



WELEDA NACHRICHTEN ÖSTERREICH

Rhythmische Massage

– eine zukunftsorientierte Therapie durch besondere Beachtung der »Zeitgestalt« des Menschen.

Die »Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegman«, wie sie korrekterweise vollständig heißt, ist in Relation zu anderen Massagen in der breiten Öffentlichkeit noch wenig bekannt. Ihre relativ junge Geschichte beginnt in der Entwicklungszeit der anthroposophisch erweiterten Medizin. Frau Dr. Wegman (1876–1943), die vor ihrer medizinischen Ausbildung die klassische schwedische Massage erlernte, begründete diese neue Massagekunst. Unter den sogenannten »äußeren Anwendungen« der anthroposophisch erweiterten Medizin, also den Wickeln und Auflagen, den Bewegungsbädern und den ihnen verwandten rhythmischen Einreibungen nimmt sie einen zentralen Platz ein.

Was ist nun das Besondere dieser Massage, das fundamental Neue gegenüber anderen Massagen? Um diese Frage nur einigermaßen beantworten zu können, scheint es mir wesentlich, einige Gesichtspunkte zur Anthroposophie voranzustellen.

Die Entdeckung der funktionellen Dreigliederung des menschlichen Organismus durch Rudolf Steiner (1861–1925) ermöglichte es, Denken, Fühlen und Wollen den jeweiligen Organ-systemen, nämlich dem Nerven-Sinnessystem einerseits, dem Gliedmaßen-Stoffwechselsystem andererseits und dem zwischen beiden vermittelnden Rhythmischen System zuzuordnen. In einer großen Anzahl von Vorträgen und Publikationen über Mensch und Kosmos wurde dies geisteswissenschaftlich begründet dargestellt. Und dem Einzelnen wurde ein möglicher Schulungs-



Ita Wegman

weg zur Hand gegeben, um all dies nicht nur gedanklich nachvollziehen zu können oder auf den bloßen Glauben angewiesen zu sein, sondern dies auch selbst geschaut erleben und erforschen zu können. Eine solchermaßen in den Bereich des »Übersinnlichen« erweiterte Wissenschaft ergab natürlich weit reichende Konsequenzen.

Eine Konsequenz davon war, das Gebiet der Massage neu zu »orientieren«.

So bilden nun zum einen die verschiedenen Grundgriffe der klassischen, schwedischen Massage ein brauchbares Medium der körperlichen Berührung, zum anderen wurden aber die Intentionen der Griffe und Streichungen nicht primär aus physiologisch – anatomischen, also sinnlich wahrnehmbaren Gegebenheiten hergeleitet, sondern aus deren ideellen Bildeprinzipien, aus den



Rudolf Steiner

sie impulsierenden Kräften. Es steht damit nicht die gewordene menschliche Gestalt, die durch den Stoff sichtbare Erscheinung des Menschen im Zentrum des Therapieansatzes, sondern es wird versucht, über die »Brücke« des Rhythmus eine Verbindung zum ideellen Kern, d.h. zu den schaffenden, geistigen Kräften herzustellen.

Hier lässt sich bereits die Aufgabe der rhythmischen Massage ablesen:

Sie liegt darin, nicht nur die gewordene stoffliche Gestalt (»Raumgestalt«) des Menschen ins Auge zu fassen, sondern sich vielmehr auf seine »Zeitgestalt« therapeutisch einzulassen.

(Zum besseren Verständnis der Begriffe Raum- bzw. Zeitgestalt hilft vielleicht ein Blick in die Natur, die in mannigfaltigen Erscheinungen davon Zeugnis ablegt: Rhythmisch gestaltete Sanddünen, fliegende, wellenförmige Wolkenbänder, rhythmisch meandernde Flussläufe, die durch die Brandung des Meeres gespült, gerippten Sandstrände, die Jahresringe der Bäume, die Blattfolgen der Pflanzen usw.

Überall begegnen uns in der Natur wie ins Räumliche »geronnene«, gegliederte Erscheinungen zeitlicher Prozesse!

Um nun auf dem »Unterbau« der klassischen Massage diese immanente Anforderung, nämlich »therapeutischer Brückenbauer« zu werden, zuwege zu bringen, bedarf es spezifischer Massagegriffe und -formen. Aus den Eigenschaften der Elemente (Wärme, Luft, Wasser, Erde) lassen sich z.B. kongruente Impulse für die Griffe und Streichungen ableiten. Ansatzweise seien hier »Schlüsseleigenschaften« von Massagegriffen als Ideal umschrieben:

- die therapeutisch liebevolle und behutsame Berührung, die von innerer Wärme impulsiv ist;
- die wie beseelt atmende, sich mit dem Gewebe verbindende und wieder lösende Gebärde der Hand;
- die kontinuierlich anschmiegsame, ansaugende Berührung, die in differenzierteste Massagegriffe mündet und danach das Gewebe wieder freigibt, um wieder von Neuem zu beginnen.

