
Subject: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 10 Sep 2013 00:15:05 GMT

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

Hey Jungs, Ich bin 38, und hatte bis letztes Jahr gleiche Zeit eigtl. kein dramatisches Problem mit der AGA. Sicher, es haben sich leichte GHE gebildet. Angefangen hat das mit Sicherheit schon so um die 20(und ich hab's damals nur bemerkt, weil ich immer Horror davor hatte -und immer noch habe- einmal HA zu bekommen und dementsprechend sehr darauf geachtet habe). Aber der Verlauf von Anfang 20 bis jetzt, also immerhin 18 Jahre, war sehr, sehr, sehr langsam(vielleicht 1cm verloren) und ist auch nur mir aufgefallen.

Allerdings hab ich seit der Teenagerzeit ein chronisches Jucken auf dem Oberkopf.

Seit letztem Herbst ist mir dann aufgefallen, dass: erstens meine Haarlinie an der Stirn stärker ausgefressen aussieht, zweitens die GHE 0,5-1cm gewachsen sind(also soviel wie in 18 Jahren vorher) und drittens, dass mir mehr Haare ausfallen als sonst. Aber am ganzen Kopf. Also diffus. Der HA hat sich also massiv beschleunigt. Ein paar Monate vorher musste ich wegen einer chronischen Krankheit das Medikament wechseln, weil das alte nicht mehr geholfen hat. Leider bekommen etwa ein Drittel der Patienten von dem Medikament verstärkten HA. Zu dieser Gruppe gehöre wohl ich. Leider. Medikament absetzen geht nicht, weil es hilft. Wahrscheinlich hat es die leichte Neigung zur AGA auch nur verstärkt.

Jedenfalls lese ich hier nun schon eine Weile mit und hab mich, nachdem ich letztens bei einer Haarsprechstunde war, dazu entschlossen Finasterid zu nehmen. Mittlerweile ist die erste Woche mit 1,25mg/d um. NW hab ich bis jetzt keine.

Für das SE nehm ich jetzt das Ducray Kelual DS Shampoo, das ich mit normalen Shampoo strecke. Zusätzlich kommen ca. 10 Tropfen Teebaumöl und etwas von meiner Selergosalbe(ich laufe sehr viel und habe eine Neigung zu Fusspilz) dazu. Diese Mischung ebenfalls seit einer Woche(das Ducray Shampoo alleine schon etwa drei Wochen). Lass ich beim Haarewaschen etwa zehn Minuten einwirken und wird dann ganz normal ausgespült.

Minoxidil hatte ich vorher mal ausprobiert. Ist für mich irgendwie nicht handlebar, weil es die Haare verklebt bzw. strähnig macht.

Jedenfalls ist der Juckreiz seit der Mischung mit dem Teebaumöl und der Selergosalbe verschwunden, und zusätzlich fallen mir seitdem auch sehr, sehr viel weniger Haare aus, was ich beides schonmal ziemlich grossartig finde.

Also jedenfalls(ich weiss, dass das eine lächerlich kurze Zeit ist. Und mit Fin wird das erst recht nichts zu tun haben) ist das für mich momentan ein Silberstreif am Horizont.

Ich werde mal schauen, ob ich die Tage vielleicht ein paar Fotos hochlade...

Ich grüss mal in die Runde

Für Anregungen usw. bin ich natürlich jederzeit offen!

Ps: Achja. Pantovigar nehm ich auch. Und ich werde in nächster Zeit mal meinen Ferritinwert u.a. checken lassen. Mit dem Medikament hatte sich auch eine leichte Anämie eingestellt...

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [ru-power](#) on Tue, 10 Sep 2013 10:43:13 GMT

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

Pantovigar bringt dir nichts und mit 38 Fin anfangen.. deine Entscheidung.
Umso älter du bist, umso größer das Risiko für sexuelle NWS.

Fin wirkt bei den meisten nicht so gut an den GHEs, bei mir wirkt es dort ausgesprochen gut..

Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [pilos](#) on Tue, 10 Sep 2013 12:31:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/275101/#msg_275101

Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Tue, 10 Sep 2013 16:27:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Tue, 10 September 2013 12:43Pantovigar bringt dir nichts und mit 38 Fin anfangen.. deine Entscheidung.
Umso älter du bist, umso größer das Risiko für sexuelle NWS.

Fin wirkt bei den meisten nicht so gut an den GHEs, bei mir wirkt es dort ausgesprochen gut..

