
Subject: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [dertrichogram](#) on Wed, 23 Sep 2020 10:09:21 GMT

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

Welches ket schampoo soll ich nutzen?

und wie trägt man es auf?

und wie oft trägt man es auf?

Bitte nicht diesen artikel verlinken, verstehe hier nur bahnhof:

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 23 Sep 2020 16:05:44 GMT

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

Hi,

was genau verstehst Du nicht?

Laut pilos, unserem Foren-Genie, ist eine seiner Anleitung entsprechend hergestellte alkoholische Lotion aus KET-Shampoo wirksamer als die Anwendung als Shampoo, weil es besser penetriert.

Ich empfehle hier das

"Ketozolin"https://www.medpex.de/anti-schuppen-shampoo/ketozolin-2-p2837759?q=ketozolin&p_n=1&fs=95.98&fp=1&fop=1), da es auf Duftstoffe und "pflegenden" Firlefanz verzichtet und darüber hinaus noch am günstigsten ist.

Kannst Dir also so eine Lösung herstellen (nimmst halt Ethanol 96% oder Isoprop 70% und das besagte Shampoo und mischst beides 1:1) und trägst diese dann maximal jeden 2. Tag auf (30 Minuten Einwirkzeit) oder Du wäschst Dir halt die Birne mit dem Shampoo und lässt den Schaum dann möglichst genau so lange einwirken, zur Not halt nur 5 Minuten, das kannst Du dann auch so alle 2-3 Tage machen. Hat in der "berühmten" Nizoral-Studie so auch gewirkt (siehe .pdf im Anhang).

Was ist also das Verständnisproblem?

Gruß

Kaus Klinski

File Attachments

1) [132761_2.pdf](#), downloaded 1177 times

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [sh4dy](#) on Wed, 23 Sep 2020 17:38:22 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Mi, 23 September 2020 18:05 zur Not halt nur 5 Minuten, das kannst Du dann auch so alle 2-3 Tage machen. Hat in der "berühmten" Nizoral-Studie so auch gewirkt (siehe .pdf im Anhang).

Das wirklich interessante an dieser Studie ist dass die Sebum-Menge weniger wird, obwohl keine Chance bestand, dass das Shampoo irgendwie auf den Androgenrezeptor einwirken konnte. Für mich ein Indiz dass der Körper die Androgene aufgrund der Irritation lokal hochreguliert.

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 23 Sep 2020 18:26:13 GMT

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

Auch wenn der antiandrogene Effekt von Ket (als Rezeptor-Antagonist) schwach ausgeprägt ist, warum sollte das Shampoo keine Chance gehabt haben, auf den AR zu wirken? Es wurde ja über knapp 2 Jahre regelmässig angewandt in der Studie. Nicht zu vernachlässigen vielleicht auch die Hemmung der Androgensynthese in situ.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [dertrichogram](#) on Wed, 23 Sep 2020 18:46:30 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Wed, 23 September 2020 18:05Hi,

was genau verstehst Du nicht?

Laut pilos, unserem Foren-Genie, ist eine seiner Anleitung entsprechend hergestellte alkoholische Lotion aus KET-Shampoo wirksamer als die Anwendung als Shampoo, weil es besser penetriert.

Ich empfehle hier das

"Ketozolin"<https://www.medpex.de/anti-schuppen-shampoo/ketozolin-2-p2837759?q=ketozolin&n=1&fs=95.98&fp=1&fop=1>), da es auf Duftstoffe und "pflegenden" Firlefanz verzichtet und darüber hinaus noch am günstigsten ist.

Kannst Dir also so eine Lösung herstellen (nimmst halt Ethanol 96% oder Isoprop 70% und das besagte Shampoo und mischst beides 1:1) und trägst diese dann maximal jeden 2. Tag auf (30 Minuten Einwirkzeit) oder Du wäschst Dir halt die Birne mit dem Shampoo und lässt den Schaum dann möglichst genau so lange einwirken, zur Not halt nur 5 Minuten, das kannst Du dann auch so alle 2-3 Tage machen. Hat in der "berühmten" Nizoral-Studie so auch gewirkt (siehe .pdf im Anhang).

Was ist also das Verständnisproblem?

Gruß

Kaus Klinski

danke für die erklärung.

Fragen:

1zu1 heißt gleich viele menge vom schmapoo und Ethanol?

Nach der einwirkzeit 30 min als lösung wasche ich es mit einem normalen Schampoo aus?

Und das auftragen so wie ich verstanden habe soll direkt auf die kopfhaut stattfinden und net auf die Haare?

