verbesserung gab.

Ich will aber auf der anderen Seite nicht Nebenwirkungen wie Muskelabbau oder eine ausgeprägte Feminisierung hinnehmen müssen.

Würde dies bei einer geringen Dosierung von Spiro zu hundertprozent passieren?

Was mich verwirrt ist, dass es auch in der Bodybuilderszene benutzt wird.

"Im Body-Building ist Spironolacton ein beliebtes Dopingmittel, um vor Wettkämpfen den Aldosteronspiegel zu senken und damit subkutan Wasser (Wasser, das sich in der Regel durch Testosterongaben unter der Haut absetzt) auszuscheiden."

Desweiteren werde auch nicht aus den von Wikipedia aufgelisteten Nebenwirkungen schlau:

"Die häufigste Nebenwirkung ist die Erhöhung des Blutkaliumspiegels. Infolgedessen bedarf der Einsatz des Medikaments laborchemischer Überwachung. Bei rund 2 % der Patienten kommt es zu allergischen Hautreaktionen. Aufgrund der Strukturverwandschaft von Spironolacton zu Steroidhormonen kann es bei hohen Dosierungen zu hormonellen Störungen kommen. Bei Frauen zu einer Vermännlichung des Behaarungstyps und dem Ausbleiben der Regelblutung.

Wie kann man das verstehen?

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Haar20](#) on Mon, 08 Sep 2014 14:12:46 GMT

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

BBler nehmen das ja nur temporär.

Es gibt Leute die schon bei 50 mg ne Gyno etc entwickeln.

Meine Erinnerungen an orales Spiro sind auch alles andere als gut..

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Mon, 08 Sep 2014 14:17:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DU hast es echt mal genommen...
Krass hätte ich nicht gedacht

Was ist denn passiert "haartechnisch" und wie lange hast du es versucht?

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 08 Sep 2014 14:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lennox schrieb am Mon, 08 September 2014 16:17DU hast es echt mal genommen...
Krass hätte ich nicht gedacht

Was ist denn passiert "haartechnisch" und wie lange hast du es versucht?

Steht auch in meiner Sig...

Habs 2 mal angesetzt, das erste mal nach ner Woche abgesetzt wegen starker Kreislaufprobs das zweite mal wegen Haarwuchs an unerwünschten Stellen (lange Terminalhaare auf der Stirn). Das war nach etwas mehr als nem Monat somit kann ich Haartechnisch nichts weiter sagen. Dosierung war zwischen 75 und 150 mg wenn ich mich recht erinnere (völlig bescheuert im Nachhinein). Und da Spiro ein Kaliumkanalöffner ist kanns auch bei Frauen zu Gesichtsbehaarung kommen. Alles in allem absolut nicht empfehlenswert, zumindest bei AGA beim Mann

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Rosso](#) on Mon, 08 Sep 2014 16:27:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wäre mir neu. Kaliumsparend ja, aber kaliumkanalöffnend?

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [ru-power](#) on Mon, 08 Sep 2014 16:43:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Spiro ist für die Tonne.

Es gibt auch genug wo es garnichts bringt oder sogar gegenteilig.. nach absetzen durch dieUpregulation nurnoch mehr HA.

Es ist nix für die Dauer.. dann lieber Dut.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 08 Sep 2014 16:43:44 GMT

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

@Haar20: Mann dann gibts ja endlich was gegen HA : SPIRO !! Warum hast du uns das solange verheimlicht.. und wir schmieren und schmieren....

äh geht das zeug auch Topisch und wie ist dies im Vergleich zum RU von der Antiandrogenen Wirkung her ?? Kann man die Beiden vergleichen ??

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Alibi](#) on Mon, 08 Sep 2014 16:48:05 GMT

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

PeterNorth schrieb am Mon, 08 September 2014 18:43@Haar20: Mann dann gibts ja endlich was gegen HA : SPIRO !! Warum hast du uns das solange verheimlicht.. und wir schmieren und schmieren....

äh geht das zeug auch Topisch und wie ist dies im Vergleich zum RU von der Antiandrogenen Wirkung her ?? Kann man die Beiden vergleichen ??