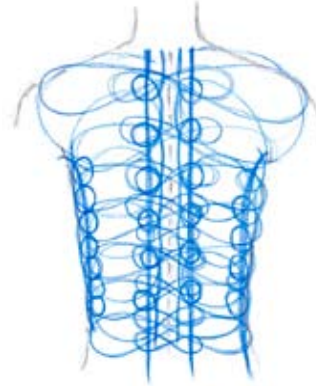
Die Grundformen dieser Massage beziehen sich auf Kreis und Lemniskate, wobei die eine Form aus der anderen als Metamorphose und/oder Variation hervorgehen kann.

Wenn hier eine schematische Ordnung der Kräftewirksamkeiten dargestellt werden soll, so könnte man sie folgendermaßen skizzieren:

direkt gerichtete **wie pendelnd polar ausschlagende** **kontinuierlich ruhig kreisende**



Was hier der Einfachheit und Übersicht wegen getrennt aufgezeichnet ist, könnte im Verlauf einer Behandlung in etwa (dem idealisierten Schema nach) so aussehen:



Und all diese Bewegungsintentionen, die der Wärme, dem Atem (Luft), dem Flüssigen nachempfunden sind, möchten Ausdruck bestimmter, geordneter, dennoch wie spielerisch erscheinender Formen sein.

Wie der Musiker durch sein Instrument eine bestimmte Symphonie spielerisch, also frei erklingen lässt, so will auch diese Massage die musikalisch, harmonisch wirkenden Bildegesetze des Menschen erklingen lassen. Aus der Schulzeit sind vielleicht noch die Experimente mit den Chladnischen Klangfiguren bekannt. Es ist diese Versuchsanordnung im Verhältnis zur Komplexität des menschlich belebten, beseelten und durchgeistigten Organismus natürlich eine sehr einfache, primitive, die aber dennoch das Wesentlichste, nämlich den Zusammenhang von Ton und Form offenbart.

Jeder Mensch ist ja Instrument! Jeder ist eine Person, eine »per sonare«; durch jede tönt ein ganz besonderer Klang in die Welt.

Der Körper als Instrument, das durch seinen Träger oder durch äußere Umstände vielleicht verstimmt, zerbrochen, überfordert, vernachlässigt, ausgebeutet, beinahe zerstört wurde, wie ausgebrannt erscheint oder einfach nicht zur Kenntnis genommen werden will, erfährt durch eine rhythmische Anregung wieder gesundenden Ausgleich, Eingliederung und vor allem ein neues individuelles Zusammenspiel von Stoff und Geist.

Indem also dem Organismus in angemessener Art rhythmisch gestaltete Massagegriffe angeboten werden, wird dem innewohnenden Menschen »Freiraum« – d.h. Zeit zur »Heilwerdung« gegeben (Patient leitet sich von patientia, der sich in Geduld, im Ertragen, in der Ausdauer Übende ab).

Es geht damit auch die therapeutische Herausforderung einher, sich mit dem Patienten auf einen Prozess einzulassen. Es wird in jedem Fall ein Heilerfolg angestrebt, die Therapie kann aber primär als prozessorientiert bezeichnet werden. Unsere Gesellschaft im Allgemeinen, unser Gesundheitswesen im Speziellen ist primär ergebnisorientiert!

Aus dem bisher Erwähnten wird vielleicht verständlich, dass das Indikationsfeld der rhythmischen Massage dem Prinzip nach uneingeschränkt sämtliche Krankheitsbilder umfasst. Es liegt natürlich auch am Talent, der fachlichen Kompetenz durch Übung und Erfahrung, dem Heilermut des Therapeuten und der Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Fachkräften, wie weit dieses Heilbringende Angebot »Rhythmische Massage« ausgeschöpft werden kann.

Anstelle einer Systematik seien einige exemplarische Beispiele aus dem Praxisalltag angeführt:

- Überforderung in Schule und Familiensituationen, ADHS, Suchtneigung, Essstörungen, Verdauungsstörungen, Asthma bronchiale, Haltungsschäden ...
- aus dem Bereich der Heilpädagogik: Zwangsverhalten, epileptische Anfälle, Spasmen ...
- »Zeitkrankheiten« wie Burnout-Syndrom, Antriebslosigkeit, Workaholicsymptome, Selbstausbeutung, Stressfolgen, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen, Persönlichkeitsstörungen...
- degenerative Wirbelsäulen- bzw. Gelenkerkrankungen, rheumatischer Formenkreis, ...

- postoperativ zur Wiedererlangung der Mobilität ...

