
Subject: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Fri, 15 Jan 2021 18:38:55 GMT

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

Hallo liebes Forum,

Ich habe bereits im Frühling des Vorjahres einen Thread erstellt, da ich damals nach ca. 2 Jahren Finasterid und etwa 9 Monaten Minoxidil ein ziemlich starkes Shedding + leichtes Kopfhautjucken hatte.

Über den Sommer ist das ganze dann etwas abgeflacht, bis es zum Ende des Jahres hin wieder stärker wurde, insbesondere das Kopfhautjucken. Teilweise wurde es in letzter Zeit fast unerträglich. Ich habe mich in den letzten Monaten also noch einmal intensiv mit dem Thema Haarausfall auseinandergesetzt, habe zig Beiträge und Studien gelesen, und bin zu dem Entschluss gekommen, aktiv etwas zu unternehmen und mein Regime zu verstärken, um das Shedding zu stoppen und um meinen Status zu verbessern. Diesen Prozess möchte ich gern mit Leuten aus diesem Forum teilen, da ich mit niemandem sonst in meinem Umfeld über meine Haarprobleme rede. Gerne könnt ihr mir Anregungen und Tipps zu meinem Regime geben oder eigene Erfahrungen teilen. Vielleicht kann der ein oder andere auch etwas von hier mitnehmen.

Zu mir und meiner HA-Vorgeschichte:

Ich bin zurzeit 24(fast 25) und leide etwa seit meinem 18. Lebensjahr an Haarausfall. Ich hatte vorher sehr volle Haare und hab auch noch mit 19 vereinzelt Komplimente für mein volles Haar bekommen. Mit 20 war das dann vorbei. Nachdem ich mir die Haare etwas kürzer als sonst hab schneiden lassen, hab ich von einem kahlen Bekannten zu hören bekommen, dass es bei mir ja auch nicht mehr lange dauert. Ich hab es jedoch noch bis ich 21 war verdrängt. Plötzlich fiel es mir jedoch wie Schuppen von den Augen und ich fiel kurz in ein tiefes schwarzes Loch, ich dachte, meine Jugend wäre nun vorbei. Ich habe jedoch recherchiert und kurz darauf, kurz vor meinem 22. Geburtstag, mit Finasterid angefangen. Seitdem hat sich mein Status, wenn ich mir Bilder von vor 3 Jahren angucke, nicht wirklich verschlechtert.

Mein Vater hat mit 50 Jahren noch komplett dichtes volles Haar - als wäre er ein Teenager. Mein Bruder hat mit 23 auch noch dicke dunkle Locken. Einige Brüder meiner Mutter (nicht alle) haben jedoch Vollglatzen.

Shedding

Bis Frühjahr 2020 schien also alles in Ordnung zu sein. Keine wirkliche Verbesserung - jedoch auch keine Verschlechterung. Von einem auf den anderen Tag bemerkte ich jedoch, dass mir Haare ausfallen! Sehr viele! Ich recherchierte also etwas, postete hier ins Forum, und entschied, wöchentlich eine Dutasterid zu nehmen, zusätzlich zu meinem Finasterid. Schien erstmal ok. Nachdem ich dieses Ende 2020 wieder anfing, Haare zu verlieren, habe ich noch mehr recherchiert und bin zu dem Entschluss gekommen, dass es mehrere Möglichkeiten für das lang anhaltende Shedding geben kann. Die wahrscheinlichsten sind wohl diese (auch wenn ich es wohl nie mit Sicherheit sagen kann):

1. Ein Telogen Effluvium aufgrund des Fin's

2. Das Fin hat aufgehört zu wirken.
3. Shedding aufgrund des Minoxidils (meine Kopfhaut war sehr gereizt nach dem Auftragen des Minoxidils, auch nach dem Schaum).
4. Das Minoxidil hat stärker gewirkt, als Ich dachte und nun seine Wirkung verloren.
5. Mein Haarausfall ist so stark, dass mein Regime insgesamt nicht mehr wirkt.

