
Subject: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 18:58:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Zusammen

Hab mal ein Blutbild gemacht Testosteron + DHT.

Testosteron 16.0 nmol/l
Dihydrotestosteron 146 pg/ml

Der DHT Spiegel ist brutal gesunken.

Die vom Labor sagten mir Normwert DHT sei
mindestens 300 - 850 pg/ml

Auch der Testosteronwert ist beinahe grenzwertig.

Vor einigen Jahren hatte ich einen Testosteronwert von 28.2 nmol/l

Hat somit Finasterid auch einen negative Auswirkung auf das Testosteron?

Mir gehts nur darum:

Hatte dieses Jahr 2 absolut heisseste Frauen im Bett, ich lag echt da und es ging absolut nichts.
Hatte sowas noch nie in meinem Leben vorher...also vor der Finasterid "Karriere".

Erwäge eine FIN Pause zu machen. Bedenken sind: Rüttelt das ganze Hormonsystem
nochmals richtig durch.

Was denkt ihr?

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:04:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 19:58Hallo Zusammen

Hab mal ein Blutbild gemacht Testosteron + DHT.

Testosteron 16.0 nmol/l
Dihydrotestosteron 146 pg/ml

Der DHT Spiegel ist brutal gesunken.

Die vom Labor sagten mir Normwert DHT sei mindestens 300 - 850 pg/ml

Auch der Testosteronwert ist beinahe grenzwertig.

Vor einigen Jahren hatte ich einen Testosteronwert von 28.2 nmol/l

Hat somit Finasterid auch einen negative Auswirkung auf das Testosteron?

Mir gehts nur darum:

Hatte dieses Jahr 2 absolut heisseste Frauen im Bett, ich lag echt da und es ging absolut nichts. Hatte sowas noch nie in meinem Leben vorher...also vor der Finasterid "Karriere".

Erwäge eine FIN Pause zu machen. Bedenken sind: Rüttelt das ganze Hormonsystem nochmals richtig durch.

Was denkt ihr?
welche Fin Dosis nimmst Du?

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:04:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1mg Finasterid

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:08:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Was denkt ihr?
Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:04:1mg Finasterid
Gänzlich absetzen würde ich an deiner Stelle nicht... erniedrige die tägliche Dosis auf 0,5mg und beobachte. Nach ein paar Wochen machst Du dann noch mal einen Bluttest.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:08:59 GMT

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

MM87 schrieb am Thu, 04 January 2018 20:08Zitat:Was denkt ihr?

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:041mg Finasterid

Gänzlich absetzen würde ich an deiner Stelle nicht... erniedrige die tägliche Dosis auf 0,5mg und beobachte. Nach ein paar Wochen machst Du dann noch mal einen Bluttest.

Also die 1mg Pille teilen?

Kann man so eine Pille einfach so teilen? Meine wegen dem Schutzmantel?

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [daniel91](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:11:14 GMT

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

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:08MM87 schrieb am Thu, 04 January 2018 20:08Zitat:Was denkt ihr?

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:041mg Finasterid

Gänzlich absetzen würde ich an deiner Stelle nicht... erniedrige die tägliche Dosis auf 0,5mg und beobachte. Nach ein paar Wochen machst Du dann noch mal einen Bluttest.

Also die 1mg Pille teilen?

Kann man so eine Pille einfach so teilen? Meine wegen dem Schutzmantel?

Ja das ist kein Problem.

Wenn wir hier Experten im Thread haben. Was kann man denn aktiv gegen extremes Brainfog unternehmen.

(Außer Dosis senken, Topisch)

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:18:08 GMT

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

Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [daniel91](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:20:16 GMT

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

Das bezog sich nur auf die Zerteilung der Tablette.

Der Füllstoff + Wirkstoff ist in der Tablette komplett verteilt und nicht gebündelt. Auch ist das keine Retardschicht.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:23:02 GMT

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

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:08MM87 schrieb am Thu, 04 January 2018 20:08Zitat:Was denkt ihr?