Abschließend möchte ich aus einem Vortrag Rudolf Steiners, in dem ich persönlich einen wesentlichen Aspekt für die Massage fand, Folgendes zitieren:

»... Gerade darin besteht die Entwicklung, dass der Mensch sich immer unabhängiger macht vom äußeren Rhythmus. ... Wie er sich von außen verinnerlicht hat, so muss er sich von innen heraus wiederum rhythmisch aufbauen. Das ist es, worauf es ankommt. Rhythmus muss das Innere durchziehen. ... Der Mensch ist der Natur – wenn wir den äußeren Ausdruck des Geistes Natur nennen – entwachsen und in den Geist selbst noch nicht hineingewachsen. Er zappelt heute noch zwischen Natur und Geist hin und her. ... Er hat heute keine inneren Gedankenlinien, keinen inneren Gedankenrhythmus, und die Menschheit würde vollständig in die Dekadenz kommen, wenn sie nicht einen inneren Rhythmus aufnehmen würde. ...« (Vortrag vom 12.1.1909, GA107).

Dieser kurze Beitrag kann nur einen kleinen, bei Weitem unvollständigen Einblick in die »Rhythmische Massage« geben. Vor allem wollte ich aber auf das Potenzial dieses in Zukunft sicher noch dringender benötigten Teilbereichs der Heilkunst, nämlich den der »äußeren Anwendungen« hinweisen.

Norbert Reininger

Norbert Reininger

Von 1986–1997 freier Mitarbeiter der »Margarethe Hauschka-Schule«, Schule für Rhythmische Massage und Künstlerische Therapie; Boll/Deutschland; seit 1990 als Heilmasseur in Wien tätig.



(Ordination Dr. Renate Reininger, 1230 Wien, Endresstr. 94/6)

norbert.reininger@aon.at

Ausbildungstätte: Margarethe Hauschka-Schule Rhythmische Massage und Künstlerische Therapie Gruibingerstraße 29, D-73087 Boll/Göppingen

Weitere Information:

www.RhythmischeMassage.com

Gesammelte Lebenskräfte

Im hellen Frühlingslicht wiegen sie sich leicht und grazil, die Birkenblätter. Doch bis die feinen Blätter gesammelt, getrocknet und als ausgekochtes Birkenelixier in der Flasche sind, ist viel zu tun. Im Frühling ist in vielen Teilen Osteuropas Haupterntezeit. Ein Augenschein in Südböhmen.

Text: Michael Leuenberger; Fotos: Valentin Jeck

Der Kirchturm steht wie ein Segel im windstillen Blau. Davor, durch Büsche verborgen, liegt die mächtige, hellgraue Halle: Man denkt an einen auf Grund gelaufenen Schiffsrumpf. Unter dem weiten Himmel liegt ausgedehntes Grün in allen Farbtönen: Wiesen, Weiden und Wälder. Wir sind in Südböhmen genauer: in Sobenov. Aus dieser Gegend stammt ein großer Teil der über 100 Tonnen frischer Birkenblätter, welche die Weleda jährlich benötigt.

Die Ernte findet in einem sehr kurzen Zeitraum von Mitte Mai bis Mitte Juni statt, in der sich der Baum in seiner stärksten vitalen Aufbauphase befindet. Die jungen Birkenblätter enthalten die ausscheidungsfördernden Flavonoide, aber auch Saponine und Gerbstoffe in ausgewogener Weise.

Die Vitalität der Birke zeigt sich aber auch in ihrem ausgeprägten Wasserumsatz: Ein ausgewachsener Baum kann an einem warmen Tag im Frühsommer 500 Liter Wasser verdunsten. Diese starke Verbundenheit

der Birke zum Wasserhaushalt macht sie besonders geeignet als Grundlage für Produkte, welche die Ausscheidung fördern und die Flüssigkeitszirkulation des Organismus regulieren.

Bei der Organisation der Sammlung in Südböhmen kann Leo Taraba, langjähriger Partner von Weleda, auf ein umfangreiches Beziehungsnetz aufbauen, das durch seine jahrzehntelange Zusammenarbeit mit Kräutersammlern allmählich gewachsen ist: »Von Mitte Mai bis Mitte Juni sind über 400 Sammler im Einsatz. Sie ziehen oft schon im Morgengrauen los und streifen die Blätter von den Ästen ab. Danach werden die erntefrischen Birkenblätter bis am frühen Nachmittag in einer der vielen Sammelstellen abgeliefert. Dort wird die Ware einer ersten Qualitätskontrolle unterzogen, abgewogen und der festgelegte Kilopreis wird gleich ausbezahlt«, berichtet er.

