

---

Subject: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?  
Posted by [Ich\\_Tarne\\_Eimer](#) on Tue, 19 Jun 2007 16:37:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ihr,

tut mir leid wenn ich eine blöde Frage stelle. Aber die Suchfunktion hat mir keine ausreichende Antwort gegeben.

Es ist so, dass ich (22) seit ca.5 Jahren Minox (5%) nehme und mein Haarausfall weiter vorangeschritten ist. Es kann sein, das Minox die Front kaputt gemacht hat oder aber hingegen auch den Ausfall verlangsamt hat, dass weiss man halt nicht. Die Tonsur fängt aufjedenfall auch an sich langsam zu lichten hat sich davor aber mit Bravour gehalten ob nun Dank oder trotz Minox.

Mein Problem ist folgendes: Ich leide unter Depressionen, habe Schlafstörungen, Mopsgesicht, niedrigen Blutdruck und eine andauernde Müdigkeit. Da einige dieser Dinge auf Minox zutreffen können, möchte ich es jetzt für ein paar Tage/Wochen nicht verwenden um zu sehen ob eventuelle geschilderte Probs wie oben beschrieben verschwinden oder gelindert werden (Natürlich können auch andere Ursachen in Frage kommen: Depris natürlich, bin dazu auch noch Vegetarier, das wird nebenbei aber auch alles therapiert bzw. geprüft).

Mal angenommen Minox hat Teilschuld daran: Wäre es eine Überlegung auf Minox (2%) zu gehen? Gibt es da Erfahrungen ob es weniger NW's gibt. Wie sieht es mit der Leistung aus, könnte ich unter Berücksichtigung meiner 5 jährigen Minox Einnahme und der damit vermutlich verbundenen Zenitüberschreitung der Wirkung, auf das 2% Wechseln? Mein vorangiges Ziel ist es einfach nur noch die Haarausfall zu verlangsamen. Neuwuchs, vorallem in den GH's kam direkt vor 5 Jahren mal und dann nicht mehr.

Fin möchte ich nicht nehmen. Ich leide ohnehin unter Depris, Tränensäcken, Akne, fettiger Haut, schwitze schnell. Alles wunderbare Dinge die man in Verbindung mit Fin bekommen KANN und ich habe einfach immoment zu große Angst, dass meine ohnehin schon vorhande Veranlagung ein gefundenes Fressen für Fin ist.

Das Foam habe ich mir schonmal bestellt gehabt aber leider hat es der Zoll abgefangen und mit einer hohen Strafe gedroht. Bin da immoment noch etwas vorsichtig.

Wär lieb wenn mir jemand einen Tipp geben könnte.

Mfg,

ITE

---

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?  
Posted by [Biggsby](#) on Tue, 19 Jun 2007 18:36:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hi setz minox doch erstmal für eine woche ab. die nebenwirkungen solltebn dann nachlassen. wenn es wirklich von minox verursacht wird dann würde ich es erstmal mit dem foam probieren.

---

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Foxi](#) on Tue, 19 Jun 2007 18:40:43 GMT

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

---

Ohne Fin wird dir sonst nicht viel helfen  
eventuell mal ne niedrige Dosierung? 0,5mg Fin  
kannst ja dann wieder stoppen wenn du nicht klar kommst damit!

vieleicht Spiro Topisch Fin Topisch  
aber ich glaub nicht recht das es was bringt  
Nen Versuch ist es wert

Foxi

---

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Ka\\$h](#) on Tue, 19 Jun 2007 18:41:54 GMT

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

---

mach dir in Bezug auf FIN nicht SO viele Gedanken.. es gibt sicher schlimmeres! Frauen nehmen auch die Pille! Du kannst die Dosierung ja so "anpassen" wie du meinst, das es für dich OK ist! Ich war auch absolut dagegen, probiere es aber jetzt in mini Dosierung aus und schau was sich so "tut". Wenn dir irgendwas nicht passt und du meinst es kommt durch FIN, dann setzt du es halt wieder ab!

