
Subject: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 07:46:39 GMT

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

Sorry, falls sich mein Betreff jetzt etwas überheblich anhört. Das ist nicht so gemeint.

Ich selbst habe seit 2007 HA, wahrscheinlich sogar schon länger, aber seit 2007 halt ganz krass. Ich hab das volle PRogramm durch, war bei gefühlten dröflmillionen Ärzten usw. usf. Ihr kennt das ja.

Und hier und auch in anderen Foren hab ich in meiner Anfangszeit immer wieder von "alten Hasen" (als den ich mich mittlerweile auch ansehe) gelesen, die sich irgendwann mit dem HA arrangiert haben. Und immer wieder hab ich weinend den Kopf geschüttelt, bin weiter zu tausenden Ärzten, hier ne Pille, da ne Tinktur..... bis ich mich in einem absolut desolaten Zustand befand. Ihr kennt das ja Alle selbst.

Aber seit ich was für meine Psyche getan habe (ich hab die lang verhassten Antidepressiva eine Zeit lang geschluckt und bin zur Therapie), geht es mir besser. Auch wenn die Haare wieder rieseln..... das Leben ist wirklich zu kurz dafür. Ich hab Jahre damit versch*ssen. Mein Mann, mein Kind, mein Leben..... nix hat mich interessiert. Nur die Haare. 24 Stunden am Tag. Irgendwann muss es aber wieder gut sein.

Ich weiß, dass dieses Post bei Allen die grad richtig drinhängen nicht ankommt. Oder sogar negativ ankommt. Aber ich wollt es trotzdem mal schreiben. Vielleicht nimmts ja die ein oder andere zum Anlaß was zu machen.....

Hmm..... warum ich das jetzt geschrieben hab..... ich weiß es nicht. Ich bin nur so unendlich dankbar, dass es mir psychisch wieder besser geht.

LG

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [immerdiesehaare](#) on Fri, 08 Feb 2013 12:41:49 GMT

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

Hallo Ataba,

vielen, vielen Dank für deinen positiven Bericht mal wieder zwischendurch.. bestärkt eigentlich nur das was ich auch denke und versuche zu ‚leben‘.

Aber ich kann natürlich auch verstehen dass es wahrscheinlich leichter fällt diese Worte anzunehmen, daraus für sich Stärke zu ziehen wenn es einem haartechnisch gerade besser geht und man nicht nur ein Bergab sieht.

Ich weiß wie es ist wenn einem der tägliche Blick in den Spiegel den Boden unter den Füßen wegreißt - vielleicht kennt man das sogar noch besser wenn einem ganz plötzlich viele Haare ausgehen, keine mehr nachwachsen, sich der Haarstatus wöchentlich verschlechtert vielleicht besser wie wenn die Haare über die Jahre langsam weniger werden.

Denke, zu dem Runterkommen von dem Ataba schreibt - dazu gehört auch dass man versuchen sollte sich nicht täglich in solchen Foren zu bewegen auch wenn es schwerfällt weil es evtl bei vielen schon zum Alltag dazugehört.

U.a. auch wenn man den Eindruck hat es belastet einen nicht man auch so ununterbrochen an die Haare denken würde glaub schon dass

es zumindest unbewusst Einfluss auch auf die Psyche hat - und nicht unbedingt im positiven Sinne. Auch wenn Austausch und das ,verstanden werden'

natürlich wichtig ist.

Und auch wenn man nur 5 Minuten am Tag reinschaut man könnte die Zeit zB. auch nutzen um sich ein Nutella-Brot zu schmieren, das wär zumindest positiv für die Psyche, jetzt mal übertrieben gesagt.

Genau wie bei Ataba auch soll das kein versuchtes Aufzwängen von irgendwelchen Meinungen/Gedanken sein sondern kann vielleicht einfach mal wieder

Denkanstöße geben, negative Gedanken die sich vielleicht im Laufe der Zeit festgefahren haben mal wieder zu durchleuchten und sich bewußt zu machen

wie froh wir sein können dass wir - ich hoffe doch - zumindest soweit ,gesund' sind, dh keine lebensbedrohlichen Krankheiten haben und versuchen sollten das Beste aus allen negativen Situationen zu machen.

Für mich hat sich zumindest in der Hinsicht etwas verändert, dass ich nicht mehr mehrmals am Tag in jeden Spiegel schauen muss um zu sehen ob alles perfekt sitzt... mich entsprechend dem ,Bild' besser oder schlechter fühle. Und das zu einer positiven Ausstrahlung mehr

gehört als schöne Haare und diese positive Ausstrahlung haben nicht nur Menschen mit schönen bzw ,viel' Haaren. Sondern sie sind schön weil sie sich so akzeptieren wie sie sind.