Trage ich es auf die ganze Kopfhaut auf oder nur an meine Problemzonen? Will es auch vorbeugend nutzen...also auf die ganze kopfhaut und net nur problemzonen

Welches Ethanol 96% oder Isoprop soll es sein hast du da auch ein link?

Hab im Internet geleses das man es nur einmal die Woche nutzen soll auch im Thread schreiben einige leute was von einmal die woche..bin jetzt durcheinader wie oft denn nun?

Und wielange dauert die behandlung mit ket auch lebenslang oder wäre das eher schädlich gibt da eine richtlinie?

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [DetConan](#) on Wed, 23 Sep 2020 19:02:58 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Wed, 23 September 2020 18:05Hi,

Laut pilos, unserem Foren-Genie,
einer unserer zwei Foren-Genies :proud:

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [pilos](#) on Wed, 23 Sep 2020 19:06:25 GMT

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

dertrichogram schrieb am Wed, 23 September 2020 21:46Kaus Klinski schrieb am Wed, 23 September 2020 18:05Hi,

was genau verstehst Du nicht?

Laut pilos, unserem Foren-Genie, ist eine seiner Anleitung entsprechend hergestellte alkoholische Lotion aus KET-Shampoo wirksamer als die Anwendung als Shampoo, weil es besser penetriert.

Ich empfehle hier das

"Ketozolin"https://www.medpex.de/anti-schuppen-shampoo/ketozolin-2-p2837759?q=ketozolin&p_n=1&fs=95.98&fp=1&fop=1), da es auf Duftstoffe und "pflegenden" Firlefanz verzichtet und darüber hinaus noch am günstigsten ist.

Kannst Dir also so eine Lösung herstellen (nimmst halt Ethanol 96% oder Isoprop 70% und das

besagte Shampoo und mischst beides 1:1) und trägst diese dann maximal jeden 2. Tag auf (30 Minuten Einwirkzeit) oder Du wäschst Dir halt die Birne mit dem Shampoo und lässt den Schaum dann möglichst genau so lange einwirken, zur Not halt nur 5 Minuten, das kannst Du dann auch so alle 2-3 Tage machen. Hat in der "berühmten" Nizoral-Studie so auch gewirkt (siehe .pdf im Anhang).

Was ist also das Verständnisproblem?

Gruß

Kaus Klinski

danke für die Erklärung.

Fragen:

1zu1 heißt gleich viele Menge vom Shampoo und Ethanol?

Nach der Einwirkzeit 30 min als Lösung wasche ich es mit einem normalen Shampoo aus?

Und das auftragen so wie ich verstanden habe soll direkt auf die Kopfhaut stattfinden und net auf die Haare?

Trage ich es auf die ganze Kopfhaut auf oder nur an meine Problemzonen? Will es auch vorbeugend nutzen...also auf die ganze Kopfhaut und net nur Problemzonen

Welches Ethanol 96% oder Isoprop soll es sein hast du da auch ein Link?

Hab im Internet gelesen das man es nur einmal die Woche nutzen soll auch im Thread schreiben einige Leute was von einmal die Woche..bin jetzt durcheinander wie oft denn nun?

Und wie lange dauert die Behandlung mit Ket auch lebenslang oder wäre das eher schädlich gibt da eine Richtlinie?

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/f/10/>

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/273092/#msg_273092

Subject: Aw: Welches Ket Shampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Wed, 23 Sep 2020 20:02:40 GMT

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

Aber pilos, genau mit diesen Threads kam der Fragesteller doch ausdrücklich nicht klar ;)

Zitat:1zu1 heißt gleich viele Menge vom Shampoo und Ethanol?

Genau.

Zitat:Nach der Einwirkzeit 30 min als Lösung wasche ich es mit einem normalen Shampoo aus? Unnötig. Einfach so auswaschen. Sind ja eh waschaktive Substanzen drin. Du kannst eventuell vor der Anwendung die Kopfhaut mit einem normalen Shampoo waschen (je nach "Verschmutzung" ;))

Zitat:Und das auftragen so wie ich verstanden habe soll direkt auf die Kopfhaut stattfinden und net auf die Haare?

Natürlich *nicht* auf die Haare ... was sollte es da bewirken. Nimm eine stumpfe Kanüle (z.B.

