
Subject: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Antu](#) on Sun, 06 Apr 2008 17:13:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

auch wenn ich ein neues Mitglied hier im Forum bin, passiver Leser hier bin ich schon seit langem.

Kurz zu mir: bin 38 Jahre alt und habe schon seit langem mit Haarausfall zu kaempfen. Erst mit Minoxidil, seit nunmehr 5 Jahren mit Propecia. Was die Haardichte anbetrifft, bin ich mit dem Ergebnis von Propecia recht zufrieden, fuer meine Geheimratsecken und die zurueckgezogene Haarline war es aber wohl zu spaet, trotzdem stand bei mir eine Haartransplantation aber nicht auf der Tagesordnung.

Das hat sich seit einem halben Jahr nun geaendert. Beruflich bin ich fuer die naechsten Jahre in Suedostasien und es ist teilweise schon sehr frustrierend, wenn man hier die Maenner auch im vorgeschrittenen Alter mit vollem Haar und perfektem Haaransatz sieht.

Vor diesem Hintergrund habe ich mich jetzt intensiver mit dem Thema beschaeftigt und meine Vorstellung waere, mit Hilfe einer Transplantation meine Geheimratsecken aufzufuellen und falls moeglich, die Haarline etwas zu verschieben.

Durch meinen Aufenthalt in Asien wuerde es sich natuerlich anbieten, es auch hier zu machen. Thailand ist ja bekannt fuer seine Schoenheitsoperationen und anscheinend gibt es auch eine ganze Reihe von Aerzten, die sich auf Haartransplantationen spezialisiert haben. Finanziell ist das natuerlich dort auch sehr interessant, auch wenn das nicht unbedingt bei mir im Focus steht.

Unter anderem bin ich auf die folgenden Homepage gestossen:

<http://www.thaihairclinic.com/index.php>

Eindrucksvoll ist die Galerie mit unzaehligen Beispielen aller moeglichen Typen von Haartransplantationen. Gerade im Hinblick auf die Haarlinien sehen die Ergebnisse von Dr. Pong meiner Ansicht nach sehr gut aus.

Mir schwebt eine Transplantation wie in den Beispielen 5, 23 oder 41 vor.

Mir ist natuerlich klar, dass viele Kunden dort Asiaten sind, die mit ihren dicken Haaren wahrscheinlich leichter gute Resultate erzielen koennen.

Trotzdem wuerde mich interessieren, was Ihr von den Arbeiten haltet.

Oder hat jemand Erfahrungen mit anderen Aerzten hier in Suodostasien?

Schon mal im voraus vielen Dank fuer Eure Beitraege!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) on Sun, 06 Apr 2008 18:20:21 GMT

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

ich bin überrascht von der hohen Qualität der Galeriebilder. Dennoch würde ich mir auf jeden Fall mal Patienten live zeigen lassen.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [pili](#) on Sun, 06 Apr 2008 18:43:04 GMT

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

Ich denke das ist echtes Neuland. Einige Fotos sind wirklich recht überzeugend, aber wie Philebos schon sagt, guck dir erst mal ein paar Livergebnisse von Doc Pong an, wenn du dort bist.

Als ich bei Rahal war waren dort viele Koreaner und warum machen die sich die Mühe nach Kanada zu Fliegen, wenn sie auch nach Thailand gehen könnten?

Ig

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [DaVinci](#) on Sun, 06 Apr 2008 19:06:14 GMT

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

Sorry, aber ihr schafft es immer wieder mich zu überraschen !

Welche gute Qualität ist denn auf den Bildern zu erkennen, oder meint ihr die Pixel-Auflösung????

Das was ich da sehe, geht klar in die Richtung Dr. Wagner München, wenn auch mit modernerer Technik.

Sie machen Strip, scheinen so 2500 Grafts im Max. generieren zu können, Dichten von +/-40 in der Haarlinie sind wohl möglich.

Wuchsrichtung und Design der Haarlinie sind unterdurchschnittlich !

Fazit: 4-,...setzen !

Hier mal ein Beispiel zur Dichte (max 40, eher 35+) und zur Haarlinie (ich sehe da keine Verdichtung der Haarlinie im Vergleich zum Rest....)

File Attachments

1) [After_Hair_Transplant_B.jpg](#) , downloaded 3815 times



Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) on Sun, 06 Apr 2008 19:43:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

unterdurchschnittlich?