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 20:041mg Finasterid

Gänzlich absetzen würde ich an deiner Stelle nicht... erniedrige die tägliche Dosis auf 0,5mg und beobachte. Nach ein paar Wochen machst Du dann noch mal einen Bluttest.

Also die 1mg Pille teilen?

Kann man so eine Pille einfach so teilen? Meine wegen dem Schutzmantel?

Einfach jeden 2. Tag 1mg nehmen, dann brauchste nix teilen.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:29:01 GMT

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

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:18Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

was fürn stuss redest du da

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild

Posted by [Aristo084](#) on Thu, 04 Jan 2018 19:33:33 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 04 January 2018 20:29Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:18Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

was fürn stuss redest du da

Unter Dut ED könnte er anfangs eine weibliche Brust bekommen, der Körper regelt das aber wieder runter. Also auch unter Dut ED bleibt man männlich. Eine Verweiblichung kann man eher unter Spiro oral erwarten.

Fin ist da völlig harmlos. Du bleibst also männlich lieber Kawabanga.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 04 Jan 2018 20:00:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 January 2018 20:29Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:18Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

was fürn stuss redest du da

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 20:04:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 January 2018 20:29Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:18Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

was fürn stuss redest du da

Um das Verhältnis zu optimieren braucht man(n) ein gewisses Niveau an DHT im Körper.

DHT ist nämlich nicht das hormonelle Abfallprodukt, als daß es gerne gesehen wird, sondern im Gegenteil die aktive Form des Testosterons, die, die an den Zellrezeptoren andockt und damit verantwortlich ist für:

Antrieb
Agressivität

Sexualtrieb
Fettabbau u.v.m.

Ich persönlich strebe ein DHT Niveau im oberen Normalbereich an ;
um das zu tun, muss ich natürlich erst einmal die 3 Hormonwerte
kennen:

Testosteron
DHT
Östradiol (der unerwünschte Metabolit von Östrogen)

Ein hoher DHT Wert hält normalerweise die weiblichen Hormone
Östrogen, Prolaktin und Progesteron in Schach.
Leider sind wir Männer immer mehr Östrogenen in Pflanzen
(Bier, Soja) und Chemikalien (Pestizide, Pflegeartikel, Plastik, u.s.w.)
ausgesetzt, so daß dadurch sowohl ein sehr hoher DHT- als auch Östrogenwert
möglich ist.

Dieses Ungleichgewicht sollte man zuerst messen und dann beseitigen.

Fazit: DHT ist ein männliches Geschlechtshormon, welches wichtige Funktionen
im Körper erfüllt und ein wichtiger Gegenspieler von unerwünscht hohen
Östrogenwerten ist.

Ein „rumpfuschen“ mit Medikamenten, etc. (zer)stört das Hormongleichgewicht.
Es ist immer besser, seine männlichen Hormone und ihre Gegenspieler zu
messen und zu kennen.

Wer Stuss redet sollte zuerst abgeklärt werden

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [daniel91](#) on Thu, 04 Jan 2018 20:10:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du redest Unfug. Verweiblichung nur möglich mittels Testoblocker und Östrogenen.

"Ich persönlich strebe ein DHT Niveau im oberen Normalbereich an"
Dann nimm kein Finasterid?! Bei einem durchschnittlichen DHT wert gehen dir genauso die Haare
Flöten.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Jan 2018 20:29:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 22:04pilos schrieb am Thu, 04 January 2018

20:29Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:18Sicher? kein Problem ?

Hab echt kein Bock eine Verweiblichung durch Finasterid zu erleben

was fürn stuss redest du da

Um das Verhältnis zu optimieren braucht man(n) ein gewisses Niveau an DHT im Körper.

DHT ist nämlich nicht das hormonelle Abfallprodukt, als daß es gerne gesehen wird, sondern im Gegenteil die aktive Form des Testosterons, die, die an den Zellrezeptoren andockt und damit verantwortlich ist für:

Antrieb
Agressivität
Sexualtrieb
Fettabbau u.v.m.