Hi padesch, das mit dem Alter und der Häufigkeit von NW hab ich noch gar nicht gelesen. Hast Du da eine Quelle?

Wie gesagt, ich bemerke nicht nur in den GHE, sondern insg. am ganzen Oberkopf einen diffusen, vermehrten HA. Und ich meine, dass sich auch mein Wirbel etwas vergrößert hat...

Bzgl. sexueller NW: das sehe ich relativ entspannt. So versessen auf meinen Organismus bin ich nicht. Und etwas weniger Libido fände ich jetzt auch keinen Beinbruch. Hält sowieso nur von den wichtigen Dingen ab

GLW zu Deinen Erfolgen!

pilos schrieb am Tue, 10 September 2013 14:31

Hi Pilos, Danke! Will keep that in mind

Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 21:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

So, mal Butter bei Die Fische.

File Attachments

1) [20130911_222633 copy.jpg](#), downloaded 778 times



Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 21:23:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [20130911_222717 copy.jpg](#), downloaded 584 times



Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 21:23:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [20130911_223346 copy.jpg](#), downloaded 558 times



Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 11 Sep 2013 21:24:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

File Attachments

1) [20130911_223409 copy.jpg](#), downloaded 543 times



Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 12 Sep 2013 18:37:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meinungen, Anregungen, Tips etc.?
(sieht schlimm aus, so mit Blitz betrachtet. Diffuse Kackscheisse)
Ich habe noch Minox und da ich über einen relativ spärlichen Bartwuchs verfüge und hier gelesen habe, dass Minox auch systemisch wirkt, dachte ich mir, dass ich Minox in die Bartregion auftrage. Der Bart vielleicht ein wenig zunimmt und vielleicht auch für den Kopfwuchs etwas bringt
Zusätzlich bin ich grade am überlegen, ob ich das mit dem Progesteron auch mal ausprobiere.
Was ist denn die günstigste Bezugsquelle? Biovea?

Schönen Abend allen

Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [ru-power](#) on Thu, 12 Sep 2013 19:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sieht mir jez nicht unbedingt nach HA an. Du hast zwar keine allzu dicken Haare (eher dünn), aber das ist ja egal.
Ich würde das Minox erstmal bei Seite lassen. Wenn der Ausfall gestoppt ist wärs doch OK oder?

Die Frisur finde ich aber grässlich für einen Mann

Biovea ist OK.

musst das Minox dann aber auch immer anwenden, sonst fallense wieder aus. Willst du zum Bär mutieren^^?

Subject: Aw: Neuvorstellung
Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 12 Sep 2013 21:06:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

padesch schrieb am Thu, 12 September 2013 21:49sieht mir jez nicht unbedingt nach HA an. Du hast zwar keine allzu dicken Haare (eher dünn), aber das ist ja egal.
Ich würde das Minox erstmal bei Seite lassen. Wenn der Ausfall gestoppt ist wärs doch OK oder?

Die Frisur finde ich aber grässlich für einen Mann

Biovea ist OK.

musst das Minox dann aber auch immer anwenden, sonst fallense wieder aus. Willst du zum Bär mutieren^^?

Meinen Bart siehste ja nicht. In der Backenregion ist er nicht zugewachsen, sondern beschränkt sich auf zwei Inseln. Ich dachte, wenn das Minox wirklich systemisch wirkt, dass ich damit zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann.

Die Haare sind auf den Bildern noch etwas feucht. Frisur sieht man da noch nicht

(Geht so in die Richtung

http://www.ruhrnachrichten.de/storage/pic/mdhl/fotostrecken/leben/2010/09-2010/der_perfekte_herbst-look/2032891_1_Herbstmode-3d_25814388.original.large-4-3-800-0-527-2000-2024.jpg)

Haare sind dünn, ja, und waren schon immer dünn.

Gibt's Prog noch woanders rezeptfrei?

VG

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [ru-power](#) on Thu, 12 Sep 2013 21:13:09 GMT

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

fredfirestone schrieb am Thu, 12 September 2013 23:06padesch schrieb am Thu, 12 September 2013 21:49sieht mir jez nicht unbedingt nach HA an. Du hast zwar keine allzu dicken Haare (eher dünn), aber das ist ja egal.

Ich würde das Minox erstmal bei Seite lassen. Wenn der Ausfall gestoppt ist wärs doch OK oder?

Die Frisur finde ich aber grässlich für einen Mann

Biovea ist OK.

musst das Minox dann aber auch immer anwenden, sonst fallense wieder aus. Willst du zum Bär mutieren^^?