Wie gesagt, es kann noch andere Möglichkeiten geben, jedoch werde ich vor allem gegen diese Möglichkeiten versuchen vorzugehen.

Zudem ist es mein Ziel, meine HaarFront zu verbessern.

Ich spare bereits für eine Haartransplantation, werde aber erstmal alles tun, um meine Haare ohne ein HT zu verbessern. Eine HT würde ohnehin nur infrage kommen, wenn ich meinen Haarstatus ganz sicher zumindest halten kann.

Mein neues Regime

Etwa ab Mitte Dezember 2020 habe ich nun also mein Regime verstärkt. Ich nehme nun jeden zweiten Tag eine Dutasterid (0,5mg) und jeden zweiten Tag eine Finasterid 1(mg).

Zudem bin ich von topischem Minoxidil auf oralem umgestiegen. Ich nehme hiervon jeden Morgen 5 mg (seit 2 Wochen).

Ich plane, auf Dauer (etwa ab Ende Frühling, solang reicht mein Fin noch) jeden Tag Dut zu nehmen.

Nebenwirkungen:

Vom Fin hatte ich keinerlei Nebenwirkungen. Vom Dut (seit ca 3 Wochen) auch noch keine. Vom topischen Minoxidil habe ich starkes Kopfhautjucken bekommen, daher der Umstieg auf das orale Minoxidil.

Ich würde mich wie gesagt über eure Meinungen und Erfahrungen freuen!

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Fri, 15 Jan 2021 18:51:43 GMT

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

Ich werde demnächst noch Bilder von meinem jetzigen Status posten. Das funktioniert jedoch grad irgendwie nicht, muss noch rausfinden wie ich das hinkriege.

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Mon, 18 Jan 2021 14:33:58 GMT

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

Hier noch ein Bild von meinem derzeitigen Status.

Oben ist es noch (relativ) dicht. Hab da aber schon einiges verloren. Dafür aber riesige GHE's + andauerndes starkes Shedding/Jucken.

Freue mich wie gesagt über Meinungen zu meinem Dut/Fin + orales Minox-Regime. :d

File Attachments

1) [5DF52A6B-F83D-46CB-B73F-B42D4712CCC4.jpeg](#), downloaded 420 times



Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Sinner85](#) on Mon, 18 Jan 2021 15:15:45 GMT

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

hallo,

zunächst danke für den Bericht. Hilft sicher dem ein oder anderen. Was mich natürlich interessiert, wären mehr Fotos. Von oben, bessere Von den Geheimratsecken usw.

Woher beziehst du din DUT (frage nur weil ich das auch nochmal testen möchte).
Ansonsten machst du echt alles was geht meiner Meinung nach. Hoffentlich machst du nur nicht zu viel :). Also immer drauf aufpassen was sich in deinem Körper tut (ich selber nehme seit über 10 Jahren Fin und habe null Nebenwirkungen).

LG

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Mon, 18 Jan 2021 15:39:49 GMT

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

So, ich hoffe, da kann man mehr erkennen.

An der Haarlinie sind auch so kleine juckende Pickel. Wenn ich mich ab und zu mal dort kratze (was ich zu vermeiden versuche), hab ich öfters mal ein Haar am Finger - samt so einem weißen Klümpchen am Ende. Entzündete Haarfolikel? Ich weiß es nicht.

Wenn die Haare kurz sind, unter 3 cm, sieht alles oben ziemlich dicht aus, selbst mit Blitzlicht. Werden die Haare länger, ist das ganze nicht mehr so schön. Was schade ist. Ich sehe mit mittellangen Haaren um einiges besser aus. Kriege auch immer wieder gesagt, ich solle doch endlich meine Haare wieder lang wachsen lassen wie früher (Sorry Leute, ich würd ja liebend gern^^)

Ich hab bei Google „Dutasterid online verschreiben lassen“ eingegeben und mir online bei einer deutschen Versandapotheke ein Rezept für Dut ausstellen lassen und dieses dann online bestellt. 3 Tage später lag das Dut im Briefkasten.

