

---

Subject: Fragen zu Finasterid

Posted by [Sherlock](#) on Thu, 28 Aug 2014 09:45:16 GMT

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

---

Hallo,

leider wurden meine Fragen im Neulings-Unterforum nicht beantwortet und ich hoffe ihr könnt mir vielleicht hier weiterhelfen. Ich kopier sie einfach mal frech hier rein.

1. Wann sind erste sichtliche Erfolge zu bemerken? Bzw wann kann man mit der Wirkung rechnen?

- Das habe ich nun recherchiert... 3-6 Monate bis zu einem Jahr wo die volle Auswirkung zu merken sein soll

1.1 Ich hab gelesen, dass es ja eigeneltich egal ist wieviel man nimmt, da ja gleich sag ich mal die Lager im Körper mit diesem DHT Hemmstoff gefüllt werden. Heißt das im Klartext, dass die Haare von Anfang an "gesichert" sind, also weniger ausfallen, oder nach diesen 3-6 Monaten die Ausfallrate gesenkt wird.

1.2. Da das ja so eine Art "Steroid" ist, wie wirkt sich das auf mein Kampfsport aus? Ich nehme an sich keine Mittel, steigert das meinen Muskelaufbau?

2. Wirkt sich das Medikament auch auf meine Partnerin aus? Also durch Oralverkehr z.B.? Und wenn wie?

2.1. Fals ich tatsächlich mal eine gemeinsame Zukunft plane... wie sieht das bei Kinderwunsch aus? Was muss ich hier beachten?

3. Wo kann ich Fin günstig erwerben? 40€ im Monat ist schon heftig. Ich hab schon von diesem "Trick" gehört ein anderes Mittel mit Propecia zu kaufen und es dann zu teilen da es eben anstatt 1mg 5mg hat. .Die eine Seite die hier gern genannt wird ist leider offline. Welche Alternativen gibt es?

- indpharma hab ich gelesen, aber ist es als Anfänger vielleicht ratsam das verschriebene Mittel zu nehmen oder kann ich gleich getrost zur Alternative greifen?

4. Wenn ich Fin absetze wird ja wahrscheinlich wieder der "natürliche" Haarzustand hergestellt? Wie schnell tritt sowas ein?

5. Ich habe vor... naja das muss ich mir nochmal überlegen, ob das jetzt positiv oder negativ auf meine Psyche geht...eine Art Tagebuch zu schreiben, mit Fotos etc. Wie fotografiere ich am besten um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen?

6. Hab hier viel gelesen, dass man von Fin gar nicht so viel nehmen muss. Nimmt den die Chance ab, wenn man weniger Fin nimmt, dass die NW ausbleiben oder eher gering sind?

7. Ich würde auch gerne eher einen langsamen Start hinlegen. Was würdet ihr mir hierzu

empfehlen, welche Dosis, wie oft, etc.

8. Ist denn Fin ausreichend um den Haarstatus zu halten? Macht er die Haare vielleicht auch wieder dicker/fester?

Grüße Sherlock

P.S.: Sorry dass ich das nun ein weiteres mal gepostet habe, aber ich suche Antworten und hoffe das hier welche bereit sind sie mit mir zu teilen, da ich gerne alsbald wie möglich dieses Mittel nehmen möchte.

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [markb](#) on Thu, 28 Aug 2014 10:15:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Toller Beitrag! Bin auch kurz davor fin zu nehmen und ich hoffe deine fragen werden beantwortet da ich so ziemlich die gleichen fragen hätte! Was mich auch noch interessieren würde is das in jeder Studie die über fin geschrieben wurde fast genauso viele NW in der Placebo Gruppe waren als in der Gruppe die fin nahmen?! Warum?!  
Danke

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Kahlschläger](#) on Thu, 28 Aug 2014 11:00:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1 Genau, ca. 3-6, hat nicht mit Fin zu tun sondern Haarzyklus

1.1 Falsche Vorstellung, gibt keine "Lager". Wenn du Finasterid nimmst, dockt der Wirkstoff an den Androgenrezeptoren im ganzen Körper an. Mehr oder weniger je nach Einnahmemenge. Dass Finasterid nun den Platz des Testosterons einnimmt und so kein DHT mehr im Folgeprozess entstehen kann, schützt u.a. die Haare vor ihrer Verkümmern, kann aber auch andere NW hervorrufen.