Minox 2 % hat meiner Info nach weniger NW als Minox 5 %, aber auch schwächere Wirkung (meine ich gelesen zu haben)

Der Schlüssel zum Erfolg ist positives Denken und nicht allzuvielen negative Gedanken! Wir tun hier unser "bestes" was wir gegen HA tun können!

---

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Homers](#) on Tue, 19 Jun 2007 19:52:12 GMT

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

---

Ka\$h schrieb am Die, 19 Juni 2007 20:41  
Der Schlüssel zum Erfolg ist positives Denken und nicht allzuvielen negative Gedanken! Wir tun hier unser "bestes" was wir gegen HA tun können!  
ein weiser spruch

---

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [swat](#) on Tue, 19 Jun 2007 20:12:07 GMT

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

---

Hey!

Mopsgesicht kommt wahrscheinlich vom Minox, aber Depressionen, niedriger Blutdruck und Schlafstörungen können nicht von Minox kommen. Es sei denn, Du trinkst es ( nicht zu empfehlen ).

Die vom Körper aufgenommene Menge ist so unglaublich gering, wenn Du nicht gerade eine Überempfindlichkeit gegen diesen Stoff aufweist ( bisher gibts davon keinen wissenschaftlich dokumentierten Fall ) kann da nix passieren.

Dennoch setz Minox mal für ne Woche ab, Dir werden nicht gleich alle Haare ausfallen.

Schließe mich auch Ka\$h an, versuch positiv zu denken, die Macht der Gedanken ist unglaublich, wenn Du mit nem schlechten Gefühl im Bauch Minox nimmst, kommt es garantiert zu NWS.

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Foxi](#) on Tue, 19 Jun 2007 20:25:55 GMT

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

---

swat

<http://www.alopezie.de/diskussion/frauen/posts/6052.html>

[http://www.regaine.ch/fachpersonen/download/fachinformation\\_regaine.pdf](http://www.regaine.ch/fachpersonen/download/fachinformation_regaine.pdf)

Zu diesen potentiellen systemischen Wirkungen zählen: Salz- und Wasserretention, generalisiertes und lokales Ödem, Perikarderguss, Perikarditis, Tamponade, Tachykardie, Verstärkung oder erstmaliges Auftreten einer Angina pectoris. Patienten mit Herzerkrankungen in der Anamnese müssen darauf hingewiesen werden, dass eine Behandlung mit Regaine diese verschlimmern könnte.

Diese Patienten sollen angehalten werden, sich regelmässig auf Anzeichen systemischer Effekte (Tachykardie, Ödeme, Gewichtszunahme) durch Minoxidil untersuchen zu lassen.

Treten systemische Wirkungen oder schwere dermatologische Reaktionen auf, ist das Präparat abzusetzen.

Eine versehentliche Einnahme der Lösung kann schwere unerwünschte Wirkungen nach sich ziehen. Das Einatmen der Spraydämpfe ist zu vermeiden (siehe auch "Überdosierung").

Gelegentlich wurden nicht spezifische

allergische Reaktionen, Urticaria, allergische Rhinitis, generalisiertes Ödem oder Gesichtsoedem beobachtet. Als nicht dermatologische, systemische Nebenwirkungen wurden sexuelle Dysfunktionen und Sehstörungen inkl. Verminderung der Sehschärfe beobachtet. Ein wahrscheinlicher Zusammenhang von topischer Anwendung von Minoxidil und beobachteter Polymyalgie, teils mit Zeichen einer Leberbeteiligung, wird diskutiert.

#### Interaktionen

Obwohl der entsprechende Nachweis fehlt, könnte die orthostatische Hypotonie bei Patienten, die gleichzeitig periphere Vasodilatoren einnehmen, möglicherweise verstärkt sein.

Die Wirkungen von Regaine bei Patienten mit gleichzeitigen Hautkrankheiten oder solchen, die topische Kortikosteroide oder andere dermatologische Präparate verwenden, sind nicht bekannt.