Die Bilder auf der Webseite sind qualitativ weit überdurchschnittlich! Gute Belichtung, viele verschiedene Perspektiven, Haarlinie wird gezeigt - leider kein Standard, selbst bei hier angesehenen Ärzten. Die Arbeit scheint mir auch ordentlich zu sein. Hier mal ein Beispiel (draufklicken zum vergrößern):

<http://www.thaihairclinic.com/gallery.php?id=28&num=62>

was ist daran schlecht?

Klar, ich würde da auch nicht einfach so jetzt auf Basis der Bilder hin. Aber wenn er eh vor Ort ist, kann er mal bei denen vorbei schauen und sich ein paar Ergebnisse live anschauen. Die

Galery macht auf jeden Fall zuversichtlich!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [pili](#) on Sun, 06 Apr 2008 20:41:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die besten bezüglich Dichte sind es sicherlich nicht, aber ich finde trotzdem die Ergebnisse sind nicht mit den hier bekannten NO GOs zu vergleichen.

With extensive skills and experiences of our medical team, THT Center is offering hair transplantation using DENSE PACKING TECHNIQUE to achieve the 50% density in a single session if the bald area does not exceed 60 square centimeters. For larger area, it is impossible to cover the whole area in just one session, and subsequent procedures will be required. The estimated volume of grafts and the density of transplanted hair for the same bald area may vary up to 50% from clinic to clinic depending on each doctors experience and skill.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) on Sun, 06 Apr 2008 21:22:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klar handelt es sich hier nicht um einen neuen H&W oder Armani, aber als ich schon "Thailand" hörte, dachte ich mir nur - vorurteilsbehaftet wie wir alle sind - das kann nichts sein. War dann aber positiv überrascht. Bilder sind sehr ehrlich und auch der Rest macht einen seriösen Eindruck. Wenn er eh vor Ort ist, kann er die Klinik ja mal genauer unter die Lupe nehmen, am besten Ergebnisse live betrachten!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [tryout](#) on Mon, 07 Apr 2008 09:12:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eines vorab: Ich werde jetzt den Teufel tun und von irgendwelchen Werbebildern auf die Qualität einer Klinik schließen.

Aber wenn Du Dir nur die angesprochenen Hairline-Beispiele 5 und 23 anschaust - dann muss ich sagen: Respekt, von denen würde ich gerne mehr sehen. Das wirkt meiner Meinung nach optisch dicht. Und nebenbei bemerkt: Hier sehen wir endlich mal Haarlinien. Von dieser Prohair-Klinik sehen wir trotz mehrfacher Nachfrage so gut wie NIE eine zurückgekämmte Haarlinie, sondern immer diese
Alles-nach-vorne-kämmem-weil-ich-doch-aussehen-soll-wie-ein-

Siebziger-Jahre-Schmierochel-Bilder.

Also: Interessante Klinik. Auch aufgrund des Preises. Mal abwarten, ob jemand mehr berichten kann.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [NW5a](#) on Mon, 07 Apr 2008 09:22:04 GMT

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

Man sollte trotzdem die Entscheidung nicht vom Wohnort abhängig machen. Wenn man sich Werbebilder von M Kliniken schicken lässt, sieht es auch gut aus. Da er ja dort wohnt, würde ich versuchen, Patienten zu treffen. Oder vielleicht gibts ja ein thailändisches Forum wie dieses

Insgesamt sieht es, auch die Infos welche der Arzt auf der Homepage weitergibt, vielversprechend aus.

Gruß

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [foxi1969](#) on Mon, 07 Apr 2008 09:30:45 GMT

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

Das mit der Haarspange ist derselbe Trick wie dass mit dem nach-vorne-kämmen ... Aber dafür reicht dein Verstand nicht aus .

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [NW5a](#) on Mon, 07 Apr 2008 09:31:52 GMT

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

Achja, besuch den Arzt und schau dir die OP Räume an, obs sauber ist. Wie desinfiziert er ? Muckst er rum, wenn du Patienten treffen möchtest ...! Schau, ob er wirklich Mikrokope hat ! usw....

Auf www.hairtransplantnetwork.com wurde auch schon öfter über Chirurgen in Südostasien diskutiert und 2-3 Namen tauchen da immer wieder auf.