Fin zu nehmen, heißt aber nicht, dass die Haare direkt geschützt sind, es liegen die Haarzyklen zugrunde, d.h. dass ein Haar innerhalb von Monaten abstirbt, aber auch Monate benötigt, die Abwesenheit von DHT zu registrieren und demzufolge den normalen Wachstumsprozess wieder fortzuführen (solange nicht abgestorben)

1.2 Ist nach Definiton ein Steroid, verschleiert aber eher den Nachweis anderer Leistungsförderungsmittel. Es verschiebt sich der Hormonhaushalt dank Finasterid (zb anfangs höheres T), wovon aber kein Vor - oder Nachteil abzuleiten ist. Solltest du NW erfahren, ist Finasterid bzgl Muskelaufbau jedoch eher hinderlich. Individuell sehr unterschiedlich.

2 Menge zu gering

2.1 Auch hier ist die Menge eigentlich zu gering, es müsste literweise 'FinasteridSperma' in Kontakt mit der Frau treten. Da der Fötus sehr sensibel ist, wird zu einem Absetzen um die Zeugung geraten

3 Offiziell: Arzt, Apotheke Inoffiziell: Indpharma . Wenn du den offiziellen Weg gehst, wirst du immer ca. 120€ zahlen müssen. Für die erste Probepackung kann man das auch tun, dann auf Generika aus dem Internet umsteigen. Erfahrungsberichte gibt es hier

4 Schnell. Gemäß Verkümmierungsprozess und Finhalbwartszeit innerhalb weniger Wochen/Monate

5 Mach dir selbst keine psychischen Druck ! Bilder machen ist eine gute Idee, ich mache nass + zurückgekämmt, die Haarlinie muss sichtbar sein. Nat. gleicher Winkel, gleiches Licht.

6 1mg ist nicht nötig. Damit kann man jedoch starten, um allgemein die Verträglichkeit bzgl Fin auszuloten und bzgl welcher Nebenwirkungen man besonders sensibel ist. Danach reduzieren. Forumskonsens ist, dass die NWwahrsch. bei Reduktion stärker sinkt als die Wirksamkeit, deshalb ist bei allgemeiner Verträglichkeit eine Dosis von z.B. 0,5, 0,25 besser.

Finasterid hat eine deutlich höhere Affinität, den Androgenrezeptor zu besetzen gegenüber Testo, deshalb regt sich auch schon, wenn die Menge gering ist, etwas !

7 Lieber mit 1mg beginnen, Wirkung/Nebenwirkung ausloten, ggffls. reduzieren. Reduzierte Menge auf lange Sicht für Geldbeutel und Langzeitnebenwirkungen besser.

8 Unterschiedlich, wirkt nicht bei jedem gleich. Haarausfall ist sehr komplex. Zudem Wirkung an Tonsur besser als an GHE und verlorene Haare holt man kaum wieder, eher miniaturisierte. Das einzelne Haar wird nur dicker, wenn es bereits dank DHT verkümmert ist und die Haare als gesamtes, wenn sich viele regenerieren können. Aber das kann man nicht allgemein beantworten

@markb

Das stimmt nicht ganz denke ich ? Jedoch zeigt es, wie stark man sich NW auch einbilden kann. Manche NW, wie Libido können von der Psyche beeinflusst sein, es gibt aber andere, bei denen kein psychosomatischer Zusammenhang vorliegt. Zudem sind die NW in ihrer Dunkelziffer - was auch dieses Forum zeigt - wohl viel höher, als die Prozentangaben der Hersteller.