Ja ich hasse es auch, diese Medikamente nehmen zu müssen. Ich würde am liebsten garnichts nehmen, achte ansonsten auch sehr auf Ernährung und genügend Sport. Aber eine Glatze steht mir überhaupt nicht (hab es probiert). Ich hab mit 24 noch immer ein „Babyface“ wie mit 17. Mit Glatze/GHE's sieht das aus, als wäre irgendwas mächtig schief gelaufen bei mir und meinem Gesicht.

Daher hab ich abgewogen und entschieden, mögliche NW's in Kauf zu nehmen und dafür Haare und ein in der Hinsicht „besseres“

Leben zu haben. Muss jeder für sich entscheiden.

Nehme ja auch schon seit einigen Jahren Fin ohne Beschwerden.

Ich hoffe, ich kriege keine zu starken NW's, ansonsten muss ich mir wohl oder übel was anderes überlegen.

File Attachments

1) [A2573AC5-FF00-4575-AB33-AE5DB4670D71.jpeg](#), downloaded 393 times



2) 32F5B33D-FA30-403E-AD66-EDACBB1B0114.jpeg, downloaded 391 times



Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Sinner85](#) on Tue, 19 Jan 2021 06:39:13 GMT

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

Benja111213 schrieb am Mon, 18 January 2021 16:39So, ich hoffe, da kann man mehr erkennen.

An der Haarlinie sind auch so kleine juckende Pickel. Wenn ich mich ab und zu mal dort kratze (was ich zu vermeiden versuche), hab ich öfters mal ein Haar am Finger - samt so einem weißen Klümpchen am Ende. Entzündete Haarfolikel? Ich weiß es nicht.

Wenn die Haare kurz sind, unter 3 cm, sieht alles oben ziemlich dicht aus, selbst mit Blitzlicht. Werden die Haare länger, ist das ganze nicht mehr so schön. Was schade ist. Ich sehe mit mittellangen Haaren um einiges besser aus. Kriege auch immer wieder gesagt, ich solle doch endlich meine Haare wieder lang wachsen lassen wie früher (Sorry Leute, ich würd ja liebend gern^^)

Ich hab bei Google „Dutasterid online verschreiben lassen“ eingegeben und mir online bei einer deutschen Versandapotheke ein Rezept für Dut ausstellen lassen und dieses dann online bestellt. 3 Tage später lag das Dut im Briefkasten.

Ja ich hasse es auch, diese Medikamente nehmen zu müssen. Ich würde am liebsten garnichts nehmen, achte ansonsten auch sehr auf Ernährung und genügend Sport. Aber eine Glatze steht mir überhaupt nicht (hab es probiert). Ich hab mit 24 noch immer ein „Babyface“ wie mit 17. Mit Glatze/GHE's sieht das aus, als wäre irgendwas mächtig schief gelaufen bei mir und meinem Gesicht.

Daher hab ich abgewogen und entschieden, mögliche NW's in Kauf zu nehmen und dafür Haare und ein in der Hinsicht „besseres“

Leben zu haben. Muss jeder für sich entscheiden.

Nehme ja auch schon seit einigen Jahren Fin ohne Beschwerden.

Ich hoffe, ich kriege keine zu starken NW's, ansonsten muss ich mir wohl oder übel was anderes überlegen.

Hallo,

also ich kann auf den Fotos echt nichts AGA mäßiges erkennen? Hinten bist du komplett dicht, du hast nur an manchen Stellen schnell fettende Haare (das habe ich auch von diversen Topicals und bekomme ich nicht mehr weg) hast du dort hinten Minox aufgetragen?

An der Front schon eher etwas zu sehen aber alles im grünen Bereich, zumindest auf dem Foto.

Finde das Regime recht hart für so einen Status. Aber du musst am besten wissen was da dran ist.