Braun "Sterican" blunt) und eine Spritze zum Auftragen, wenn Du längere Haare hast. Bei meinen Stoppeln erübrigt sich das ;)

Zitat:Trage ich es auf die ganze Kopfhaut auf oder nur an meine Problemzonen? Will es auch vorbeugend nutzen...also auf die ganze kopfhaut und net nur problemzonen
Wenn es Dir nicht um die "Anti-Pilz-Wirkung" geht (also z.B. wenn Du ein seborrh. Ekzem behandeln würdest wollen) dann nur auf den Bereich, auf dem die Glatze normalerweise entsteht, also kompletter Oberkopf/Hinterkopf unter Aussparung des "Haarkranz-Areals".
Ansonsten, wenn da halt Hautprobleme behandelt werden sollen, dann auch da. Du wirst um die 2-4 ml brauchen je nach Haarlänge und Areal.

Wenn Du es verträgst, kannst Du es auch täglich anwenden, dann eventuell kürzer einwirken lassen. Ausser Hautreizungen kann nix passieren, systemisch geht das Zeug so gut wie gar nicht. Aber es sind halt Tenside drin, die auf Dauer die Haut reizen können. Ich würde es halt erst 'mal so antesten wie pilos empfiehl, also max. jeden 2. Tag. Reichen tut das auch locker für den gewünschten Effekt.

Die Behandlung dauert logischerweise so lange, wie Du den gewünschten Effekt erhalten willst. Die Wirkung auf ein seborrh. Ekzem ist oft sehr nachhaltig, da kannst Du nach ein paar Wochen die Anwendung auch 'mal unterbrechen bis es wieder langsam "aufflammt". Aber bei AGA wollen wir ja nicht nur die Antipilz-Wirkung (auch wenn es da evtl. einen Zusammenhang gibt) sondern wir spekulieren auch auf einen möglichen antiandrogenen Effekt etc. bzw. eine unspezifische wachstumfördernde Wirkung vom Ket. Um den Effekt aufrecht zu erhalten, sollte es dann schon dauerhaft angewendet werden.

Alkohol musst Du halt 'mal schauen, da gibt es genügend Anbieter. Habe mein Isoprop von hier:

<https://hoefer-shop.de/technische-chemikalien/isopropanol/>

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?
Posted by [dertrichogram](#) on Wed, 23 Sep 2020 20:34:35 GMT

Kaus Klinski schrieb am Wed, 23 September 2020 22:02 Aber pilos, genau mit diesen Threads kam der Fragesteller doch ausdrücklich nicht klar ;)

Zitat: 1zu1 heißt gleich viele Menge vom Schmapoo und Ethanol?

Genau.

Zitat: Nach der Einwirkzeit 30 min als Lösung wasche ich es mit einem normalen Shampoo aus? Unnötig. Einfach so auswaschen. Sind ja eh waschaktive Substanzen drin. Du kannst eventuell vor der Anwendung die Kopfhaut mit einem normalen Shampoo waschen (je nach "Verschmutzung" ;))

Zitat: Und das auftragen so wie ich verstanden habe soll direkt auf die Kopfhaut stattfinden und nicht auf die Haare?

Natürlich *nicht* auf die Haare ... was sollte es da bewirken. Nimm eine stumpfe Kanüle (z.B. Braun "Sterican" blunt) und eine Spritze zum Auftragen, wenn Du längere Haare hast. Bei meinen Stoppeln erübrigt sich das ;)

Zitat: Trage ich es auf die ganze Kopfhaut auf oder nur an meine Problemzonen? Will es auch vorbeugend nutzen... also auf die ganze Kopfhaut und nicht nur Problemzonen
Wenn es Dir nicht um die "Anti-Pilz-Wirkung" geht (also z.B. wenn Du ein seborrh. Ekzem behandeln würdest wollen) dann nur auf den Bereich, auf dem die Glatze normalerweise entsteht, also kompletter Oberkopf/Hinterkopf unter Aussparung des "Haarkranz-Areals".
Ansonsten, wenn da halt Hautprobleme behandelt werden sollen, dann auch da. Du wirst um die 2-4 ml brauchen je nach Haarlänge und Areal.

Wenn Du es verträgst, kannst Du es auch täglich anwenden, dann eventuell kürzer einwirken lassen. Ausser Hautreizungen kann nix passieren, systemisch geht das Zeug so gut wie gar nicht. Aber es sind halt Tenside drin, die auf Dauer die Haut reizen können. Ich würde es halt erst 'mal so antesten wie pilos empfiehlt, also max. jeden 2. Tag. Reichen tut das auch locker für den gewünschten Effekt.