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid

Posted by [Balle](#) on Thu, 28 Aug 2014 11:02:25 GMT

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

---

Sherlock schrieb am Thu, 28 August 2014 11:45Hallo,

leider wurden meine Fragen im Neulings-Unterforum nicht beantwortet und ich hoffe ihr könnt mir vielleicht hier weiterhelfen. Ich kopier sie einfach mal frech hier rein.

1. Wann sind erste sichtliche Erfolge zu bemerken? Bzw wann kann man mit der Wirkung rechnen?

- Das habe ich nun recherchiert... 3-6 Monate bis zu einem Jahr wo die volle Auswirkung zu merken sein soll

1.1 Ich hab gelesen, dass es ja eigentlich egal ist wieviel man nimmt, da ja gleich sag ich mal die Lager im Körper mit diesem DHT Hemmstoff gefüllt werden. Heißt das im Klartext, dass die Haare von Anfang an "gesichert" sind, also weniger ausfallen, oder nach diesen 3-6 Monaten die Ausfallrate gesenkt wird.

1.2. Da das ja so eine Art "Steroid" ist, wie wirkt sich das auf mein Kampfsport aus? Ich nehme an sich keine Mittel, steigert das meinen Muskelaufbau?

2. Wirkt sich das Medikament auch auf meine Partnerin aus? Also durch Oralverkehr z.B.? Und wenn wie?

2.1. Falls ich tatsächlich mal eine gemeinsame Zukunft plane... wie sieht das bei Kinderwunsch aus? Was muss ich hier beachten?

3. Wo kann ich Fin günstig erwerben? 40€ im Monat ist schon heftig. Ich hab schon von diesem "Trick" gehört ein anderes Mittel mit Propecia zu kaufen und es dann zu teilen da es eben anstatt 1mg 5mg hat. Die eine Seite die hier gern genannt wird ist leider offline. Welche Alternativen gibt es?

- indpharma hab ich gelesen, aber ist es als Anfänger vielleicht ratsam das verschriebene Mittel zu nehmen oder kann ich gleich getrost zur Alternative greifen?

4. Wenn ich Fin absetze wird ja wahrscheinlich wieder der "natürliche" Haarzustand hergestellt? Wie schnell tritt sowas ein?

5. Ich habe vor... naja das muss ich mir nochmal überlegen, ob das jetzt positiv oder negativ auf meine Psyche geht...eine Art Tagebuch zu schreiben, mit Fotos etc. Wie fotografiere ich am besten um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erzielen?

6. Hab hier viel gelesen, dass man von Fin gar nicht so viel nehmen muss. Nimmt den die Chance ab, wenn man weniger Fin nimmt, dass die NW ausbleiben oder eher gering sind?

7. Ich würde auch gerne eher einen langsamen Start hinlegen. Was würdet ihr mir hierzu empfehlen, welche Dosis, wie oft, etc.

8. Ist denn Fin ausreichend um den Haarstatus zu halten? Macht er die Haare vielleicht auch wieder dicker/fester?

Grüße Sherlock

P.S.: Sorry dass ich das nun ein weiteres mal gepostet habe, aber ich suche Antworten und hoffe das hier welche bereit sind sie mit mir zu teilen, da ich gerne alsbald wie möglich dieses Mittel nehmen möchte.

1.1 Die Haare müssten sogesehen von Anfang gesichert sein, da das DHT umgehend gesenkt wird, es dauert jedoch natürlich einen Haarzyklus, eben jene 4-6 Monate, bis sich Fin direkt bemerkbar macht.

1.2. Nicht jedes Steroidhormon ist ein AAS (androgene und anabole Steroide), im Wesentlichen keine Auswirkungen, etwas Kraft- und Aggressionszuwachs kann allerdings anfangs durch die

etwa 10%ige Erhöhung des Testo auftreten. Mache selbst schon länger Kampfsport, hat sich wenn überhaupt nur positiv ausgewirkt, keine Einbußen was beispielsweise Reflexe betrifft.