Gruß

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [tryout](#) on Mon, 07 Apr 2008 10:26:33 GMT

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

Hast Du heute Morgen in den Gegenwind gepinkelt, oder warum hast Du so schlechte Laune, Foxi? Überlass meinen Verstand mal mir. Wer so postet, hat mit seinem eigenen genug zu tun. Wenn er ihn findet...

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [foxi1969](#) on Mon, 07 Apr 2008 11:19:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist nunmal so. Wenn du dir die Haare nach hinten hältst , dann kann man keine Rückschlüsse der Dichte machen . Das sieht immer sehr Dicht aus . Das ist wie mit den Haaren an den Seiten die glatt an der Haut verlaufen .

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [NW5a](#) on Mon, 07 Apr 2008 11:21:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe nochmal geschaut.

Dieser Arzt ist in Bangkok und wenn du den Namen bei hairtransplantnetwork eingibst, findest du eine Menge, was mir beim Überfliegen auffallen ist, daß er mit Dr.Wong von H&W gearbeitet hat, das spricht schonmal für ihn.

Sieht vielversprechend aus ...

<http://www.hairtransinter.com/contents/aboutus.htm>

Viel Spaß bei der Recherche

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Moses](#) on Mon, 07 Apr 2008 11:28:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wenn ihr mal euren Vorurteile mal beiseite tun und über den Tellerrand hinaus schauen würdet, würdet Ihr erkennen, dass die Qualität spitzenmäßig ist.

Ob die Patienten im reellen so aussehen? Glaube ich nicht, weil der Fotograf mit Flash ablichtet. Aber das macht er nicht weil er tricksen will, er macht das bei jeder Situation. Wenn er Tricksen wollte, würde er nur am Haaransatz dies tun. Sonst ist Flash eher unvorteilhaft, am haarline erzeugt aber mehr Dichte.

Aber... diese Klinik ist in der Lage 2500-3000 Grafts zu ernten und daraus auch das Beste rauszuholen. Die Resultate die wir sehen können, sind mehr als gut für die wenigen

Graftzahl, die verpflanzt wurden. Daraus lässt sich nur folgendes leiten:

- Spitzenmäßige Anwuchsrate
- Spitzenmäßige Qualität der Anwuchsrichtung und Winkel
- Spitzen Ästhetik-Skills der Docs

Ich würde auch Antu empfehlen Patienten Live zu treffen und selber ein Bild machen. Unseren Besten Top Docs sind auch nicht mehr in der Lage bei solchen wenigen Graftszahl soviel rauszuholen.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [Michael G.](#) on Mon, 07 Apr 2008 12:35:05 GMT

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

Also ich war schon öfters in Thailand und ich hab mir auch schon mal dort bei einem Zahnarzt eine Kunsstofffüllung einsetzen lassen. Ich war auch schon mal in einem Krankenhaus dort. Das neu gebaute Hospital auf ko samui z.B. ist locker vergleichbar mit einer Top ausgestatteten Malibu Klinik.

Die Thais sind alle strenge Buddhisten und ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass mit einem tatsächlich in jeder Hinsicht aufrichtig und Korrekt unggangen wird.

Dienstleistung und Service wird dort weitaus mehr geboten als in Europa.

Vito

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 Apr 2008 16:30:36 GMT

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

da hast du schon recht, aber Bilder der Haarlinie sind trotzdem wichtig, um das Ergebnis zu beurteilen!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand

Posted by [Antu](#) on Mon, 07 Apr 2008 16:31:52 GMT

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

Vielen lieben Dank fuer die vielen Antworten in so kurzer Zeit! Werde auf jedenfall mal die von Euch angegebenen Links durchsuchen und nach Alternativen im Suedostasiatischen Raum

suchen. Speziell der Link zum Arzt in Bangkok ist natuerlich interessant ...
Prinzipiell freut es mich aber, dass die Homepage von Dr. Pong auch auf Euch im allgemeinen einen guten Eindruck gemacht hat.