Danke für den Tipp mit online Dut verschreiben lassen, werde ich auch testen.

LG

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil

Posted by [Benja111213](#) on Tue, 19 Jan 2021 12:55:29 GMT

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

Hi,

Ja also oben ist es noch ziemlich dicht. Habe da etwas topisches Minox benutzt, aber das meiste eher an der Front. Tatsächlich ist meine Kopfhaut im letzten Jahr auch fettiger (dazu halt auch Schuppen, starkes Jucken + Shedding) geworden, möglicherweise vom topischen Minox.

Aber ja, das Hauptproblem ist die Front. Innerhalb von 2 Jahren (17/18-20) bin ich von einer perfekt geraden Haarlinie zu diesen großen GHE's gekommen. Halt innerhalb von 2(!) Jahren nicht innerhalb von 20 Jahren. Und in so einem jungen Alter.

Bei meinen Onkels war's auch so. Mit 17/18 GHE's, die sehr schnell wuchsen - oben aber relativ lang noch dicht.

Mit nur 25 dann aber komplett kahl. Da sind die GHE's dann sozusagen bis nach hinten gewachsen.

Bei einigen meiner Cousins kann man zurzeit ähnliche Vorgänge beobachten.

Ich denke, bei mir wäre es wohl ähnlich, hätte ich nicht mit Fin angefangen.

Zwei Fragen hätte ich noch an dich. Ich sehe, dass du orales Minox benutzt seit 2018. Konntest du damit Erfolge verzeichnen? Du schreibst „0,1ml“, also vermute ich, dass du auch das Liquid trinkst.

Hattest du da irgendwelche Nebenwirkungen?

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil

Posted by [Sinner85](#) on Tue, 19 Jan 2021 13:12:51 GMT

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

Benja111213 schrieb am Tue, 19 January 2021 13:55Hi,

Ja also oben ist es noch ziemlich dicht. Habe da etwas topisches Minox benutzt, aber das meiste eher an der Front. Tatsächlich ist meine Kopfhaut im letzten Jahr auch fettiger (dazu halt auch Schuppen, starkes Jucken + Shedding) geworden, möglicherweise vom topischen Minox.

Aber ja, das Hauptproblem ist die Front. Innerhalb von 2 Jahren (17/18-20) bin ich von einer perfekt geraden Haarlinie zu diesen großen GHE's gekommen. Halt innerhalb von 2(!) Jahren nicht innerhalb von 20 Jahren. Und in so einem jungen Alter.

Bei meinen Onkels war's auch so. Mit 17/18 GHE's, die sehr schnell wuchsen - oben aber relativ lang noch dicht.

Mit nur 25 dann aber komplett kahl. Da sind die GHE's dann sozusagen bis nach hinten gewachsen.

Bei einigen meiner Cousins kann man zurzeit ähnliche Vorgänge beobachten.

Ich denke, bei mir wäre es wohl ähnlich, hätte ich nicht mit Fin angefangen.

Zwei Fragen hätte ich noch an dich. Ich sehe, dass du orales Minox benutzt seit 2018. Konntest du damit Erfolge verzeichnen? Du schreibst „0,1ml“, also vermute ich, dass du auch das Liquid trinkst.

Hattest du da irgendwelche Nebenwirkungen?

Hallo,

ja die fettigen Haare kommen sicher vom Minox, das zerstört meiner Meinung nach mehr als es hilft.

Ich habe eine Zeitlang konsequent jeden tag 1 - 2 Pumper vom normalen Minox verwendet. Habe nichts davon bemerkt. Vielleicht minimal dichter aber auch nur kurzfristig und davor woanders Haare bekommen wo man sie nicht brauchen kann.

Glaube kaum das du so extrem abgeglatzt wärst wie deine Verwandten, aber kannst ja noch mehr Fotos von den GHE hochladen. Auf dem finde ich sieht der Status sehr gut aus.