2. Im Sperma dürfte eigentlich kein aktiver Wirkstoff vorhanden sein, die Warnung gilt auch eher bei schwangeren Frauen, also bei Schwangerschaft vielleicht vorsichtshalber nicht oral aufnehmen lassen, vaginal vielleicht auch nicht, um ganz auf Nummer Sicher zu gehen..

2.1. Es soll das Risiko geben, dass Fin die Zeugungsfähigkeit verringern kann, war bei z.B. mir nicht der Fall, ansonsten siehe Punkt 2

3. Der Wirkstoff heißt Finasterid, nicht Propecia, die günstigsten legal zu erwerbenden Präparate liegen in Deutschland bei 38 € pro 28 Stück, aber da du eh weniger nehmen willst, empfehle ich jeden zweiten Tag 1 mg zu nehmen, das dürfte für Jeden finanzierbar sein.

4. Schwer zu sagen, vielleicht 1 bis 2 Jahre und es ist, als hättest du es nie genommen

5. wenn du meinst, dass es nötig ist, immer bei selbem Licht und selben Zustand, trocken

6. Ja, das Risiko von Nebenwirkungen dürfte sinken, wenn du weniger nimmst

7. 1 oder 2 Wochen täglich 1mg, dann jeden zweiten Tag 1 mg

8. Wenn es anschlägt, können auch angegriffene Haare wieder dicker werden, Neuwuchs ist der Idealfall.

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [humboldt](#) on Thu, 28 Aug 2014 13:49:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da Finasterid sehr wohl eine Steroid-Struktur hat, können theoretisch auch bei längerer Einnahme ähnliche Nebenwirkungen wie bei Steroiden auftreten, was ja scheinbar bei einigen Fin-Anwendern auch der Fall ist: gibt man zb. mal Steroide-Finasterid-Schrumpfhoden oder so bei google ein.

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Sherlock](#) on Thu, 28 Aug 2014 14:14:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Kahlschläger & Balle

Leute, vielen Dank für die Infos, das hat mir sehr geholfen. Vor allem, weil ich bereits heute Abend die erste Packung Fin in den Händen halten werde und mich mit 1mg da ranwagen werde.

Nur noch eins. Und zwar habe ich seit einer Woche, als ich mich auch wieder mit meinem

Haarausfall beschäftigt habe ein Ekzem auf dem Oberkopf. Außerdem liegt meine Trennung auch erst ca 2 Monate zurück. Verwandte behaupten natürlich das Stress und v.a. auch das Ekzem für meinen Haarverlust ausschlaggebend sein könnte.

Ich sehe das akut natürlich, wie ihr euch denken könnt, GANZ anders und ich möchte auch nicht länger warten müssen um mich vom Gegenteil zu überzeugen.

Die Frage hierbei ist eine ganz andere. Wenn ich jetzt Fin nehme und ich tatsächlich vor dieser Wirkungszeit von ca 3-6 Monaten positive Effekte wie neuen Haarwuchs feststellen sollte, bzw dickere Haare, kann ich dann problemlos Fin wieder absetzen, oder wäre das schon zu spät?

@ markb

Keine Ahnung wie weit dich Dein HA belastet, aber da Du ja selbst dabei bist Fin zu nehmen, wünsche ich dir viel Glück dabei!

@ humboldt

Bin ich auch drübergestolpert. Aber ich bin jetzt eigentlich schon soweit das Zeug zu nehmen, komme was wolle...

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 28 Aug 2014 22:22:36 GMT

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

Ich hab mir damals 2013 die Nebenwirkungen (PFS) von Fin durchgelesen. Die Liste ist wirklich lang. Eine Ergänzung zu dem was in der Packungsbeilage steht. Vor allem geht es eben irgendwann auf die Psyche und dann haben sich bei mir meine Hypochonderängste verfünfacht! (War nur eine NW von ca. 8 oder 9.)