Die Behandlung dauert logischerweise so lange, wie Du den gewünschten Effekt erhalten willst. Die Wirkung auf ein seborrh. Ekzem ist oft sehr nachhaltig, da kannst Du nach ein paar Wochen die Anwendung auch 'mal unterbrechen bis es wieder langsam "aufflammt". Aber bei AGA wollen wir ja nicht nur die Antipilz-Wirkung (auch wenn es da evtl. einen Zusammenhang gibt) sondern wir spekulieren auch auf einen möglichen antiandrogenen Effekt etc. bzw. eine unspezifische wachstumsfördernde Wirkung vom Ket. Um den Effekt aufrecht zu erhalten, sollte es dann schon dauerhaft angewendet werden.

Alkohol musst Du halt 'mal schauen, da gibt es genügend Anbieter. Habe mein Isoprop von hier:

<https://hoefer-shop.de/technische-chemikalien/isopropanol/>

Gruß
Kaus Klinski

Danke hast mir echt weitergeholfen. Vlt. Ne andere Frage was würdest du mir noch empfehlen für mein Haarausfall, bilder kannst du in meinen anderen beiträgen sehen. Minoxidil habe ich fast 8 jahre genommen, will es ausschleießen habe das gefühl es hat ghe und haarlinie verschlimmert da ich es nur vorbeugend anwenden wollte und damaks net wirkich haarazsfall hatte

finadterid werde ich net nehmen zuviel angst von den nebenwirkung.

Mein plan ist jetzt ket, dermoroller mit ästhetischen ölen verwenden und Biotin tabletten. Riu habe ich auch gelesen, aber das ist mir irgendwie zuviel rumgebastele und das zeug kommt meistens aus dem Ausland. Vlt noch was anderes, bei meiner situation/haarstatus.

Danke dir für deine Antwort.

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 00:37:45 GMT

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

Zitat:Danke hast mir echt weitergeholfen. Vlt. Ne andere Frage was würdest du mir noch empfehlen für mein Haarausfall, bilder kannst du in meinen anderen beiträgen sehen Ganz ehrlich? Ich würde Dir empfehlen, Dich an Deinem sehr guten, völlig unauffälligen Haarstatus zu erfreuen. Ohne jede Behandlung.

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [opti](#) on Thu, 24 Sep 2020 08:31:50 GMT

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

Nimm einfach das KET Shampoo normal wie in der Packungsbeilage beschrieben, wenn überhaupt. Diese alk+ket lotions sind nicht wirklich getestet und auf die Meinung eines anonymen Forenusers würde ich da mich jetzt auch nicht verlassen. Diese shampoos bzw. ketoconazol als Wirkstoff sind viel mächtiger als die meisten hier denken. Durch die lange Einwirkzeit kommen die ganzen waschaktiven Substanzen in deine Haut rein, sogar in tiefere Schichten, ob das gut ist ?

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 13:14:34 GMT

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

Zitat:Nimm einfach das KET Shampoo normal wie in der Packungsbeilage beschrieben, wenn überhaupt

Eben, *wenn* überhaupt. Bei dem Status würde ich persönlich überhaupt nichts nehmen.

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Thu, 24 Sep 2020 13:24:52 GMT

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

Zitat:Diese shampoos bzw. ketoconazol als Wirkstoff sind viel mächtiger als die meisten hier denken

Ket "als Wirkstoff" kann Dich chemisch kastrieren. Aber nicht topisch angewandt. Schau Dir 'mal die FDA Zulassungsdokumente zu Nizoral an. Da war selbst bei recht übertriebener Anwendung mit dem Shampoo praktisch kein Ketoconazol im Blut nachweisbar, bzw. weit unterhalb der Schwelle, bei der allererste systemische Wirkungen auftreten würden.

Zitat:NIZORAL® (ketoconazole) was not detected in plasma in 39 patients who shampooed 4-10 times per week for 6 months, or in 33 patients who shampooed 2-3 times per week for 3-26 months (mean: 16 months).

Ein Eindringen der Tenside auch in "tiefere Hautschichten" ist genauso spekulativ wie die angenommene Wirkverbesserung durch die Zugabe von Ethanol/längere Einwirkzeit. Oder kennst Du da Untersuchungen mit entsprechenden Biopsien? ;)

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [dertrichogram](#) on Sun, 27 Sep 2020 12:31:53 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Thu, 24 September 2020 15:14Zitat:Nimm einfach das KET Shampoo normal wie in der Packungsbeilage beschrieben, wenn überhaupt

Eben, *wenn* überhaupt. Bei dem Status würde ich persönlich überhaupt nichts nehmen.
hallo klaus,

ich kaufe mir das ket schampoo, kannst du es auch empfehlen ist ein bisschen günstiger als deins

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/ketozolin-2-120-ml-dermapharm-ag-pzn-2837759.html>

und ich werde es nur als schampoo benutzen. Wenn ich es als schmapoo bentzte dann auch nur auf die Kopfhaut auftragen? bzw wie soll das richtig gehen, ich meine haare werden ja auch haare betroffen sein oder trage ic es wie ein normales schampoo auf also auf die kopfhaut einmassieren

auch wenn haare davon betroffen sind.