Und da gibt es Menschen die weitaus andere Dinge versuchen müssen an sich zu akzeptieren - weitaus andere Dinge als nur (das 'nur' soll jetzt keine Abwertung des Problems sein!!) einen schlechten Haarstatus.

Ich wünsche euch Allen positive Gedanken, natürlich viele ,neue' Haare, Gesundheit und ein unbeschwertes WE!!!

PS: Und, nein, ich bin niemand der nur unbeschwert und naiv durch die Welt hüpf, die Leute belächelt die sich um alles Sorgen machen und denen es schwerfällt Dinge hinzunehmen und trotzdem versuchen glücklich zu sein - und ja, mir fällt es oft auch nicht leicht einfach mal loszulassen... aber einen Versuch ist es zumindest wert...

LG

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 14:29:37 GMT

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

Nein, nein, nein. Ein Nutella-Brot ist nicht gut für die Psyche Da schüttelst mich. Obwohl ich bekennder Schoki-Junkie bin.

Den Rest unterschreib ich so. Ich wollt es nicht runterspielen. Ich weiß ja, WIE schlimm es ist.

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [immerdiesehaare](#) on Fri, 08 Feb 2013 14:55:51 GMT

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

Naaaaaaaaa gut dann stattdessen:

Baden, ne Runde joggen, barfuß über eine Wiese laufen, in die Sauna gehen, ein gutes Buch lesen, singing in the rain, gute Freunde treffen, ein Bierchen trinken, ausschlafen, einen Urlaub buchen, Yoga machen, wandern in den Bergen, ein Eszet-Schnitten Brot essen uvm

Geht zwar nicht alles in 5 Minuten hilft aber trotzdem beim Ablenken

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [Krümmel](#) on Fri, 08 Feb 2013 18:04:38 GMT

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

Hallo Zusammen,

muß man sich wirklich damit abfinden als Frau einen, übertrieben gesagt, "Glatzkopf" zu haben. Muß man darüber stehen nur weil es ganz ganz viel weit aus wichtiger Probleme gibt, hat das eine was mit dem anderen zu tun?

Es ist doch so, das wir dann wenn etwas schreckliches, oder trauriges passiert, keine Sekunde an unseren Haarausfall denken, das hat dann wirklich keine Relevanz, ist mir schon ganz oft so gegangen. Aber die traurigen und schrecklichen Dinge gehen doch wieder vorbei, Gott sei Dank, es ist etwas passiert und man verarbeitet es die Zeit macht das.

Mit dem Haarausfall ist das leider nicht so, der bleibt ist immer da. Der Alltag kehrt nach allem schrecklichen zurück, und schwups ist das Problem mit dem Gedanken an die Haare wieder genauso präsent wie vorher, jedenfalls bei mir. Wie oft hab ich mir gesagt es gibt schlimmeres, hättest du dies oder das, wärst du behindert etc.... fast alles ist schlimmer, aber mir haben diese Gedanken nie wirklich richtig geholfen. Und dann war der Schritt zu nem Haarteil ganz easy, erst dann, nach vielen Jahren leid. Und was soll ich sagen ich bereue es keine Sekunde, wenn ich gewußt hätte das mich das so beruhigen würde, hätte ich es schon Jahre vorher getan. Und klar vielleicht denkt irgendjemand komisch, die hat plötzlich so viel Haare wie das, na und vorher dachte ich immer, alle glotzen mir auf den Kopf weil kaum Haare da sind, also sollen sie doch glotzen, so oder so, im Endeffekt haben sich jetzt alle daran gewöhnt, ich kann mich nur daran halten was meine engsten Freunde mir sagen und ich denke das die schon ehrlich sind. Und die fanden es alle natürlich, klar es ist anderst, eben eine andere Frisur aber als Haarteil nicht zu erkennen.

Sagen würde ich das im Kollegenkreis keinem, geht doch niemand was an. Und ich bin doch immer noch ich, so wie ich vorher war. ob mit Haarteil oder ohne ich fühle mich mit auf jeden Fall um tausend Prozent wohler. LG

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Jolina](#) on Fri, 08 Feb 2013 18:17:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo ,

ich glaube, Ataba wollte einfach nur sagen, dass man dem HA nicht soviel Macht geben darf, dass er uns im Extremfall in die "Klapse" bringt.

Soooo wichtig is er nun auch wieder nicht.

Auf unsere Seele müssen wir gut aufpassen, die DARF durch so eine Sch..... einfach nicht kaputt gehen.