Ich persönlich strebe ein DHT Niveau im oberen Normalbereich an ; um das zu tun, muss ich natürlich erst einmal die 3 Hormonwerte kennen:

Testosteron
DHT
Östradiol (der unerwünschte Metabolit von Östrogen)

Ein hoher DHT Wert hält normalerweise die weiblichen Hormone Östrogen, Prolaktin und Progesteron in Schach.

Leider sind wir Männer immer mehr Östrogenen in Pflanzen (Bier, Soja) und Chemikalien (Pestizide, Pflegeartikel, Plastik, u.s.w.) ausgesetzt, so daß dadurch sowohl ein sehr hoher DHT- als auch Östrogenwert möglich ist.

Dieses Ungleichgewicht sollte man zuerst messen und dann beseitigen.

Fazit: DHT ist ein männliches Geschlechtshormon, welches wichtige Funktionen im Körper erfüllt und ein wichtiger Gegenspieler von unerwünscht hohen Östrogenwerten ist.

Ein „rumpfuschen“ mit Medikamenten, etc. (zer)stört das Hormongleichgewicht. Es ist immer besser, seine männlichen Hormone und ihre Gegenspieler zu messen und zu kennen.

Wer Stuss redet sollte zuerst abgeklärt werden

du bist auch einer von diesen heinis...die glauben...man kann duschen ohne nass zu werden

warum hast dann mit fin überhaupt angefangen

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Pandemonium](#) on Thu, 04 Jan 2018 20:47:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:04Wer Stuss redet sollte zuerst abgeklärt werden

Wer aus fremden Quellen kopiert, sollte diese kennzeichnen.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [romue77](#) on Thu, 04 Jan 2018 21:28:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:04
Ich persönlich strebe ein DHT Niveau im oberen Normalbereich an
Hast Du ernsthaft erwartet, dass Du Dein DHT trotz 1mg Fin pro Tag im oberen Normalbereich liegt???

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Thu, 04 Jan 2018 22:32:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Thu, 04 January 2018 22:28Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 21:04

Ich persönlich strebe ein DHT Niveau im oberen Normalbereich an
Hast Du ernsthaft erwartet, dass Du Dein DHT trotz 1mg Fin pro Tag im oberen Normalbereich liegt???

Des hab net ich geschrieben, das war von einer anderen Seite

Hier geht es ja ab wie mit den Impfgegner.

Sofortige Blockade und fertig ist das Thema.

Warum ich Finasterid nehme? Weil mein Arzt es mir verschrieben hat und es als "Harmlos" bezeichnet hat.

Aber gegenüber Ärzten bin ich immer skeptisch;) Vor allem bei einem der auf Haare spezialisiert ist und bei jeder Verschreibung mitverdient.

Dem ist meine und die Gesundheit aller anderen ziemlich egal, solange die Kasse stimmt.

Ich sehe die Welt wie Sie wirklich ist und nicht wie Sie sein könnte.

Jeder normal vernünftiger Mensch hinterfragt einige Aspekte.

Dies tue ich auch bei Finasterid.

Begann ja schon bei Beginn der Behandlung, wässriges Sperma und kaum Volumen. Ist übrigens bist heute so geblieben.

Und wenn man sich in anderen Foren umschaute ist dies eher die Norm als die Ausnahme.

Natürlich steht man vor einem Dilemma (1. World Dilemma).

Und natürlich fragt man sich bei Nebenwirkungen wie :

Wässriges Sperma (Kaum Volumen)
Einen tiefen Sexualtrieb

Bleibt das? Geht das Weg? Lohnt sich das? Was für weitere Folgen könnten auftreten.

Warum ist DHT wirklich da? DHT ein sinnloses Hormon? Gibt es überhaupt sinnlose Hormone?

Haarstatus halten oder die Sexualität aufgeben.

Was ich von Wissenschaftlern halte? Von Einigen bis gar nichts.

Jahrelang wurde behauptet Testosteron sei mitschuldig am Haarausfall, dann wieder revidiert.

So geht das bei allen Themen hin und her..... Urknall ja, heute Nein...