#### Überdosierung

Eine versehentliche Einnahme kann systemische Wirkungen auslösen, die mit der gefässerweiternden Wirkung des Medikamentes zusammenhängen (5 ml Regaine 2% enthalten 100 mg Minoxidil, die zur Behandlung der Hypertonie bei Erwachsenen maximale empfohlene Tagesdosis). Anzeichen und Symptome einer Überdosierung dürften sich höchstwahrscheinlich als kardiovaskuläre Wirkungen mit begleitender Flüssigkeitsretention, erniedrigtem Blutdruck und Tachykardie äussern. Die Flüssigkeitsretention lässt sich mit einer geeigneten Diuretikatherapie, die Tachykardie mit Betablockern behandeln.

Bei symptomatischer Hypotonie sollte eine physiologische Kochsalzlösung intravenös verabreicht werden. Sympathikomimetika, wie etwa Noradrenalin oder Adrenalin, sind im Hinblick auf ihre starke herzstimulierende Wirkung zu vermeiden.

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 19 Jun 2007 20:26:14 GMT

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

---

der niedrige Blutdruck und Schlafprobleme können von Minox kommen.

Minox ist Blutdruck senkendes Mittel. Und hier waren auch schon einige Berichte, dass Leute Probleme mit Schlafen hatten, in Verbindung mit Minox.

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Foxy](#) on Tue, 19 Jun 2007 20:40:10 GMT

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

---

Vielleicht ist es dadurch möglich wenn die Kopfhaut gerötet ist verschuppt usw.. und dadurch mehr Wirkstoff eindringt

und dann die NW's die ich oft beschreibe!

hab ein paar mal Spiro aufgetragen und die Kopfhaut ist leicht angegriffen bzw. juckt

auf alle Fälle ist das keine Spinnerei weil das zig Leute hier schon erwähnt haben oder z.b Tino Notaufnahme nach Minox!

Foxi

Vor einer Behandlung mit Regaine sollte der Patient gründlich untersucht werden und seine Anamnese abgeklärt werden. Der Patient sollte eine normale, gesunde Kopfhaut aufweisen.

Ausführliche klinische Studien mit Regaine haben keine Anzeichen für eine klinisch relevante Resorption von Minoxidil mit systemischen Wirkungen ergeben. Dennoch besteht die Möglichkeit, dass durch eine gesteigerte Resorption von Minoxidil über die Kopfhaut (infolge Missbrauchs, geschädigter Hornschicht der Kopfhaut (siehe auch «Pharmakokinetik») oder individueller Faktoren), systemische Wirkungen auftreten. Zu diesen potentiellen systemischen Wirkungen zählen: Salz- und Wasserretention, generalisiertes und lokales Ödem, Perikarderguss, Perikarditis, Tamponade, Tachykardie, Verstärkung oder erstmaliges Auftreten einer Angina pectoris. Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen oder Arrhythmien in der Anamnese sollten vor der Verwendung von Regaine einen Arzt konsultieren. Bei Blutdruckabfall, Auftreten von Brustschmerzen, Schwäche, Schwindel, plötzlicher Gewichtszunahme, geschwollenen Händen oder Füßen, bleibender Rötung oder Irritation der Kopfhaut ist das Präparat abzusetzen und ein Arzt zu konsultieren.

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [swat](#) on Wed, 20 Jun 2007 13:39:16 GMT

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

---

Foxi schrieb am Die, 19 Juni 2007 22:40Vieleicht ist es dadurch möglich wenn die Kopfhaut gerötet ist verschuppt usw.. und dadurch mehr Wirkstoff eindringt und dann die NW's die ich oft beschreibe!

hab ein paar mal Spiro aufgetragen und die Kopfhaut ist leicht angegriffen bzw. juckt

auf alle Fälle ist das keine Spinnerei weil das zig Leute hier schon erwähnt haben oder z.b Tino Notaufnahme nach Minox!