Ich denke aber, bei vielen von uns (nicht bei allen) ist der Haarausfall nur EIN Teil von vielen Problemen, die wir mit uns tragen und gerade am Haarausfall wird dann ALLES festgemacht und aufgehängt.

Das Kind hat dann einen Namen.

Ich persölich denke: Wer sich NUR wegen Haarausfall umbringen möchte oder nicht mehr leben möchte, hat mit grosser Wahrscheinlichkeit tiefer liegende schwer wiegende Probleme, an die er aber nicht ran kann oder nicht ran möchte.

Das ist MEINE ganz persönliche Meinung und erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit.

LG

Jolina

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Krümmel](#) on Fri, 08 Feb 2013 18:37:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Jolina,

da hast du absolut recht. man muß sich natürlich bewusst sein was das eigentliche Problem ist. Aber selbst wenn man das nicht ist könnte man doch dieses Haarproblem aus der Welt schaffen, und dann an dem nächsten arbeiten. mir geht es wirklich nicht anderst

Und sollte ich doch irgendwann feststellen das mein Problem ein ganz anderes ist, weiß ich nicht ob ich mir dann das teil vom kopf reißen würde, denn ich finde dieses Haarteil nicht als so belastend, es macht mich ansehnlicher, normaler, mehr nicht..

Was ich sagen will ist einfach dieses Haarproblem ist nicht so schwierig, das sehe ich genauso wie ataba, aber warum aushalten müssen wenn es doch auch anderst geht. lg

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Cora](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:23:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube nicht dass ataba mit "aushalten" meint, dass du dein Problem nicht durch ein Haarteil lösen sollst

Für einige ist das ja nix, für andere funktioniert es prima. Hauptsache, man lässt sich vom HA nicht das Leben versauen.

Aushalten bedeutet ... sich irgendwann nicht mehr komplett darauf zu fixieren, dass der Haarausfall aufhört und alle Haare nachwachsen.

Sondern WEITER zu leben, egal wie der Status ist.

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"

Posted by [nelli](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:26:53 GMT

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

Ihr habt alle absolut Recht. Ich sehe es allerdings auch wie Krümmel, dass man eigentlich nur mit Haarersatz es schaffen kann, "wieder runter zu kommen". Es sind garantiert sehr wenig Frauen, die sich mit Glatze arrangieren können und zufrieden sind nach dem Motto "es gibt Schlimmeres".

Es ist ein Riesenunterschied, ob man unter HA leidet, aber die Umwelt dies noch gar nicht so erkennen kann. Oder ob man so unter HA leidet, dass andere einen anstarren, dass man einfach auffällt, über einen getuschelt wird etc. DAS ist etwas völlig anderes und da braucht man entweder eine so dermassen gute Psyche, dass man das erträgt, ODER man braucht guten Haarersatz.

Ich kann auch nur aus eigener Erfahrung sagen (und dass obwohl mein jetziges Haarteil alles andere als optimal ist, aber ich bekomme nächsten Monat ein hoffentlich besseres), dass ich NIEMALS hätte zufrieden weiter leben können ohne Haare auf dem Kopf. In den letzten Jahren, in den es anderen noch nicht so aufgefallen ist, da kann man das schon, aber wenn es weiter voran schreitet, dann hilft mir persönlich NUR der Gedanke an Haarersatz. Und erst mit gutem Haarersatz, funktioniert der Satz: "es gibt Schlimmeres". Den Satz hätte ich mir auch noch so oft sagen können, aber es hätte nur für kurze Zeit gewirkt, aber niemals als dauerhaftes Gefühl. Doch mit falschen Haaren (vorrausgesetzt sie sehen echt aus), da kann ich diesen Satz "es gibt Schlimmeres" plötzlich akzeptieren. Es ist Gewöhnungssache und auch so ein Haarersatz ist kein Zucker schlecken, aber hey, man kann doch ganz gut damit leben. Dass ich das mal schreiben, hätte ich vor Jahren noch als undenkbar angesehen, jetzt wird es immer normaler das zu denken und auszusprechen. Ich trickse und fake wo es nur geht was die Haare betrifft und nur so kann ich für meinen Teil wieder "runter kommen".