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [daniel91](#) on Thu, 04 Jan 2018 22:40:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pass auf, DHT ist ein Potentes Hormon das eben auch zum Teil dafür verantwortlich ist, dass die Haarwurzeln miniaturisieren. Viele von uns haben diese Nebenwirkungen wenn sie Fin systematisch einnehmen. Letztendlich ist es ein starker Blocker und ein großer Eingriff in den Hormonhaushalt.

Die Idee das DHT egal auf welche Art zu erhöhen bedeutet weiterer Haarausfall.

Falls du nicht damit leben könntest kannst du dir ein Topisches Mittel zusammen stellen. Dazu gibt es viele Anleitungen hier im Forum, Pilos ist da sehr fit drin.

Ziel ist es lokalisiert die Bildung von DHT in der Kopfhaut zu hemmen.
Ob es klappt weiß ich nicht, habe mich mit dem Thema wenig beschäftigt.

Choose your Poison!

Das hier abgeblockt wird, wird auch viel eher daran dass es Quatsch ist Fin zu nehmen mit dem Ziel ein ausgeglichenen DHT Spiegel zu haben.

Hier gibt es viele Menschen die auch im Medizinischen Bereich tätig sind und eben auch fundiertes Fachwissen haben.

Bei Pilos könnte ich mir vorstellen daß er heimlich Endokrinologie ist und nebenbei Chemie studiert.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Nomadd](#) on Thu, 04 Jan 2018 23:03:32 GMT

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

daniel91 schrieb am Thu, 04 January 2018 23:40

Choose your Poison!

I choose Beluga:

https://youtu.be/Yo_Us2X305Y

<https://youtu.be/nNfCL7F8xJ4>

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [daniel91](#) on Thu, 04 Jan 2018 23:22:30 GMT

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

MM87 schrieb am Fri, 05 January 2018 00:03daniel91 schrieb am Thu, 04 January 2018 23:40

Choose your Poison!

I choose Beluga:

https://youtu.be/Yo_Us2X305Y

<https://youtu.be/nNfCL7F8xJ4>

Seit dem ich täglich Beluga trinke bin ich auf der Arbeit wieder Leistungsfähig. In meinem Arbeitszeugnis steht, "Der Mitarbeiter sorgte innerhalb des Betriebes für eine ausgelassene und gesellige Stimmung".

Damit kann ich sicher Punkten

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Shibalnu](#) on Fri, 05 Jan 2018 00:50:15 GMT

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

Kawabanga schrieb am Thu, 04 January 2018 19:58

Hatte dieses Jahr 2 absolut heisseste Frauen im Bett, ich lag echt da und es ging absolut nichts.

Hab gehört auf apotheke4all bekommt man Tonnenweise Potenzmittel zugeschickt egal was man da kauft

Siehe thread: https://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=402700/#msg_402700

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [manolis](#) on Fri, 05 Jan 2018 07:51:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

moin!

also ich halte DHT auch für sehr wichtig. andererseits weiß man, dass längere fin einnahme die hormone etwas verschiebt:

DHT ca. -70%
gesamt Testo+15%
e2 +15%
und noch was , glaube Prolactin auch etwas hoch.

willst du die haare halten, dann Block DHT halt topisch,geht nicht ins system wie oral. e2 kann auch zu ner scheiß Front führen beim mann. also kontrollieren, DIM,broccoli,OPC zink ,vitamin D durch sonne und magnsium nehmen. zur not aromatasehemmer. die erhöhen dann wiederum testo, teilweise um50%.

ich hatte unter fin ohne sport und scheiß ernährung testo 5,5. DHT nie gemessen, jetzt post fin bei 600. es ist DAS hormon für die libido. lass dein freien androgenindex checken.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Fri, 05 Jan 2018 14:57:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für deine Meinung

Natürlich ist mir bewusst das Finasterid den DHT Wert absenkt.

Dafür nimmt man ja das Medikament ein.
Was mich stört ist die Banalisierung des Medikaments.

Taucht hier jemand mit NWs auf wird er als Idiot abgestempelt.