Foxi

Vor einer Behandlung mit Regaine sollte der Patient gründlich untersucht werden und seine Anamnese abgeklärt werden. Der Patient sollte eine normale, gesunde Kopfhaut aufweisen.

Ausführliche klinische Studien mit Regaine haben keine Anzeichen für eine klinisch relevante Resorption von Minoxidil mit systemischen Wirkungen ergeben. Dennoch besteht die Möglichkeit, dass durch eine gesteigerte Resorption von Minoxidil über die Kopfhaut (infolge Missbrauchs, geschädigter Hornschicht der Kopfhaut (siehe auch «Pharmakokinetik») oder individueller Faktoren), systemische Wirkungen auftreten. Zu diesen potentiellen systemischen Wirkungen zählen: Salz- und Wasserretention, generalisiertes und lokales Ödem, Perikarderguss, Perikarditis, Tamponade, Tachykardie, Verstärkung oder erstmaliges Auftreten einer Angina pectoris. Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen oder Arrhythmien in der Anamnese sollten vor der Verwendung von Regaine einen Arzt konsultieren. Bei Blutdruckabfall, Auftreten von Brustschmerzen, Schwäche, Schwindel, plötzlicher Gewichtszunahme, geschwellenen Händen oder Füßen, bleibender Rötung oder Irritation der Kopfhaut ist das Präparat abzusetzen und ein Arzt zu konsultieren.

Ausführliche klinische Studien mit Regaine haben keine Anzeichen für eine klinisch relevante Resorption von Minoxidil mit systemischen Wirkungen ergeben

Regaine 2% wurde im Rahmen von placebokontrollierten Studien an mehreren Tausend Patienten untersucht. Ausser dermatologischen Nebenwirkungen (5,3%) traten in der mit Regaine behandelten Gruppe Nebenwirkungen weder gravierender noch signifikant häufiger auf als in der Placebo Gruppe.

Und nun noch mal etwas provokanter:

Hypochondrie (gr. ??????????: Gegend unter den Rippen) ist eine somatoforme Störung und bezeichnet nach den internationalen Klassifikationssystemen ICD-10 und DSM-IV eine psychische Störung, bei der die Betroffenen unter ausgeprägten Ängsten leiden, eine ernsthafte Erkrankung zu haben, ohne dass sich dafür ein objektiver Befund finden lässt. Im Alltagssprachgebrauch wird unter Hypochondrie eine von Angst dominierte Beziehung zum eigenen Körper und zu dessen Funktionieren verstanden. Die Betroffenen (Hypochonder) achten vermehrt auf geringe Veränderungen von Körperfunktionen. Der Hauptgegenstand der Befürchtungen ist meist über längere Zeit konstant, beispielsweise Angst vor Krebs (Karzinophobie), vor AIDS oder eine Angst, überhaupt zu erkranken (Nosophobie), wobei alltägliche körperliche Wahrnehmungen als Krankheitszeichen fehlgedeutet werden.

Man spricht laienhaft von einer eingebildeten Krankheit (siehe Molière, Der eingebildete Kranke), als ob Hypochonder „nichts“ hätten. Tatsächlich erleben Hypochonder Missempfindungen, aber die Bedeutung, die sie ihnen überbesorgt beimessen, erscheint der Umgebung nicht nachvollziehbar, und Heilfachkundige können gewöhnlich keine auffälligen Organbefunde feststellen. Typischerweise haben die Betroffenen bereits viele medizinische Untersuchungen hinter sich und wechseln häufig den Arzt („Doctor Hopping“ oder „Doctor Shopping“ genannt).

Definitionsgemäß sollte man die Hypochondrie von Wahnstörungen oder der übermäßigen Beschäftigung mit der eigenen körperlichen Erscheinung (Dysmorphophobie) abgrenzen. Besonders wichtig ist auch die Abgrenzung zu den anderen somatoformen Störungen.