Psychotherapie hat mir persönlich gar nix gebracht bisher. Als ich dann plötzlich Haarteil trug, war erst mal so viel Last von mir genommen und meine Therapeutin konnte es kaum fassen, dass ich wie ein neuer Mensch daher kam. Sie war völlig baff und sagte, ich habe eine ganz andere Ausstrahlung. Für mich war das nicht weiter verwunderlich. Was das Haarteil erst mal bewirkt hat, hätten keine 100 Jahre Psychotherapie bewirken können. Deshalb werde ich jetzt auch diesen Weg natürlich weitergehen und versuchen, das Ganze zu perfektionieren. Und ich weiss, es wird nie wieder wie die eigenen Haare sein, es hat seine Tücken und all das, ABER wie gesagt: man damit gut leben und ja, dann gibt es wirklich schlimmeres als das.

Lg, Nelli

Krümmel schrieb am Fri, 08 February 2013 19:04Halo Zusammen,

muß man sich wirklich damit abfinden als Frau einen, übertrieben gesagt, "Glatzkopf" zu haben. Muß man darüber stehen nur weil es ganz ganz viel weit aus wichtiger Probleme gibt, hat das eine was mit dem anderen zu tun?

Es ist doch so, das wir dann wenn etwas schreckliches, oder trauriges passiert, keine Sekunde an unseren Haarausfall denken, das hat dann wirklich keine Relevanz, ist mir schon ganz oft so gegangen. Aber die traurigen und schrecklichen Dinge gehen doch wieder vorbei, Gott sei Dank, es ist etwas passiert und man verarbeitet es die Zeit macht das.

Mit dem Haarausfall ist das leider nicht so, der bleibt ist immer da. Der Alltag kehrt nach allem schrecklichen zurück, und schwups ist das Problem mit dem Gedanken an die Haare wieder genauso präsent wie vorher, jedenfalls bei mir. Wie oft hab ich mir gesagt es gibt schlimmeres, hättest du dies oder das, wärst du behindert etc.... fast alles ist schlimmer, aber mir haben diese Gedanken nie wirklich richtig geholfen. Und dann war der Schritt zu nem Haarteil ganz easy, erst dann, nach vielen Jahren leid. Und was soll ich sagen ich bereue es keine Sekunde, wenn ich gewußt hätte das mich das so beruhigen würde, hätte ich es schon Jahre vorher getan. Und klar vielleicht denkt irgendjemand komisch, die hat plötzlich so viel Haare wie das, na und vorher dachte ich immer, alle glotzen mir auf den Kopf weil kaum Haare da sind, also sollen sie doch glotzen, so oder so, im Endieffekt haben sich jetzt alle daran gewöhnt, ich kann mich nur daran halten was meine engsten Freunde mir sagen und ich denke das die schon ehrlich sind. Und die fanden es alle natürlich, klar es ist anderst, eben eine andere Frisur aber als Haarteil nicht zu erkennen.

Sagen würde ich das im Kollegenkreis keinem, geht doch niemand was an. Und ich bin doch immer noch ich, so wie ich vorher war.ob mit Haarteil oder ohne ich fühle mich mit auf jeden Fall um tausend Prozent wohler. LG

???????

Ich hab doch nirgends gesagt, dass man sich mit einem Glatzkopf abfinden soll. Gott bewahre. Das könnt ich auch nicht.

Ich wollte sagen, dass man irgendwann akzeptieren muss, dass einem der 134. Arzt auch nix hilft, dass evtl. Die Pille oder regaine machtlos sind. Dass man dann versucht optisch das beste draus zu machen steht doch auf einem ganz anderen Blatt. Das soll man auch machen. Aber der gegen Windmühlen kämpfen macht irgendwann das leben kaputt.

Und ja, ich vertrete die gleiche Ansicht wie du. Es gibt immer Menschen denen es schlechter geht. Menschen die schwer krank sind. Aber dennoch dürfen wir jammern. Ich hab da immer ein gutes Beispiel: meine Freundin hatte seinerszeit in den großen Sommerferien das ganze Bein eingegipst bei 35 grad. Nur weil es irgendwo einen Menschen mit Krebs gibt, heißt das noch lang nicht, dass sie nen Freudentanz machen muss, weil sie nur ein gibsbein hat. In ihrer Situation hat's gereicht.

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:49:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Cora. Ich bin anscheinend echt nicht richtig rübergekommen. Aber so hab ich es nicht gemeint

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:51:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Siehe unten meine Antwort an krümmel

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Jolina](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:58:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich gebe Nelli an allem Recht.

Auch ich würde mich NIEMALS damit abfinden, mit sehr lichtem Haar durch die Gegend zu laufen. Will ich einfach nicht. Basta.

Das hiesse für mich dann im Ernstfall: Haarteil oder Perücke. Das sind die Optionen, um der Umwelt meinen Haarstatus zu verbergen und ein gewisses Wohlgefühl zu behalten. Für andere Frauen ist das vielleicht keine Option .- jeder ist ja anders.