Meinen Bart siehste ja nicht. In der Backenregion ist er nicht zugewachsen, sondern beschränkt sich auf zwei Inseln. Ich dachte, wenn das Minox wirklich systemisch wirkt, dass ich damit zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen kann.

Die Haare sind auf den Bildern noch etwas feucht. Frisur sieht man da noch nicht

(Geht so in die Richtung

http://www.ruhrnachrichten.de/storage/pic/mdhl/fotostrecken/leben/2010/09-2010/der_perfekte_herbst-look/2032891_1_Herbstmode-3d_25814388.original.large-4-3-800-0-527-2000-2024.jpg)

Haare sind dünn, ja, und waren schon immer dünn.

Gibt's Prog noch woanders rezeptfrei?

VG

in Holland, google

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 12 Sep 2013 22:01:15 GMT

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

thx

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 25 Sep 2013 08:30:06 GMT

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

"Ja...ein grundsätzlicher Zusammenhang besteht hier sicher.

Was ich persönlich ganz interessant finde: Unter Fin zuckt bei mir das rechte untere Lid...unter Dut (egal ob oral oder topisch) ist es ausschließlich das linke obere. Klingt etwas freakig und wenn man das so liest fast witzig...ist es aber an sich nicht sondern eher nervig.

Ich merke es vor allem seit ich seit kurzem wieder Dut als Topical verwende..links oben zuckt es seit dem, wenn ich zusätzlich noch Fin oral nehme auch noch rechts unten...lol.. "

Also, ich bin hier erstmal raus. Ich lese weiter mit. Jedenfalls von denjenigen, die halbwegs seriöse Posts schreiben(ansonsten kann man(n) vieles hier ja nicht wirklich ernst nehmen). Ich bin in der vierten Woche mit Fin. Keine Nebenwirkungen,und berichte einfach weiter(sporadisch). SE ist verschwunden. HA ist subjektiv deutlich geringer schonmal. Grüsse in die Runde!

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 25 Sep 2013 09:26:07 GMT

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

fredfirestone schrieb am Wed, 25 September 2013 10:30

Also, ich bin hier erstmal raus. Ich lese weiter mit. Jedenfalls von denjenigen, die halbwegs seriöse Posts schreiben(ansonsten kann man(n) vieles hier ja nicht wirklich ernst nehmen). Ich bin in der vierten Woche mit Fin. Keine Nebenwirkungen,und berichte einfach weiter(sporadisch). SE ist verschwunden. HA ist subjektiv deutlich geringer schonmal. Grüsse in die Runde!

Hui na das finde ich ja äußerst interessant dass ein Post von mir jemanden bewegt hier raus zu sein.

Ich nehms dir aber nicht übel da du noch Neuling bist und von Tuten und Blasen noch keine Ahnung hast. Und scheinbar kannst du dir auch nicht vorstellen das es Menschen geben soll die auf bestimmte von außen zugeführte Wirkstoffe körperlich anders reagieren als andere.

Ich merke es an diesem Forum...Unwissenheit (in Bezug auf medikamentöse Behandlung) ist

nix schönes.

Ich halte mich eigentlich mittlerweile bei der Beschreibung meiner körperlichen Reaktionen auf 5ar-Hemmer zurück....weil man sieht ja was passiert. Auch witzig dass du auf "unseriösität" schließt und scheinbar nur einen Post von mir gelesen hast.

Darum würde ich dir empfehlen (auch in deinem Sinne) dich umzudrehen und sofern es keine Probleme gibt dem Forum fern zu bleiben.

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 25 Sep 2013 14:55:57 GMT

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

Ach jo, das war doch nur der Aufhänger. No offense against you Bro. Hier ist viel Wissen, aber auch viel Bullshit...

LG und gute Erfolge

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 25 Sep 2013 15:31:05 GMT

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

Haar20 schrieb am Wed, 25 September 2013 11:26fredfirestone schrieb am Wed, 25 September 2013 10:30

Also, ich bin hier erstmal raus. Ich lese weiter mit. Jedenfalls von denjenigen, die halbwegs seriöse Posts schreiben(ansonsten kann man(n) vieles hier ja nicht wirklich ernst nehmen). Ich bin in der vierten Woche mit Fin. Keine Nebenwirkungen,und berichte einfach weiter(sporadisch). SE ist verschwunden. HA ist subjektiv deutlich geringer schonmal. Grüsse in die Runde!