Bei nachhaltiger Ausprägung ist Hypochondrie eine ernst zu nehmende Störung, die quälend sowohl für die Betroffenen als auch – manchmal noch mehr – für ihre Umgebung sein kann. Nach den Ergebnissen einer großen WHO-Studie (Gureje et al., siehe Literatur) zählt Deutschland international zu den Spitzenreitern für hohe Krankheitsangst. Die Krankheit tritt bei Frauen und Männern etwa gleich häufig auf.

Quelle: Wikipedia

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [swat](#) on Wed, 20 Jun 2007 13:47:04 GMT

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

---

swat schrieb am Mit, 20 Juni 2007 15:39  
Foxi schrieb am Die, 19 Juni 2007 22:40  
Vieleicht ist es dadurch möglich wenn die Kopfhaut gerötet ist verschuppt usw.. und dadurch mehr Wirkstoff eindringt und dann die NW's die ich oft beschreibe!

hab ein paar mal Spiro aufgetragen und die Kopfhaut ist leicht angegriffen bzw. juckt

auf alle Fälle ist das keine Spinnerei weil das zig Leute hier schon erwähnt haben oder z.b Tino Notaufnahme nach Minox!

Foxi

Vor einer Behandlung mit Regaine sollte der Patient gründlich untersucht werden und seine Anamnese abgeklärt werden. Der Patient sollte eine normale, gesunde Kopfhaut aufweisen.

Ausführliche klinische Studien mit Regaine haben keine Anzeichen für eine klinisch relevante Resorption von Minoxidil mit systemischen Wirkungen ergeben. Dennoch besteht die Möglichkeit, dass durch eine gesteigerte Resorption von Minoxidil über die Kopfhaut (infolge Missbrauchs, geschädigter Hornschicht der Kopfhaut (siehe auch «Pharmakokinetik») oder individueller Faktoren), systemische Wirkungen auftreten. Zu diesen potentiellen systemischen Wirkungen zählen: Salz- und Wasserretention, generalisiertes und lokales Ödem, Perikarderguss, Perikarditis, Tamponade, Tachykardie, Verstärkung oder erstmaliges Auftreten einer Angina pectoris. Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen oder Arrhythmien in der Anamnese sollten vor der Verwendung von Regaine einen Arzt konsultieren. Bei Blutdruckabfall, Auftreten von Brustschmerzen, Schwäche, Schwindel, plötzlicher Gewichtszunahme,

geschwollenen Händen oder Füßen, bleibender Rötung oder Irritation der Kopfhaut ist das Präparat abzusetzen und ein Arzt zu konsultieren.

Ausführliche klinische Studien mit Regaine haben keine Anzeichen für eine klinisch relevante Resorption von Minoxidil mit systemischen Wirkungen ergeben

Regaine 2% wurde im Rahmen von placebokontrollierten Studien an mehreren Tausend Patienten untersucht. Ausser dermatologischen Nebenwirkungen (5,3%) traten in der mit Regaine behandelten Gruppe Nebenwirkungen weder gravierender noch signifikant häufiger auf als in der Placebo Gruppe.

Und nun noch mal etwas provokanter:

Hypochondrie (gr. ??????????: Gegend unter den Rippen) ist eine somatoforme Störung und bezeichnet nach den internationalen Klassifikationssystemen ICD-10 und DSM-IV eine psychische Störung, bei der die Betroffenen unter ausgeprägten Ängsten leiden, eine ernsthafte Erkrankung zu haben, ohne dass sich dafür ein objektiver Befund finden lässt. Im Alltagssprachgebrauch wird unter Hypochondrie eine von Angst dominierte Beziehung zum eigenen Körper und zu dessen Funktionieren verstanden. Die Betroffenen (Hypochonder) achten vermehrt auf geringe Veränderungen von Körperfunktionen. Der Hauptgegenstand der Befürchtungen ist meist über längere Zeit konstant, beispielsweise Angst vor Krebs (Karzinophobie), vor AIDS oder eine Angst, überhaupt zu erkranken (Nosophobie), wobei alltägliche körperliche Wahrnehmungen als Krankheitszeichen fehlgedeutet werden.