Mit ('normalen') Aerzten und Krankenhaeusern in Thailand habe ich schon meine Erfahrungen gemacht und kann eigentlich nur Gutes berichten. Die international ausgerichteten Aerzte und Krankenhaeuser haben einen sehr hohen Standard und sind trotzdem deutlich guenstiger als vergleichbare Leistungen in Deutschland.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) **on** Mon, 07 Apr 2008 16:47:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja, schau dir die mal vor Ort an und berichte uns bitte. Einziger Wermutstropfen bis jetzt: Sie arbeiten nur mit Strip. Ihr kennt ja meine Meinung dazu: FUE ist immer vorzuziehen.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [qqmpp](#) **on** Mon, 07 Apr 2008 18:49:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

interessant, von spitzenmaessig bis 4- ist alles vertreten. mischt man eines der bilder unter die ergebnisse von heitmann, armani oder h&w, waeren sich alle einig: spitzenmaessig! misch man eines der bilder unter die ergebnisse von doc w., waerde die 4- durch eine 6 ersetzt werden.

manchmal frage ich mich wer sich heutzutage alles fachmann nennen darf...

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [tryout](#) **on** Mon, 07 Apr 2008 18:59:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Soviel ich weiß, ist auf den Fotos niemand nach der Mini/Micro-Graft-Methode operiert worden.
Dein Posting zeigt mir also zweierlei:

- 1.) Du hättest sogar in Thailand ordentlich behandelt werden können, aber nicht in der Metzger-Klinik, in der Du Dich gegen unseren Rat hast behandeln lassen.
- 2.) Unglaublich, aber wahr: Du hast es immer noch nicht geschnallt.

Achja und 3.) Du könntest Deinen Intellekt jetzt mal wieder durch ein ordentliches "F...Dich" untermauern.

Gruß

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [qqmpp](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:32:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tryout schrieb am Mon, 07 April 2008 20:59

Dein Posting zeigt mir also zweierlei:

1.) Du hättest sogar in Thailand ordentlich behandelt werden können, aber nicht in der Metzger-Klinik, in der Du Dich gegen unseren Rat hast behandeln lassen.

das hat absolut gar nichts mit meinem post zu tun

tryout schrieb am Mon, 07 April 2008 20:59

2.) Unglaublich, aber wahr: Du hast es immer noch nicht geschnallt.

was? das geld nicht auf bäumen wächst und ich keine flügel hab ?!(habe flugangst- bzw. panik)

tryout schrieb am Mon, 07 April 2008 20:59

Achja und 3.) Du kannst Deinen Intellekt jetzt mal wieder durch ein ordentliches "F...Dich" untermauern.

Gruß

mit einem ordentlichen "f... dich" untermauer ich höchstens, dass mir deine persönlichen angriffe auf den sack gehen. ich bin nunmal ein freund klarer worte...

einen meiner meinung nach zurecht angebrachten beitrag, auf diese art und weise zu degradieren, ist sicherlich ein probates mittel die eigene meinung (post) zu pushen...

und last but not least möchte ich dir einen deinem intellekt entsprechenden liebesbeweis mitgeben:

die kahlköpfigkeit möge über dich kommen!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [tryout](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:41:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zu 3.) Wird eher nicht passieren. Die familiären Voraussetzungen sind zu positiv. Sorry.

Zu 1.) Hat doch was mit Deinem Posting zu tun, weil Du Äpfel (Strip- und FUE-Dense-Packing-OP's) mit Mini-Micro-Graft-Stückwerk vergleichst.

Zu 2.) Ich will mich gar nicht wiederholen, würde Dir eigentlich - wie fast alle anderen - lieber helfen. Aber da Du im Phrasen-Duden unter "Die Ohren auf Durchzug schalten" mit Foto verewigt bist, bringt das nichts. Trotzdem nochmal: Mit 3800 Euro hast Du doch über einen ordentlichen Grundstock verfügt. Ein bisschen sparen, auf ein paar erfahrene User hier hören und mit 5000 Euro zu einem richtig guten Arzt gehen - das hätte Dich ja wohl nicht überanstrengt, oder?

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:46:51 GMT

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

das mit der Flugangst ist eine dämliche Ausrede. Weisst du, was ich da an deiner Stelle gemacht hätte? Ich wäre zum Arzt, hätte ihm mein Problem geschildert und mir ein Beruhigungsmittel für den Flug geholt. Wenn man nicht täglich fliegen muss, ein durchaus vertretbares Handeln, wie ich finde. Und eine HT hat einfach zu viel Einfluss auf das weitere Leben, um die Entscheidung für oder gegen einen Arzt von solchen Lächerlichkeiten abhängig zu machen!