LG

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Cado369](#) on Tue, 19 Jan 2021 14:08:53 GMT

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

Hi,

zuallererst vielen Dank für Deinen Beitrag und die ganzen nützlichen Infos, welche Du teilst. Ich muss mich den vorherigen Kommentaren anschließen. Finde Deinen Haarstatus absolut solide daher auch Dein Stack eventuell etwas "hochgegriffen" aber solange es hilft und Du keine Nebenwirkungen hast ist doch alles prima.

Mich würde interessieren:

- Worauf genau beziehst du denn, dass dein Shedding bzw. Dein Haarausfall gestoppt hat?! (Hast du in der Dusche einen "Haircatcher", falls ja: zählst du die Haare?!)
- Wann genau hat der Haarausfall gestoppt --> 0,5 mg Dut alle 2 Tage (und 0,5 mg Fin täglich) und du hast direkt die Wirkung bemerkt?
- nachdem Du an Deinem 22. Geburtstag mit Fin angefangen hast (0,5 mg täglich?!?) wurde Dein Haarausfall stabilisiert/gestoppt. Auch hier würde mich interessieren, wie du das quantifiziert hast und nach welcher Zeitspanne?

Hoffe das ist in Ordnung, dass ich Dir hier 3 Fragen auf einmal stelle (bin neu angemeldet im Forum aber lese schon fleißig seit 6 Monaten....)

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Tue, 19 Jan 2021 15:44:24 GMT

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

Hi,

Ich habe Ende 2017 angefangen mit 1 mg Fin täglich.

Ich habe früher niemals Shedding gehabt, auch vor FIN nicht. Die GHE's wurden größer, aber niemals ein merkliches Shedding. Auf meinem Kissen hab ich niemals Haare gefunden, beim Haare durchwuscheln keine Haare an den Fingern.

Ich habe ab der FIN Einnahme Fotos gemacht. Mein Status ist seitdem gleich geblieben, zumindest an der Front. Ob's oben dichter/lichter geworden ist, kann ich nicht sagen.

Ab Herbst 2019 hab ich dann Minox topisch dazugenommen. Und ab Frühjahr 2020 ging das heftige Shedding los - bis heute. Es hat noch NICHT gestoppt (hab ich vielleicht ungünstig formuliert in der Überschrift), auch wenn mein Status offenbar noch nicht merklich schlechter geworden ist.

Mein Kissen ist morgens voller Haare, mein Schreibtisch auch, meine Finger auch, wenn ich mir durch die Haare fahre - das war früher nie so!

Deswegen hab ich vom topischen auf orales Minox geswitched.

Und das Dut jeden zweiten Tag dazugepackt (also 1 Tag 1 mg Fin/ 1 Tag 0,5 Mg Dut).

Also hauptsächlich um das Shedding zu stoppen (und um möglicherweise die GHE's voller zu bekommen)

LG Benja

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [MagiSinbad2](#) on Thu, 21 Jan 2021 08:48:19 GMT

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

das finasterid ist doch hier sinnlos oder? Da die Wirkung mit dutasterid jede 2 tage sowieso stärker ist als mit finasterid, oder gibt es da noch nen anderen Grund?

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Thu, 21 Jan 2021 21:18:09 GMT

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

MagiSinbad2 schrieb am Thu, 21 January 2021 09:48das finasterid ist doch hier sinnlos oder? Da die Wirkung mit dutasterid jede 2 tage sowieso stärker ist als mit finasterid, oder gibt es da noch nen anderen Grund?

Ich plane ja langfristig, auf Dut only umzusteigen. Aber ich habe noch einiges an Fin zuhause liegen, die werde ich erstmal verbrauchen, daher 1 Tag Fin/1 Tag Dut. Ich hab auch von einigen gelesen, dass Dut und Fin abwechselnd nicht viel Sinn macht; von anderen im englischen Forum habe ich gelesen, dass sie durch die Kombination von beiden gute Erfolge hatten, da damit umso

mehr DHT gehemmt wird, verschiedene DHT-Sorten die gehemmt werden usw.... Aber ich weiß es nicht, ich probiere es einfach mal so aus.