Kenne keinen der mit Spiro topisch Erfolg hatte. Kann aus eigener Erfahrung nur sagen, dass man gelegentlich einen ekligen Duft ausdünstet. Da würde ich eher Fluta topisch testen.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Yes No](#) on Mon, 08 Sep 2014 17:12:56 GMT

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

Hatte es auch mal genommen. Kann mich aber nicht mehr der Dosis erinnern, 25 oder 50 mg. Insgesamt eine Packung (denke es waren 20 Tabs zu 100 mg).

Protokoll davor: Fin + Minox.

Dann: Fin abgesetzt und dafür Spiro.

In Bezug auf die Haare war die Wirkung super - der Haarausfall war "weg". Wesentlich besser als mit Finasterid.

Anderweitig habe ich keine (grobe) Probleme bemerkt; fühlte mich nur ein wenig schlapper oder so. Ist aber alles sehr lange her und darum die ungenauen Angaben.

"Chemisch kastriert" wäre man, wenn man beides, zB Fin und Spiro nehmen würde; also einen 5- α Hemmer und einen AR Antagonisten zusammen, natürlich nur in entsprechender Dosis.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [PeterNorth](#) on Mon, 08 Sep 2014 17:21:28 GMT

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

Yes No schrieb am Mon, 08 September 2014 19:12 Hatte es auch mal genommen. Kann mich aber nicht mehr der Dosis erinnern, 25 oder 50 mg. Insgesamt eine Packung (denke es waren 20 Tabs zu 100 mg).

Protokoll davor: Fin + Minox.

Dann: Fin abgesetzt und dafür Spiro.

In Bezug auf die Haare war die Wirkung super - der Haarausfall war "weg". Wesentlich besser als mit Finasterid.

Anderweitig habe ich keine (grobe) Probleme bemerkt; fühlte mich nur ein wenig schlapper oder so. Ist aber alles sehr lange her und darum die ungenauen Angaben.

"Chemisch kastriert" wäre man, wenn man beides, zB Fin und Spiro nehmen würde; also einen 5- α -Hemmer und einen AR Antagonisten zusammen, natürlich nur in entsprechender Dosis.

ok das spiro war bei dir dann auch oral ? zumindest kann man ja sagen, dass wenn der HA "weg" war, in welche Richtung die AGA geht > 100% eine Androgene Sache..

chemisch kastriert heisst, dass es nicht mehr rückgängig machbar ist... was zum Teufel ok

ich hab den grössten respekt vor sowas . Kann DUT das nicht auch machen oder ist das Brause gegenüber Spiro.. OK DUT ist ja kein Antiandrogen. aber Dauerschäden kann man doch mit DUT auch bekommen. ?

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Yes No](#) on Mon, 08 Sep 2014 17:38:30 GMT

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

@PeterNorth

Ja Tabletten halt. 1/4 Tab.

Und nein, "kastriert" ist man solange man die Medis fährt. Aber die Dosis macht es.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Lennox](#) on Mon, 08 Sep 2014 20:45:27 GMT

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

Yes No schrieb am Mon, 08 September 2014 19:12 Hatte es auch mal genommen. Kann mich aber nicht mehr der Dosis erinnern, 25 oder 50 mg. Insgesamt eine Packung (denke es waren 20 Tabs zu 100 mg).

Protokoll davor: Fin + Minox.

Dann: Fin abgesetzt und dafür Spiro.

In Bezug auf die Haare war die Wirkung super - der Haarausfall war "weg". Wesentlich besser als mit Finasterid.

Anderweitig habe ich keine (groben) Probleme bemerkt; fühlte mich nur ein wenig schlapper oder so. Ist aber alles sehr lange her und darum die ungenauen Angaben.

"Chemisch kastriert" wäre man, wenn man beides, zB Fin und Spiro nehmen würde; also einen 5- α -Hemmer und einen AR Antagonisten zusammen, natürlich nur in entsprechender Dosis.

Wieso hast du es denn abgesetzt, wenn die Wirkung super war?

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 09 Sep 2014 10:31:11 GMT

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

Rosso schrieb am Mon, 08 September 2014 18:27Wäre mir neu. Kaliumsparend ja, aber kaliumkanalöffnend?