Hui na das finde ich ja äußerst interessant dass ein Post von mir jemanden bewegt hier raus zu sein.

Ich nehms dir aber nicht übel da du noch Neuling bist und von Tuten und Blasen noch keine Ahnung hast. Und scheinbar kannst du dir auch nicht vorstellen das es Menschen geben soll die auf bestimmte von außen zugeführte Wirkstoffe körperlich anders reagieren als andere.

Ich merke es an diesem Forum...Unwissenheit (in Bezug auf medikamentöse Behandlung) ist nix schönes.

Ich halte mich eigentlich mittlerweile bei der Beschreibung meiner körperlichen Reaktionen auf 5ar-Hemmer zurück....weil man sieht ja was passiert. Auch witzig dass du auf "unseriösität" schließt und scheinbar nur einen Post von mir gelesen hast.

Darum würde ich dir empfehlen (auch in deinem Sinne) dich umzudrehen und sofern es keine Probleme gibt dem Forum fern zu bleiben.

Neuling wo eigentlich? Ich sagte, dass ich 38 bin. Ich darf auch leider noch eine Autoimmunerkrankung zu meinen Sorgenkindern zählen. Erzähl mir bitte nix von Nebenwirkungen. Das, was ich hier grösstenteils lese, ist eingebildet. Egal, ich meld mich, wenn mein "Pimmel" schlaff ist. Bis dahin halte ich mich an den Beipackzettel...

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [Haar2O](#) on Wed, 25 Sep 2013 16:08:29 GMT

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

fredfirestone schrieb am Wed, 25 September 2013 17:31

Neuling wo eigentlich? Ich sagte, dass ich 38 bin.

Ich habe nicht gesagt dass du jung bist sondern in diesem Forum und vor allem im Bezug zu Finasterid ein Neuling.

fredfirestone schrieb am Wed, 25 September 2013 17:31

Ich darf auch leider noch eine Autoimmunerkrankung zu meinen Sorgenkindern zählen.

Und??? Ich leide seit meinem 8. Lebensjahr an Psoriasis Arthritis, oder auf gut Deutsch Rheuma in Kombination mit Schuppenflechte. Habe den Großteil meiner Kindheit in Krankenhäusern verbracht, jahrelange Therapien mit Cortison, Immunsuppressiva etc durch, wende seit über 10 Jahren hochdosiert Ibuprofen an um die Entzündungen und die damit einhergehenden Schmerzen halbwegs im Griff zu haben und werde mit etwas Pech mit 50-60 im Rollstuhl sitzen. Also um Gottes Willen: Erzähl mir nix von Autoimmunerkrankungen

fredfirestone schrieb am Wed, 25 September 2013 17:31

Erzähl mir bitte nix von Nebenwirkungen. Das, was ich hier grösstenteils lese, ist eingebildet. Egal, ich meld mich, wenn mein "Pimmel" schlaff ist. Bis dahin halte ich mich an den Beipackzettel...

Ich kann deine Ignoranz verstehen da sie meinem früheren Wortlaut entspricht (so wie vielen anderen)....darfst dir gerne mal meine ersten Posts hier durchlesen.....ich schäme mich mittlerweile fast für meine "Dummheit"

Ich bemerke diese Abwehrhaltung generell bei fast allen Neulingen. Ich denke mal das ist mehr ein innerer Schutzmechanismus....man will sich einfach nicht eingestehen dass das was man macht u.U gefährlich sein könnte. Und das fast alles was du hier liest eingebildet sein soll interpretiere ich als grenzenlose Frechheit gegenüber denen die sich mit manch einem Mist durch Fin rumplagen müssen.

Trotzdem wünsche ich dir viel Erfolg...NW`s sind sowieso kein muss aber leider ...nun ja...

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 02 Oct 2013 13:03:52 GMT

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

Das Ducray Kelual DS Shampoo wird aufgebraucht und mit Ketshampoo und Pilos Ketlotion ersetzt.

Das Kelual enthält Zinkpyrithion und ist hochtoxisch. Ist sowieso fast leer, danach weg damit.

@ Pilos: Kann man in Deine Lotion zusätzlich auch die Bifonazol Haarlösung mischen? (oder ist das dann mit zwei Wirkstoffen, Ketoconazol und Bifonazol, zu heftig?)