Man spricht laienhaft von einer eingebildeten Krankheit (siehe Molière, Der eingebildete Kranke), als ob Hypochonder „nichts“ hätten. Tatsächlich erleben Hypochonder Missempfindungen, aber die Bedeutung, die sie ihnen überbesorgt beimessen, erscheint der Umgebung nicht nachvollziehbar, und Heilfachkundige können gewöhnlich keine auffälligen Organbefunde feststellen. Typischerweise haben die Betroffenen bereits viele medizinische Untersuchungen hinter sich und wechseln häufig den Arzt („Doctor Hopping“ oder „Doctor Shopping“ genannt).

Definitionsgemäß sollte man die Hypochondrie von Wahnstörungen oder der übermäßigen Beschäftigung mit der eigenen körperlichen Erscheinung (Dysmorphophobie) abgrenzen. Besonders wichtig ist auch die Abgrenzung zu den anderen somatoformen Störungen.

Bei nachhaltiger Ausprägung ist Hypochondrie eine ernst zu nehmende Störung, die quälend sowohl für die Betroffenen als auch – manchmal noch mehr – für ihre Umgebung sein kann. Nach den Ergebnissen einer großen WHO-Studie (Gureje et al., siehe Literatur) zählt Deutschland international zu den Spitzenreitern für hohe Krankheitsangst. Die Krankheit tritt bei Frauen und Männern etwa gleich häufig auf.

Quelle: Wikipedia

Nachtrag: mich bitte nicht falsch verstehen, ich werfe hier nicht jedem 3. vor ein Hypochonder zu sein.

ABER: Blutdrucksenkung unter Minox ist nicht der Regelfall. Und wenn man tatsächlich zu den 0,01 % gehört, wo Minox systemische NWs verursacht muss man das ernst nehmen.

---

Subject: Re: Wechsel von 5% auf 2%, Nebenwirkungen+Leistung?

Posted by [Ich\\_Tarne\\_Eimer](#) on Wed, 20 Jun 2007 20:11:15 GMT

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

---

Hey,

vielen Dank für all eure Antworten. Ja, positiv sehen . Wenn mir das jemand beibringen kann. Ich werd Minox mal im Laufe der Zeit etwas weniger und dann mal garnicht anwenden und schauen wie es läuft. Achja, was mir noch eingefallen ist. Ich habe auf der Kopfhaut mit der Zeit schleichend viele Pickel bekommen - Wie steht das zu Minox?

Und Hypochonder... ich hab da letzten Tage, also ohne den Beitrag gelesen zu haben, mal drüber nachgedacht ob ich nicht vielleicht Tendenzen dazu aufweise und ich kann mir wohl Vorstellen, dass einige Beschwerden mit einer gesunder Psyche besser werden oder gar verschwinden, ich sie mir mit der Zeit also eingeredet habe.

Diese Veränderungen (Akne, Tränensäcke, dünne Haut, müdes Aussehen, Schlafstörungen) sind wohl eine Mischung aus Depris, Vegetarier, Angst, Minox, beschi\*\*ener Veranlagung. Das begann alles zur gleichen Zeit wobei manche Sachen andere viell. gepusht haben.

Und zu Fin...naja...

Das ist so eine Kosten-Nutzen-Abwägung unter Berücksichtigung des Leidendurcks. Mit möglichen Depris oder irreversiblen Sunken-Eyes (Davor hab ich mega Schiss) und einem noch müderen Gesicht aber dafür mit kaputten aber immerhin mit Haaren stellt sich da Frage ob es einem da besser geht als mit einem frischerem Aussehen und weniger Haaren. Diese Berichte kommen ja nicht von ungefähr und ich traue es einer Firma zu diese NW`s nicht zu erwähnen.

Ne Glaskugel wäre toll.

Ich geh einfach mal unverbindlich zum Hautarzt und schau mal was er so meint.

Alles mist . . . \*ehmnein\* Positiv: Alles wird gut

---