Yo...natürlich nicht Kaliumkanalöffnend, mein Fehler.

PeterNorth schrieb am Mon, 08 September 2014 18:27

@Haar20: Mann dann gibts ja endlich was gegen HA : SPIRO !! Warum hast du uns das solange verheimlicht.. und wir schmieren und schmieren.... Wink

äh geht das Zeug auch Topisch und wie ist dies im Vergleich zum RU von der Antiandrogenen Wirkung her ?? Kann man die Beiden vergleichen ??

Pilos hat doch sogar ein Rezept in der Selbsthilfe stehen.

Damit Spiro funktioniert muss es metabolisiert werden. Ob das in der Kopfhaut überhaupt ausreichend passiert ist die Frage. Zudem ist es auch verglichen recht schwach von der antiandrogenen Wirkung her.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Yes No](#) on Tue, 09 Sep 2014 14:42:08 GMT

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

Lennox schrieb am Mon, 08 September 2014 22:45

Wieso hast du es denn abgesetzt, wenn die Wirkung super war?

Ich habe es nicht abgesetzt. Es war nie geplant es dauerhaft zu nehmen, weil:

- es ein systemisches Antiandrogen ist, und ich meinen Muskulaturaufbau nicht behindern wollte;

- es möglicherweise so ist, dass durch dauerhafte antagonisierung des Androgenrezeptors dieser sich dahingehend verändert, dass er ohne androgenen Einfluß funktioniert. Allerdings habe ich dazu keine weitere Info.

Ausserdem war ich zu der Zeit mit meinem Status ohnehin mehr-oder-weniger zufrieden. D.h., es war nicht unbedingt Druck da das Spironolacton zu verwenden.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [PeterNorth](#) on Tue, 09 Sep 2014 17:09:41 GMT

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

Haar2O schrieb am Tue, 09 September 2014 12:31

Pilos hat doch sogar ein Rezept in der Selbsthilfe stehen.

Damit Spiro funktioniert muss es metabolisiert werden. Ob das in der Kopfhaut überhaupt ausreichend passiert ist die Frage. Zudem ist es auch verglichen recht schwach von der antiandrogenen Wirkung her.

danke

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Lennox](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:10:22 GMT

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

Rein hypothetisch:

Was würde passieren, wenn man 100-150mg Spiro oral am Tag nehmen würde und dazu weiter regelmäßig ins Gym geht und viele leistungsfördernde Supplements wie Creatin, Glutamin, Arginin, BCAAs nehmen würde..?

+ Eventuell ein wenig mit Aromatasehemmern wie Letrozol einer potentiellen Gyno entgegenwirken würde
(zum Beispiel topisch)

Würde man trotzdem sehr verweiblichen oder bestünde die Möglichkeit, dass wenn man noch härter trainiert,
noch mehr auf seine Ernährung achtet, alle negativen Laster wie Rauchen Alkohol etc. einschränkt,
seinen alten muskulösen Körper behalten könnte?

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:19:38 GMT

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

Lennox schrieb am Tue, 09 September 2014 20:10Rein hypothetisch:

Was würde passieren, wenn man 100-150mg Spiro oral am Tag nehmen würde und dazu weiter regelmäßig ins Gym geht und viele leistungsfördernde Supplements wie Creatin, Glutamin, Arginin, BCAAs nehmen würde..?

+ Eventuell ein wenig mit Aromatasehemmern wie Letrozol einer potentiellen Gyno entgegenwirken würde
(zum Beispeil topisch)

Würde man trotzdem sehr verweiblichen oder bestünde die Möglichkeit, dass wenn man noch härter trainiert,
noch mehr auf seine Ernährung achtet, alle negativen Laster wie Rauchen Alkohol etc. einschränkt,
seinen alten muskulösen Körper behalten könnte?