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [tryout](#) on Mon, 07 Apr 2008 19:52:46 GMT

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

Aber qqmpp, es sei Dir versichert: Ab sofort schweige ich zu dem Thema. Tu mir nur einen Gefallen. Geh nicht nochmal dahin. Okay? Einmal blöd sein ist ja okay. Aber zweimal...

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [qqmpp](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:04:21 GMT

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

dämliche ausrede und lächerlichkeiten ?! ich wünsche keinem eine panikattacke, aber auf grund solcher aussagen wünschte ich mir, DIR eine ordentliche panikattacke verpassen zu können. DANN würdest du sicherlich nicht so argumentieren. aber seis drumm...ich werde meine bilder löschen und servus sagen. ich habe es satt von euch möchtegern-experten blöd angemacht zu werden...

möchte euch noch auf das urheberrecht hinweisen !

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [floater](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:19:59 GMT

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

qqmpp schrieb am Mon, 07 April 2008 22:04dämliche ausrede und lächerlichkeiten ?! ich wünsche keinem eine panikattacke, aber auf grund solcher aussagen wünschte ich mir, DIR eine ordentliche panikattacke verpassen zu können. DANN würdest du sicherlich nicht so argumentieren. aber seis drum...ich werde meine bilder löschen und servus sagen. ich habe es satt von euch möchtegern-experten blöd angemacht zu werden...

möchte euch noch auf das urheberrecht hinweisen !

Zuerst wünschst du einem Anderen "Kahlköpfigkeit", jetzt "Panikattacken".

Ganz schlechter Ansatz.

Hat man schon relativ früh erkannt:

"Denn sie säen Wind und werden Sturm ernten !"

(Hosea 8,7)

Ich an Deiner Stelle würde umkehren, solange noch Zeit ist !

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Philebos](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:27:14 GMT

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

weisst du, was ein Beruhigungsmittel ist?
Da gibts dann keine Panikattacken mehr...

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [NW5a](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:34:07 GMT

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

Hier gehts doch eigentlich um Thailand oder ?

Jetzt laßt man gut sein !

Ich finde es schade, wenn qmpp das Forum verläßt. Dann darf man sich auch nicht wundern, wenn einige ihre HT hier nicht dokumentieren.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [tryout](#) on Mon, 07 Apr 2008 20:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bleib hier, qqmpp. Wir haben Dich alle lieb

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [pili](#) on Mon, 07 Apr 2008 21:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

qqmpp,

du wirst doch wegen so einer Kleinigkeit nicht den Kopf in den Sand stecken!? Wie du weißt streiten auch sog. "Experten" häufig, aber es gibt auch Themen, wo sie alle einer Meinung sind.

Bei diesen Belichtungen und Verhältnissen, sind die meisten Fotos von Pong wie ich finde tatsächlich überzeugend (HT Fotos sind unglaublich relativ), aber wenn man die restlichen Infos auf seiner Seite liest, weiß man, dass es eben nur Durchschnitt ist. Aber für seine Möglichkeiten sind die Ergebnisse sogar gut und auch nicht mit Doc W. oder anderen solche Adressen in D zu vergleichen. Da hat Tryout nun mal recht.

Du würdest es dir hier trotzdem sehr erleichtern, wenn du zugeben würdest, dass du einen Fehler gemacht hast und selbst mit so wenig Geld eine bessere Alternative hättest finden können. Wieso sollte hier irgendjemand wollen, dass du unglücklich wirst? Es ist eben deine Sturheit die vielen so aufstößt.

Subject: Re: Haartransplantation in Thailand
Posted by [Billo83](#) on Tue, 08 Apr 2008 16:11:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

qqmpp schrieb am Mon, 07 April 2008 22:04 dämliche ausrede und lächerlichkeiten ?! ich wünsche keinem eine panikattacke, aber auf grund solcher aussagen wünschte ich mir, DIR eine ordentliche panikattacke verpassen zu können. DANN würdest du sicherlich nicht so argumentieren. aber seis drum...ich werde meine bilder löschen und servus sagen. ich habe es satt von euch möchtegern-experten blöd angemacht zu werden...

möchte euch noch auf das urheberrecht hinweisen !

ach kommt schon mädels!!! habt euch doch lieb...

XXX Ruhe jetzt und Danke