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid

Posted by [Balle](#) on Fri, 29 Aug 2014 07:52:54 GMT

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

[quote title=Sherlock schrieb am Thu, 28 August 2014 16:14]@ Kahlschläger & Balle

Leute, vielen Dank für die Infos, das hat mir sehr geholfen. Vor allem, weil ich bereits heute Abend die erste Packung Fin in den Händen halten werde und mich mit 1mg da ranwagen werde.

Nur noch eins. Und zwar habe ich seit einer Woche, als ich mich auch wieder mit meinem Haarausfall beschäftigt habe ein Ekzem auf dem Oberkopf. Außerdem liegt meine Trennung auch erst ca 2 Monate zurück. Verwandte behaupten natürlich das Stress und v.a. auch das Ekzem für meinen Haarverlust ausschlaggebend sein könnte.

Ich sehe das akut natürlich, wie ihr euch denken könnt, GANZ anders und ich möchte auch

nicht länger warten müssen um mich vom Gegenteil zu überzeugen.

Die Frage hierbei ist eine ganz andere. Wenn ich jetzt Fin nehme und ich tatsächlich vor dieser Wirkungszeit von ca 3-6 Monaten positive Effekte wie neuen Haarwuchs feststellen sollte, bzw dickere Haare, kann ich dann problemlos Fin wieder absetzen, oder wäre das schon zu spät?

-----  
Was meinst du genau, dass in dem Fall dein Ausfall nur stressbedingt war, du dann Fin wieder absetzen willst und Angst vor einem Gewöhnungseffekt hast?

Von einem Gewöhnungseffekt ist wahrscheinlich nicht auszugehen, gibt halt keine Belege, aber stressbedingter und androgenetischer Ausfall können auch parallel auftreten, auch dein Ekzem, wahrscheinlich seborrhisches Ekzem, ist eine nicht seltene Begleiterscheinung der AGA (androgenetischer Haarausfall) und kein Grund für diffusen Haarausfall, dagegen soll KET helfen.

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid

Posted by [Sherlock](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:00:52 GMT

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

---

Balle schrieb am Fri, 29 August 2014 09:52

Was meinst du genau, dass in dem Fall dein Ausfall nur stressbedingt war, du dann Fin wieder absetzen willst und Angst vor einem Gewöhnungseffekt hast?

Von einem Gewöhnungseffekt ist wahrscheinlich nicht auszugehen, gibt halt keine Belege, aber stressbedingter und androgenetischer Ausfall können auch parallel auftreten, auch dein Ekzem, wahrscheinlich seborrhisches Ekzem, ist eine nicht seltene Begleiterscheinung der AGA (androgenetischer Haarausfall) und kein Grund für diffusen Haarausfall, dagegen soll KET helfen.

Genau das hab ich gemeint, aber das ist wahrscheinlich nur die letzte aufkeimende Hoffnung die ich noch hege, Fin doch nicht auf Dauer nehmen zu müssen. Die NWs sind schon sehr... abschreckend. Und ich als gesund lebender Mensch fühle mich als würde ich durch Fin meine Gesundheit absichtlich Schaden zufügen wollen. Das ist so abstrus... Aber meine Psyche macht mir akut viel mehr Sorgen.

Ich denke ich hab genug gefragt

Meine Therapie habe ich bereits begonnen und auch wenn ich im Moment noch psychisch am Boden bin, kralle ich mich an Fin und hoffe das beste.. in 3 Monaten. 1 Monat Urlaub hab ich noch... Vielleicht nehm ich die in der Zeit.

Hab noch für interessierte zwei Fotos nach dem Friseurbesuch hochgeladen. Meine Güte beim letzten Besuch ist mir das noch nicht so ins Auge gefallen wie diesmal. Ich schätze das sich das die letzten 2 vielleicht 3 Monate reingefressen hat. Ich hoffe nur das ist nicht zu spät... Am Hinterkopf deutlich zu erkennen wohin das führen wird... und die GHEs haben sich auch gut weitergearbeitet.

Zur Verteidigung für den ungewöhnlich "diffusen HA" im vorderen Bereich Das ist dem Sport zu verdanken...