Kurz und knapp: Du würdest zur Transe mutieren. Irgendwann sinkt die LH und FSH Ausschüttung, Hoden fahren im folgenden die Produktion an T runter mit den bekannten Folgen.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [mike.](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:23:08 GMT

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

Lennox schrieb am Tue, 09 September 2014 20:10Rein hypothetisch:

Was würde passieren, wenn man 100-150mg Spiro oral am Tag nehmen würde und dazu weiter regelmäßig ins Gym geht und viele leistungsfördernde Supplements wie Creatin, Glutamin, Arginin, BCAAs nehmen würde..?

+ Eventuell ein wenig mit Aromatasehemmern wie Letrozol einer potentiellen Gyno entgegenwirken würde
(zum Beispeil topisch)

Würde man trotzdem sehr verweiblichen oder bestünde die Möglichkeit, dass wenn man noch härter trainiert,
noch mehr auf seine Ernährung achtet, alle negativen Laster wie Rauchen Alkohol etc. einschränkt,
seinen alten muskulösen Körper behalten könnte?

ich war in dem monat mit 50-100mg spiro keine transe sondern ein zombi ... (transe wäre noch ein angenehmer zustand gewesen)

schlaflose Nächte, am Tag hundemüde und Durchfall + Erbrechen.. 2x bin ich zusammengebrochen und erst nach mehreren Stunden wieder hochgekommen..Kreislaufprobs..Anämie...

1 Samstag habe ich mal komplett verpennt (so ein Zustand als ob man krank wäre) jeder Handgriff war eine Tortur..Schwach... leicht reizbar und melanchonisch...

ich war ganz weiß im Gesicht und man sah überall die Knochen (Wasser entzogen)

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:28:05 GMT

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

mike. schrieb am Tue, 09 September 2014 20:23

ich war ganz weiß im Gesicht und man sah überall die Knochen (Wasser entzogen)

Ja genau....Spiro ist schon recht hartes Zeug.

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Lennox](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:33:09 GMT

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

mike. schrieb am Tue, 09 September 2014 20:23Lennox schrieb am Tue, 09 September 2014 20:10Rein hypothetisch:

Was würde passieren, wenn man 100-150mg Spiro oral am Tag nehmen würde und dazu weiter regelmäßig ins Gym geht und viele leistungsfördernde Supplements wie Creatin, Glutamin, Arginin, BCAAs nehmen würde..?

+ Eventuell ein wenig mit Aromatasehemmern wie Letrozol einer potentiellen Gyno entgegenwirken würde
(zum Beispiel topisch)

Würde man trotzdem sehr verweiblichen oder bestünde die Möglichkeit, dass wenn man noch härter trainiert,
noch mehr auf seine Ernährung achtet, alle negativen Laster wie Rauchen Alkohol etc. einschränkt,
seinen alten muskulösen Körper behalten könnte?

ich war in dem monat mit 50-100mg spiro keine transe sondern ein zombi ... (transe wäre noch ein angenehmer zustand gewesen)

schlaflose nächte, am tag hundemüde und durchfall + erbrechen.. 2x bin ich zusammengebrochen und erst nach mehreren stunden wieder hochgekommen..kreislaufprobs..anämie...

1 samstag habe ich mal komplett verpennt (so ein zustand als ob man krank wäre) jeder handgriff war eine tortur..schwach... leicht reizbar und melanchonisch...

ich war ganz weiss im gesicht und man sah überall die knochen (wasser entzogen)

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Tue, 09 Sep 2014 18:39:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn man Tinos alte Berichte über Spiro verfolgt, denkt man das wäre ein ganz normales Bestandteil des Agas Regimes.
Der hat bis zu 300mg am Tag genommen + 0,5 Avodart
Er hat das immer alles so runter gespielt, als ob es das legitimste der Welt wäre so zu verfahren und meinte er fühle sich pudelwohl

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 09 Sep 2014 19:08:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lennox schrieb am Tue, 09 September 2014 20:39
Wenn man Tinos alte Berichte über Spiro verfolgt, denkt man das wäre ein ganz normales Bestandteil des Agas Regimes.
Der hat bis zu 300mg am Tag genommen + 0,5 Avodart
Er hat das immer alles so runter gespielt, als ob es das legitimste der Welt wäre so zu verfahren und meinte er fühle sich pudelwohl

Der hatte auch ne Klatsche...