Und die einwirkzeit beim schampoo ist 5 min richtig?

und ich werde es 1-2 mal wochentlich anweden reicht aus oder?

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 27 Sep 2020 14:11:32 GMT

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

dertrichogram schrieb am Sun, 27 September 2020 14:31Kaus Klinski schrieb am Thu, 24 September 2020 15:14Zitat:Nimm einfach das KET Shampoo normal wie in der Packungsbeilage beschrieben, wenn überhaupt
Eben, *wenn* überhaupt. Bei dem Status würde ich persönlich überhaupt nichts nehmen.
hallo klaus,

ich kaufe mir das ket schampoo, kannst du es auch empfehlen ist ein bisschen günstiger als deins

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/ketozolin-2-120-ml-dermapharm-ag-pzn-2837759.html>

und ich werde es nur als schampoo benutzen. Wenn ich es als schmapoo bentzte dann auch nur auf die Kopfhaut auftragen? bzw wie soll das richtig gehen, ich meine haare werden ja auch haare betroffen sein oder trage ic es wie ein normales schampoo auf also auf die kopfhaut einmassieren auch wenn haare davon betroffen sind.

Und die einwirkzeit beim schampoo ist 5 min richtig?

und ich werde es 1-2 mal wochentlich anweden reicht aus oder?

Am besten lässt Du es 15min drauf, damit es auch wirklich einwirkt. 5min ist dafür etwas zu kurz.

<https://youtu.be/LGATGbrVD08>

<https://youtu.be/RjYdDpZcW2c>

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 27 Sep 2020 15:18:06 GMT

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

Zitat:ich kaufe mir das ket schampoo, kannst du es auch empfehlen ist ein bisschen günstiger als deins

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/ketozolin-2-120-ml-dermapharm-ag-pzn-2837759.html>
Ist haargenau :d das Gleiche, das ich empfohlen habe, nur ein anderer Anbieter, daher

günstiger als in meinem Link.

Ja, wie ein Shampoo anwenden. Im Grunde kannst Du Dich an die Angaben im Beipackzettel halten. Ich würde vorher mit normalem Shampoo vorwaschen, damit Styling-Produkte etc. aus den Haaren/von der Kopfhaut entfernt werden. 2 x wöchentlich genügt, wobei meiner Meinung nach gilt je öfter umso besser, wenn AGA damit behandelt werden soll.

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: Welches ket schampoo benutzen bzw verwendet ihr?

Posted by [user421](#) on Fri, 07 Jun 2024 10:09:09 GMT

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

Kaus Klinski schrieb am Thu, 24 September 2020 15:24Zitat:Diese shampoos bzw. ketoconazol als Wirkstoff sind viel mächtiger als die meisten hier denken
Ket "als Wirkstoff" kann Dich chemisch kastrieren. Aber nicht topisch angewandt. Schau Dir 'mal die FDA Zulassungsdokumente zu Nizoral an. Da war selbst bei recht übertriebener Anwendung mit dem Shampoo praktisch kein Ketoconazol im Blut nachweisbar, bzw. weit unterhalb der Schwelle, bei der allererste systemische Wirkungen auftreten würden.

Zitat:NIZORAL® (ketoconazole) was not detected in plasma in 39 patients who shampooed 4-10 times per week for 6 months, or in 33 patients who shampooed 2-3 times per week for 3-26 months (mean: 16 months).

Ein Eindringen der Tenside auch in "tiefere Hautschichten" ist genauso spekulativ wie die angenommene Wirkverbesserung durch die Zugabe von Ethanol/längere Einwirkzeit. Oder kennst Du da Untersuchungen mit entsprechenden Biopsien? ;)

Gruß
Kaus Klinski

Wie soll man sich mit was „chemisch kastrieren“ was Menschen bis zu 1600mg/Tag oral einnehmen dürfen ?

Bitte um Licht ins Dunkel, ich kapier es nicht so ganz.

Lg