Heute sind mir wieder echt viele Haare vom Kopf gerieselt, und gejuckt hat es stark. Ich versteh das nicht. Wie kann man fast ein Jahr lang so viel Shedding haben, ohne kahl zu werden? Vielleicht noch immer die Spätfolgen von dem topischen Minox, das ich vor einem Monat abgesetzt habe? Die Poren, aus denen die Haare kommen, scheinen auch noch immer (teilweise schmerhaft) entzündet zu sein.

Setzt einem irgendwie echt psychisch zu, wenn man über Monate jedes mal mehr als 30 dunkle Haare mit Haarwurzel(?) im Waschbecken hat, wenn man sich paar Sekunden durch die Haare wuschelt - auch wenn der Status scheinbar gleich bleibt.

Hab überlegt, zu probieren, auf die entzündeten Stellen Voltaren zu schmieren, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Sollte es sich tatsächlich um die Folgen des topischen Minoxidils handeln, so könnte das vielleicht helfen.

Edit: Was mir auch aufgefallen ist, ist, dass mir auch ziemlich viele Augenbrauen-Haare und Wimpern ausfallen. Aber auch schon einige Wochen, bevor ich Minox topisch abgesetzt, bzw durch Minox oral ersetzt hab.

Ich hoffe sehr, mein Dut/Fin + orales Minox-Regime hilft. Und ich hoffe, bis Frühling hat sich was geändert - zum Positiven!

Subject: Aw: Neuwachstum und Shedding-Stop mit Dutasterid und oralem Minoxidil
Posted by [Benja111213](#) on Tue, 26 Jan 2021 19:07:23 GMT

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

So. Ein kleiner Zwischenstand.

Ich nehme jetzt seit etwa 5 Wochen jeden zweiten Tag eine Dut zusätzlich zum Fin und seit 3 Wochen orales Minoxidil. Das Shedding hat noch nicht gestoppt, leider, was nach 5 Wochen auch noch nicht zu erwarten war...

In den Berichten, die ich gelesen habe, fing die Verbesserung unter Dut und oral. Minox erst nach

Ich habe am Wochenende Alkohol getrunken und Fastfood gegessen, mehr als gut war. Zudem hatte ich überdurchschnittlich viel Stress. Am Montag hatte ich dann wieder sehr starkes Kopfhautjucken und sehr starkes Shedding. Heute ist das Jucken wieder weniger geworden. Was mir am Montag geholfen hat: Eine Cetirizin nehmen und eine Stunde hinlegen und

entspannen. Ich weiß aber nicht, ob es wirklich vom Alk/Fastfood/Stress kam. Möglich, dass ich mich da auch etwas zuviel reingesteigert habe und es dadurch schlimmer wurde/mir schlimmer erschien als sonst... es liegt ganz bestimmt nicht nur an der Ernährung und am Stress.