Das heisst : Ich bin bereit oder muss dann wohl bereit sein, meinen nicht aufhaltbaren Haarausfall zu akzeptieren, aber ich bin niemals bereit, OHNE Haare (egal dann, ob echt oder unecht.) unter die Menschen zu gehen.

Das steht für mich fest. Ganz sicher.

Und Gott sei Dank gibt es Haarersatz, sonst wär mein Problem noch grösser.

Jolina

Subject: Noch was
Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 19:59:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich selbst geh auch nur mit Toppik auf dem Kopf aus dem Haus. Ich benutze also auch optische Hilfsmittel

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 20:01:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jolina schrieb am Fri, 08 February 2013 19:17Hallo ,

ich glaube, Ataba wollte einfach nur sagen, dass man dem HA nicht soviel Macht geben darf, dass er uns im Extremfall in die "Klapse" bringt.

Soooo wichtig is er nun auch wieder nicht.

Auf unsere Seele müssen wir gut aufpassen, die DARF durch so eine Sch..... einfach nicht kaputt gehen.

Ich denke aber, bei vielen von uns (nicht bei allen) ist der Haarausfall nur EIN Teil von vielen Problemen, die wir mit uns tragen und gerade am Haarausfall wird dann ALLES festgemacht und aufgehängt.

Das Kind hat dann einen Namen.

Ich persölich denke: Wer sich NUR wegen Haarausfall umbringen möchte oder nicht mehr leben möchte, hat mit grosser Wahrscheinlichkeit tiefer liegende schwer wiegende Probleme, an die er aber nicht ran kann oder nicht ran möchte.

Das ist MEINE ganz persönliche Meinung und erhebt keinen Anspruch auf Richtigkeit.

LG

Jolina

Mich hat der HA damals tatsächlich in die Klappse gebracht. Und soweit lass ich es nicht mehr kommen. Und ja, genau so hab ich es gemeint: dem HA nicht zuviel Macht im leben geben. Ich meinte mit keinem Wort, dass ich mich mit nem Glatzkopf abfinde oder dass ihr das sollt

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Jolina](#) on Fri, 08 Feb 2013 20:52:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich hat der Haarausfall auch mit 23 Jahren in die Psychosomatik gebracht.

Ich war am Ende.

Die Haare fielen aus - und somit schien sich mein "Ich" auf zu lösen - so hab ich es damals empfunden.

Mein lieber Bruder hat damals immer gesagt, als ich nur noch im Bett lag: "Ja und was willst Du jetzt machen? Willst Du demnächst in einer Höhle leben, weil Dir die Haare ausfallen ? "

Ich fühlte mich heit in meinen Grundfesten, in meiner gesamten Persönlichkeit zutiefst und bedrohlichst verletzt und gefährdet und ich denke jetzt schon, dass ein älterer Mensch so eine " Fassadenbedrohung " () etwas besser und souveräner wegstecken kann, als ein Mensch mit Anfang 20, der sich zu einem grossen Teil noch finden muss.

Ich muss aber auch sagen, dass ich auch noch andere psychische Probleme hatte und der Haarausfall mir oben drein noch den absoluten Rest gegeben hat.

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Ataba](#) on Fri, 08 Feb 2013 21:00:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nun ja..... Ich war damals Anfang 30 als es losging. Mir ging es aber mit Sicherheit nicht besser als einer 20 jährigen. Rationales denken war absolut unmöglich. Ich hab 2 Jahre heulend im Bett verbracht

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Jolina](#) on Fri, 08 Feb 2013 21:09:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na ja - als es bei mir dann nach den Schwangerschaften weiter ging , hatte ich ja meine Kinder (eins davon behindert) und da KONNTE ich nicht mehr im Bett liegen. Depressiv war ich trotzdem und traurig.

Allerdings hatte ich bis dahin in meinem Leben schon so viel geschafft und erlebt, dass mein Selbstwertgefühl zumindest nicht mehr ALLEIN an den Haaren hing. Immerhin.

Subject: Aw: Mädels, ihr müsst "runterkommen"
Posted by [Krümmel](#) on Sat, 09 Feb 2013 06:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ataba,

das mit dem glatzkopf war nur ein ganz überzogenes Wort, was du schreibst ist absolut richtig, ich wollte deine Meinung nicht kritisieren, ich wollte einfach nur helfen und habe meine Art geschildert um runterzukommen, aber eigentlich sprechen wir schon alle vom gleichen.s. Gips bei deiner Freundin. LG