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [stfn111](#) on Tue, 09 Sep 2014 19:54:44 GMT

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

Yes No schrieb am Tue, 09 September 2014 16:42Lennox schrieb am Mon, 08 September 2014 22:45

Wieso hast du es denn abgesetzt, wenn die Wirkung super war?

Ich habe es nicht abgesetzt. Es war nie geplant es dauerhaft zu nehmen, weil:

- es ein systemisches Antiandrogen ist, und ich meinen Muskulaturaufbau nicht behindern wollte;
- es möglicherweise so ist, dass durch dauerhafte antagonisierung des Androgenrezeptors dieser sich dahingehend verändert, dass er ohne androgenen Einfluß funktioniert. Allerdings habe ich dazu keine weitere Info.

Ausserdem war ich zu der Zeit mit meinem Status ohnehin mehr-oder-weniger zufrieden. D.h., es war nicht unbedingt Druck da das Spironolacton zu verwenden.

I

Die einzige Frage welche mich noch zu aga quält ist jene, ob die Veränderung des Androgenrezeptors auch topisch zb durch du möglich ist... Oral tritt es bei 30% au, jedoch in Krebszellen!!

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Lennox](#) on Thu, 11 Sep 2014 13:49:44 GMT

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

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/65485-My-Story-receding-hairline-at-16-NW3-at-19-Now-22-with-NW-0-5-1>

Subject: Aw: Spironolacton

Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Sep 2014 14:10:26 GMT

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

er hatte auch 10mg oral minox dabei...

und auf der seite spiroguys... sagte er das er minox und spiro abgestzt hatte... wegen herzprobleme und augenringe.. faltige haut..etc!

Spiro und minox ist nicht zum spassen!

es ist keine lebenslange lösung!

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Sep 2014 14:16:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wenn man spiro in hohen doesen nimmt, wie 100-200mg...
ist man eingeschränkt in sportaktivitäten und andere körperliche anstrengungen!

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Linkz](#) on Thu, 11 Sep 2014 15:45:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

80erman schrieb am Thu, 11 September 2014 16:16 und wenn man spiro in hohen doesen nimmt,
wie 100-200mg...
ist man eingeschränkt in sportaktivitäten und andere körperliche anstrengungen!

Wieso?

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Gast](#) on Thu, 11 Sep 2014 15:56:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

informiere dich über das Medikament.,
dann weist du es!

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Linkz](#) on Thu, 11 Sep 2014 16:04:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr hilfreiche Antwort.

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Wed, 22 Oct 2014 22:40:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/65485-My-Story-receding-hairline-at-16-NW3-at-19-Now-22-with-NW-0-5-1>

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Wed, 22 Oct 2014 22:50:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [6.5 Months Dut Just started OS + OM. Feb 11.jpg](#), downloaded 194 times

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Wed, 22 Oct 2014 22:50:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [Most Recent Long.jpg](#), downloaded 196 times

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [pilos](#) on Thu, 23 Oct 2014 06:20:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

was soll man auf diese homöopathischen bildern erkennen

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [Lennox](#) on Thu, 23 Oct 2014 09:05:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab gerade gesehen dass die bilder echt
klein geraten sind
Vorher Nachher vergleich aus dem geposteten
Thread (kann man nur sehen, wenn man angemeldet ist)

Subject: Aw: Spironolacton
Posted by [ru-power](#) on Thu, 23 Oct 2014 15:29:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lennox schrieb am Thu, 23 October 2014

00:40<http://www.hairlosstalk.com/interact/showthread.php/65485-My-Story-receding-hairline-at-16-NW3-at-19-Now-22-with-NW-0-5-1>

ich kenne die Bilder. klar hat er Haare wieder wachsen lassen.. aber wirklich voll ist das Haar nicht, dh ich wäre damit zB nicht zufrieden und das Verhältnis von NW zu Wirkung steht in keinem Verhältnis.

Da gibts bessere Fin/Dut/RU/Minox Geschichten..

Edit: gerade gesehen:

"Note: I didn't get off spiro because of side effects or anything like that, I just think that RU is a stronger and i'd been on spiro for almost 3 years!"

Der Kerl ist Spiro off und RU on mittlerweile.