<div class=forumpic>[/align]

<div class=forumpic>[/align]

### File Attachments

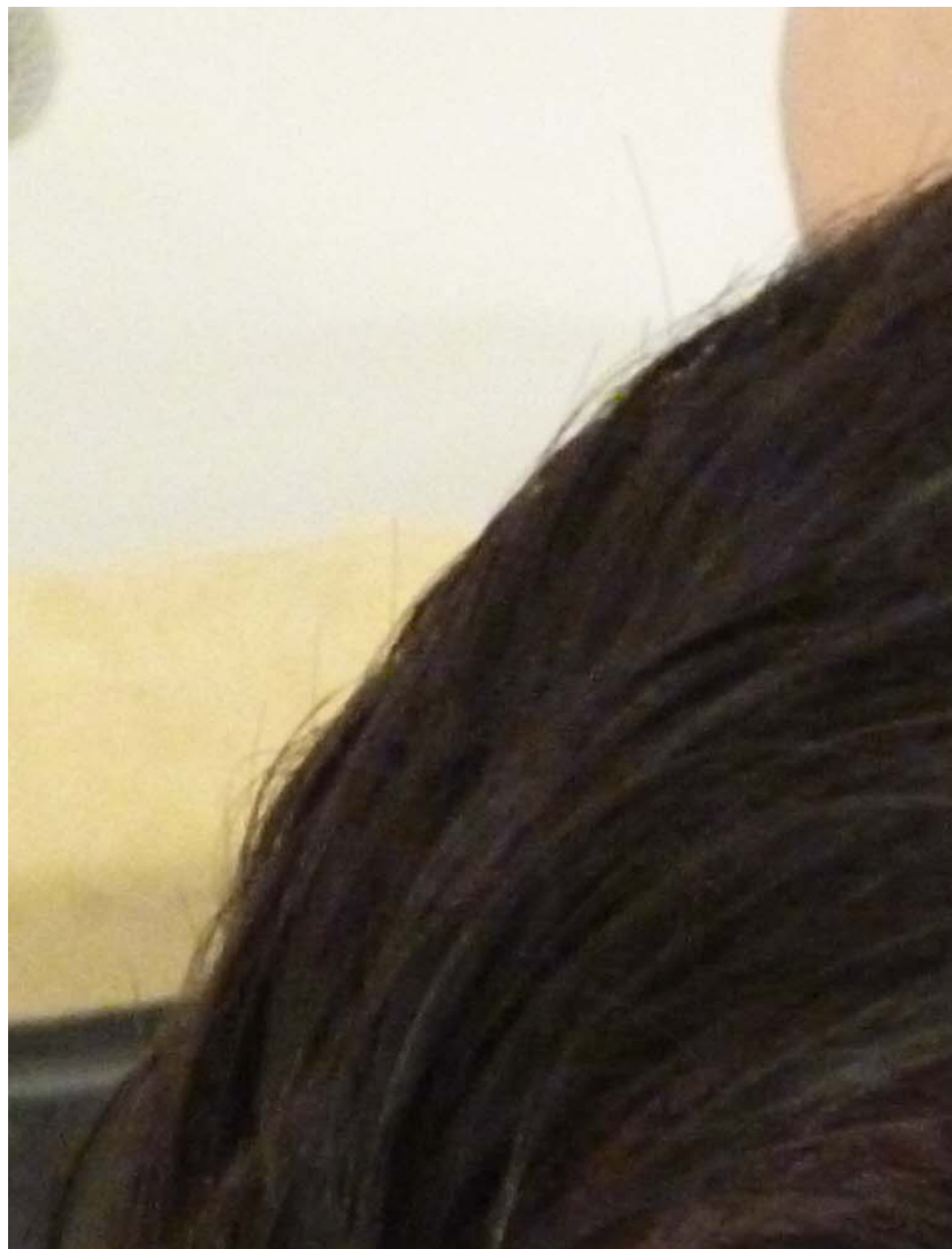
---

1) [nass.jpg](#), downloaded 477 times





2) [trocken.jpg](#), downloaded 495 times



Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Balle](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:11:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ohne dich noch mehr stressen zu wollen, das sieht schon sehr fortgeschritten aus, also wenn du dich trotz der Gefahr von Nebenwirkungen für Fin entscheiden solltest, besser heute als morgen.