Vor allem die Ärzte sollte die Vernunft besitzen um auf Folgeschäden hinzuweisen

Alte Studien besagten wenige bis kaum Nebenwirkungen.

Die allerneusten Studien weisen dann aber schon teilweise gravierende Folgen auf die bei der Einnahme von Finasterid auftauchen:

Nebenwirkungs-spektrum von Finasterid und Dutasterid zu wenig erforscht

Boston/Münster Ein Viertel der Männer unter 5- α -Reduktasehemmertherapie scheint nicht von der Medikation zu profitieren. Zudem können Nebenwirkungen die Patienten belasten. Ein internationales Forscherteam unter Mitwirkung der Boston University School of Medicine (BUSM) und des Zentrums für Reproduktionsmedizin und Andrologie am Universitätsklinikum Münster hat diese nun zusammengetragen. Die Wissenschaftler publizieren ihre Ergebnisse in den Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders (doi: 10.1007/s11154-015-9319-y).

Die 5- α -Reduktasehemmer Dutasterid und Finasterid hemmen die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron. Sie werden in der Therapie der obstruktiven Miktions durch Prostatavergrößerung und zunehmend in der androgenbedingten Alopezie eingesetzt. Es bestehen kontroverse Diskussionen bezüglich der Schwere und Persistenz von unerwünschten Nebenwirkungen unter 5- α -Reduktasehemmertherapien. Vor allem Beeinträchtigungen der Sexualfunktion stehen hierbei im Vordergrund.

Unter Finasterid kommt es bei rund zehn Prozent der Patienten zu verminderter Libido bis hin zum Verlust, während es in 18 Prozent der Fälle zu erektiler Dysfunktion kommt. Bei einigen Patienten bestehen die Nebenwirkungen auch nach Absetzen der Therapie weiter. Die aktuelle Studie fand keine Belege für die Annahme, dass die sexuellen Nebenwirkungen vor allem während der ersten sechs Monate auftreten und danach abflachen. Zum Nutzen von 5- α -Reduktasehemmern in der Chemoprävention des Prostatakarzinoms fanden die Wissenschaftler keine eindeutigen Hinweise.

In ihrer Zusammenfassung der aktuellen Datenlage führt die Arbeitsgruppe von Abdulmageed Traish (BUSM) Auswirkungen auf weitere Systeme an. „Die Hemmung der 5- α -Reduktase verstärkt möglicherweise Insulinresistenz, Typ 2 Diabetes, Gefäßerkrankungen und Osteoporose. Die Studien hierzu sind nicht eindeutig“, so Traish, Die Untersuchung der psychiatrischen Nebenwirkungen sei ebenfalls limitiert, allerdings beschrieben einige Fallstudien verstärkte Depression und Angstsymptomatik bei Patienten unter 5- α -Reduktasehemmertherapie, so der Wissenschaftler.

Traishs Team fordert weitere Studien zu Nebenwirkungen, die bei einer 5- α -Reduktasehemmertherapie auftreten können. Ein besonderes Augenmerk gelte hierbei Zusammenhängen zwischen der Dosis und dem Schweregrad von Langzeitnebenwirkungen.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [daniel91](#) on Fri, 05 Jan 2018 15:13:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Taucht hier jemand mit NWs auf wird er als Idiot abgestempelt."

Das kann ich für dieses Forum nicht bestätigen.

Subject: Aw: Testosteron + DHL Werte Blutbild
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 05 Jan 2018 17:12:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Fri, 05 January 2018 00:22MM87 schrieb am Fri, 05 January 2018 00:03daniel91 schrieb am Thu, 04 January 2018 23:40
Choose your Poison!

I choose Beluga:
https://youtu.be/Yo_Us2X305Y
<https://youtu.be/nNfCL7F8xJ4>

Seit dem ich täglich Beluga trinke bin ich auf der Arbeit wieder Leistungsfähig. In meinem Arbeitszeugnis steht, "Der Mitarbeiter sorgte innerhalb des Betriebes für eine ausgelassene und gesellige Stimmung".
Damit kann ich sicher Punkten