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 18 Oct 2013 19:33:06 GMT

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

jetzt hab ich grade einen post von pilos in einem anderen thread gelesen, dass der tsh wert bei 2,5 schon auf eine sd unterfunktion hinweisen könnte(auf anderen seiten steht sogar ab 2,0). ich habe einen wert von 2,45. ein paar symptome(ausser haarausfall) kommen mir sehr bekannt vor.

haarausfall hat sich momentan etwas unterhalb von 100 haaren/tag eingependelt. vielleicht so 60-70(was im vergleich zu vorher schonmal ein traum ist. vorher war bei jeder haarwäsche das waschbecken voll. 2-300/tag waren das locker).

ich schätze mal, dass ich nochmal einen sd-spezialisten aufsuchen sollte(das letzte mal wurden ohnehin zwei kleine knoten festgestellt, so dass ich das als kontrolltermin wahrnehmen kann). hämoglobin ist an der unteren grenze. eisen und ferritin ist allerdings i.o.

was kann man noch machen, testen(wichtiges) lassen?

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Sat, 19 Oct 2013 06:16:31 GMT

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

ja, hm...ich werde hier sowieso(glaube) nicht ernst genommen. in drei tagen bin ich neununddreissig. da kann ich mit der aga mit den meisten (tatsächlich) nicht mithalten. ist auch ok(und ich bin auch dankbar, dass es mich nicht früher erwischt hat)...mich belastet das trotzdem...wenn so einige schreiben, sie wollen bis 30 ihre haare behalten...ähhh, und dann?

fürs wochenende...zum spinnen...<https://vimeo.com/7026009>

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [masqe](#) on Sat, 19 Oct 2013 16:00:18 GMT

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

padesch schrieb am Tue, 10 September 2013 12:43Pantovigar bringt dir nichts und mit 38 Fin anfangen.. deine Entscheidung.

Umso älter du bist, umso größer das Risiko für sexuelle NWS.

Fin wirkt bei den meisten nicht so gut an den GHEs, bei mir wirkt es dort ausgesprochen gut..

Was hat das denn mit dem Alter zu tun, bin 35 und hab keine sexuelle Einbussen bisher....nach 4,5 Jahren Fin.

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Mon, 11 Nov 2013 19:59:20 GMT

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

masqe schrieb am Sat, 19 October 2013 18:00padesch schrieb am Tue, 10 September 2013 12:43Pantovigar bringt dir nichts und mit 38 Fin anfangen.. deine Entscheidung.
Umso älter du bist, umso größer das Risiko für sexuelle NWS.

Fin wirkt bei den meisten nicht so gut an den GHEs, bei mir wirkt es dort ausgesprochen gut..

Was hat das denn mit dem Alter zu tun, bin 35 und hab keine sexuelle Einbussen bisher....nach 4,5 Jahren Fin.

kurzes update. jucken kommt immer mal wieder, trotz regelmässigem bifon und ket. aber deutlich besser. ich versuche mal süssigkeiten komplett wegzulassen.

ich sehe schon eine veränderung. die tonsur/wirbel ist deutlich dichter nun vorne hab ich noch keine verbesserung feststellen können(bin aber erst anfang des dritten monats mit fin).
nw hab ich keine.

was ich noch positives festgestellt habe ist, dass meine haut deutlich feinporiger(was im gesicht den effekt hat softer und jünger auszusehen) und glatter ist. k.a. ob das von fin oder von p4 kommt. schmiere aber nur zwei pumpstösse/tag. drei wochen on, eine woche off.

wie zählt man haare? die mit dem waschen verloren gehen, oder ohne?
verliere so 50-60/tag, was wie gesagt deutlich besser als etwa 300/tag vor der behandlung ist

grüsse

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 28 Nov 2013 07:42:02 GMT

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

kurzes update.

weitere positive veränderung(aus meiner sicht):

-mein kleines bauchfell, das sich ab 30 bis heute entwickelt hat u mit der zeit immer mehr wurde, und das ich immer rasiere(wie die paar vereinzelt haare um die nippel), wächst so gut wie gar nicht mehr nach. momentan sechster tag ohne rasur u immer noch weich u glatt wie ein babypopo. auch die vereinzelt haare um die nippel wachsen so gut wie gar nicht mehr nach.
-nach dem waschen u trockenrubbeln kann ich nicht mehr auf die kopfhaut schauen.

Subject: Aw: Neuvorstellung

Posted by [fredfirestone](#) on Thu, 28 Nov 2013 16:48:53 GMT

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

punkt vergessen:

haarausfall von etwa 60 auf etwa 40 im durchschnitt nochmal runter...