Warum soll die Oberkopfausdünnung vom Sport kommen? Tonsur und Scheitelbereich sind auch schon stark ausgedünnt.

---

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Aristo084](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:18:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie wäre es mit Dut topisch? Wirkt auch um einiges besser als Fin.

---

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Sherlock](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:33:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Balle

Hab gestern mit der Therapie begonnen... Psyche > Gesundheit. Das sagt wohl grad alles über meine Verzweiflung aus!!!

Und ich meine der kahle Fleck im Vorderern Oberkopfbereich. Nicht Oberkopf generell. Das Kommt von Kopfdrehungen und anderer Kopfakrobatik.

@Aristo084

Du machst mir gerade höllisch Sorgen, Junge!!!! Sollte ich nicht ersteinmal abwarten was mir Fin bringt, bevor ich einen Schritt weitergehe???

---

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid  
Posted by [Balle](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:41:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

[quote title=Sherlock schrieb am Fri, 29 August 2014 13:33]@ Balle

Hab gestern mit der Therapie begonnen... Psyche > Gesundheit. Das sagt wohl grad alles über meine Verzweiflung aus!!!

Und ich meine der kahle Fleck im Vorderern Oberkopfbereich. Nicht Oberkopf generell. Das

Kommt von Kopfdrehungen und anderer Kopfkakrobatik.

Sicher, dass es daher rührt, oder nur etwa zeitgleich der Ausfall stärker wurde? Dass Headspins, Bundeswehrhelme ect zur Glatzenbildung beitragen, gehört eher ins Reich der Binsenweisheiten oder Scheinkorrelationen.

Ja ich weiß, wie Haarausfall belasten, bei mir hat das auch zu einer Depression beigetragen. Dann auf jeden Fall viel Erfolg und Alles Gute und wenn du dich für Fin entscheiden solltest, lieber nicht mehr so viel recherchieren und einfach abwarten und kritisch aber nicht panisch beobachten.

---

---

Subject: Aw: Fragen zu Finasterid

Posted by [Sherlock](#) on Fri, 29 Aug 2014 11:48:05 GMT

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

---

[quote title=Balle schrieb am Fri, 29 August 2014 13:41]Sherlock schrieb am Fri, 29 August 2014 13:33@ Balle

Hab gestern mit der Therapie begonnen... Psyche > Gesundheit. Das sagt wohl grad alles über meine Verzweiflung aus!!!

Und ich meine der kahle Fleck im Vorderern Oberkopfbereich. Nicht Oberkopf generell. Das Kommt von Kopfdrehungen und anderer Kopfkakrobatik.

Sicher, dass es daher rührt, oder nur etwa zeitgleich der Ausfall stärker wurde? Dass Headspins, Bundeswehrhelme ect zur Glatzenbildung beitragen, gehört eher ins Reich der Binsenweisheiten oder Scheinkorrelationen.

Ja ich weiß, wie Haarausfall belasten, bei mir hat das auch zu einer Depression beigetragen. Dann auf jeden Fall viel Erfolg und Alles Gute und wenn du dich für Fin entscheiden solltest, lieber nicht mehr so viel recherchieren und einfach abwarten und kritisch aber nicht panisch beobachten.

Ja 100% sicher. Erst als ich mit Spins etc begonnen habe, begann die Haut dort zu Schuppen und war auch blutig, etc und nach dem Duschen hatte ich zig Haare in der Hand. Bei Freunden ist es dasselbe. Das ist so eine Art Sport-Krankheit. Aber seitdem ich meine AGA bemerkt habe, hab ich das natürlich gelassen. So gesehen, mit dem "Fleck" hab ich zwar optisch Probleme, aber ich komm damit klar, wegen Selbstverschulden.

---