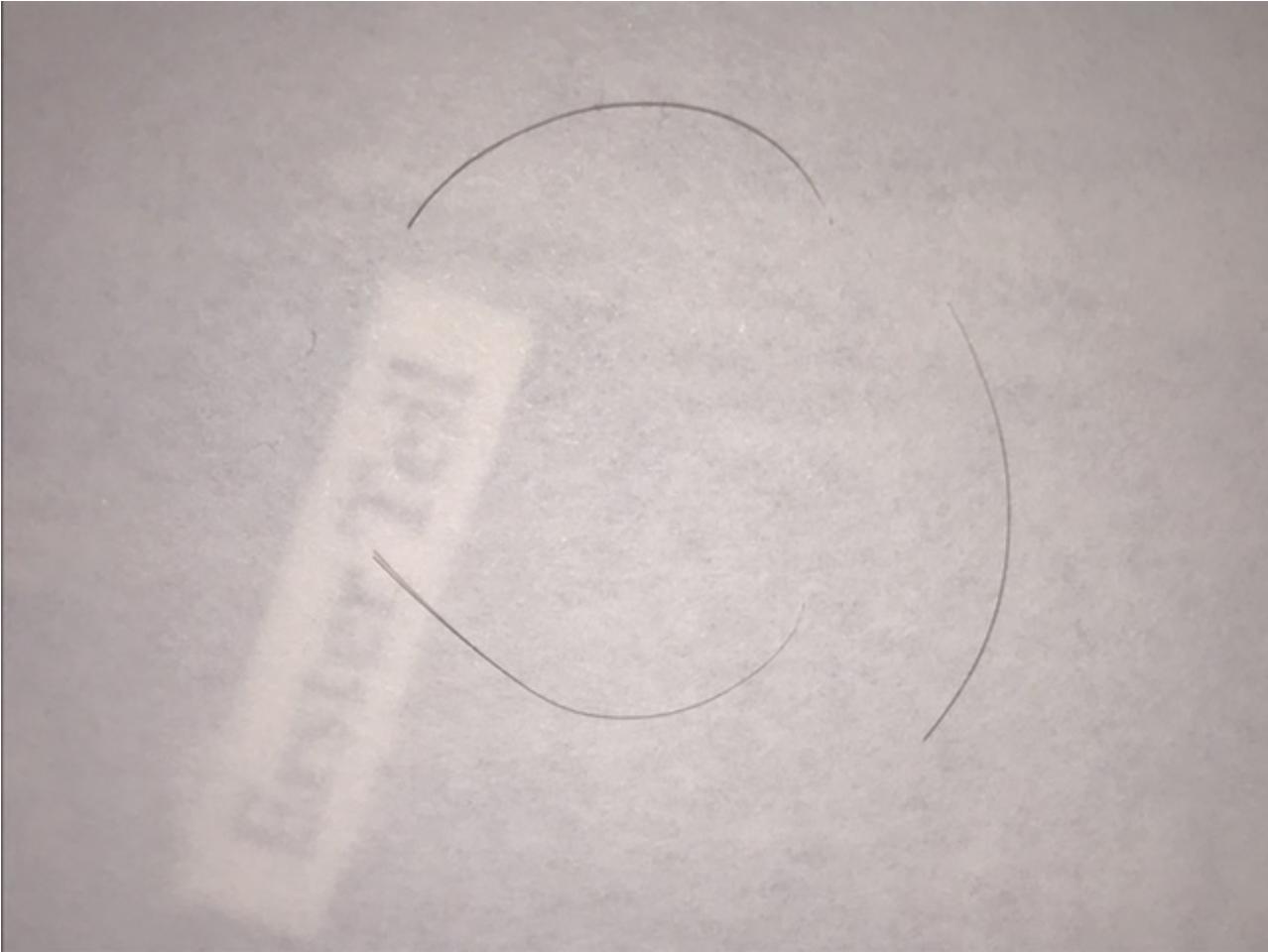
Habe hier auf jeden Fall noch zwei Fotos, eins von meinem jetzigen Status (ist schwierig, ein Foto zu machen, auf dem man sieht wie schlecht mein Haarstatus wirklich ist, daher nochmal eins hier) und eins von den Haaren, die mir ausfallen.

Habe beim ersten Foto eingezeichnet, wo meine Haarlinie vor dem HA war (ungefähr). Die Haare an den Schläfen sind zudem sehr dünn und hell. Lasse ich meine Haare länger wachsen, sieht es fast aus, als wären da gar keine Haare. Daher im Moment nur Kurzhaarschnitte.

Bei den Shedding-Haaren sieht man, dass sie zur Wurzel hin immer dünner und heller werden.

File Attachments

1) [24834F4B-B81C-4AB9-A5D9-18500A6DD721.jpeg](#), downloaded 267 times



2) [A28BB413-83AC-475F-B0CD-641BBE596483.jpeg](#), downloaded 260 times