Die Leiterinnen und Leiter der Sammelstellen sind Tarabas geschulte Vertrauensleute. Sie geben den Sammlerinnen und Sammlern genaue Anweisungen zur nachhaltigen Sammelpraxis, denn die Wildsammlung der Birkenblätter aus Südböhmen ist nach EU-Richtlinien bio-zertifiziert. Andererseits haben sie rigoros auf einwandfreie Qualität zu achten. »Durch die langjährige Zusammenarbeit mit Weleda, die uns einen Teil der Ernte vorfinanziert, sind wir auch in der Lage, den Sammlern gleich ihren Lohn



Weleda Sammler dürfen nur Birkenblätter ernten, die sie ohne Leiter erreichen.

zu bezahlen. Zudem wissen wir durch die Abnahmegarantie, dass wir die gesamte Ernte an Weleda abliefern können«, sagt Taraba. Aber auch für Weleda bedeutet diese Partnerschaft Sicherheit: Sie kann sich auf die in Südböhmen gesammelte Menge und deren hohe Qualität verlassen.

Mit der Ernte ist die Arbeit allerdings noch nicht getan. Denn in einer schonend belüfteten Anlage trocknet Taraba mit seinen Mitarbeitern die gesamte Menge an Birkenblättern und zerkleinert diese auf einer speziellen Maschine für den Auskochprozess.

Leo Taraba, der Mann, der kurz nach der »Wende« im Jahr 1989 mit der Absicht, faire Handelskontakte zwischen Ost und West zu ermöglichen, an Weleda herangetreten war und erste Kontakte zu Sammlern geknüpft hatte, hat sich mit Hilfe des technischen Know-hows und der finanziellen Unterstützung von Weleda Stück für Stück einen modernen Weiterverarbeitungsbetrieb aufgebaut. Er ist heute in der Lage, den viele Stunden dauernden speziellen Auskochungsprozess der Blätter nach dem Weleda Verfahren vorzunehmen.

Seit dem Jahr 2005 stellt er den Großteil des von der Weleda Gruppe benötigten Birkenextrakts in Südböhmen her. Dies ermöglicht eine bedeutende Wertschöpfung vor Ort, spart Transportkosten und ist somit nachhaltiger. Denn der Transport von über hundert Tonnen getrockneter Birkenblätter

wird reduziert auf rund die halbe Menge an Birkensaftkonzentrat, das dann in den Verarbeitungsbetrieben von Weleda Frankreich pasteurisiert und in Flaschen abgefüllt wird. Die Nachfrage nach den bewährten Birken-Produkten – *Birkenelixier*, *Birken-Cellulite-Öl* und *Birken-Dusch-Peeling* – ist in den letzten Jahren stark angestiegen.

Leo Taraba ist sehr froh darüber, dass er nicht nur einen bezüglich Herkunft und Qualität einwandfreien pflanzlichen Rohstoff anbieten kann, sondern jetzt seinen Partnern auch den weiterverarbeiteten Birkenextrakt anbieten kann: »Diese Entwicklung zeigt auf, wie schnell wir wieder ein Teil von Europa geworden sind«, sagt er.

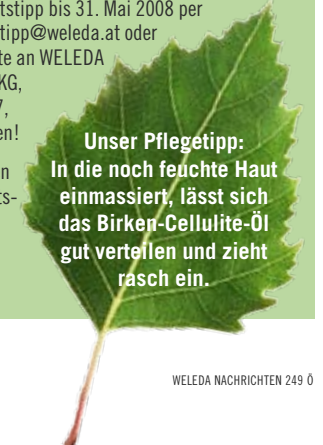
Senden Sie uns Ihren persönlichen Birken-Schönheitstipp!

Haben auch Sie positive Erfahrungen mit den Birken-Produkten von Weleda gemacht? Senden Sie uns Ihren persönlichen Birken-Schönheitstipp! Die 10 besten Einsendungen werden mit einem Weleda-Wohlfühlpaket im Wert von 30 € prämiert.

Birken-Schönheitstipp bis 31. Mai 2008 per E-Mail an birkentipp@weleda.at oder auf eine Postkarte an WELEDA Ges.m.b.H & Co.KG, Hosnedlgasse 27, 1220 Wien senden!

Die ausgewählten Birken-Schönheitstipps werden ab Juni 2008 auf www.weleda.at veröffentlicht.

Unser Pflegetipp:
In die noch feuchte Haut einmassiert, lässt sich das Birken-Cellulite-Öl gut verteilen und zieht rasch ein.



Birkenblätter enthalten wertvolle Wirkstoffe.

Fasten ... Und Sie fühlen sich wie NEUgeboren!



»Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, in ihm zu wohnen.«
(Teresa von Avila)

Auftanken beim Fastentrainer-Lehrgang in St. Georgen/Längsee.

Ein Morgen, an dem der Wecker nicht klingelt. Überraschenderweise wache ich ohne diese so alltägliche Lärmbelästigung auf und bin sofort hellwach und voller Tatendrang.

Es ist mein dritter Fastentag. Jetzt kenne ich die Routine schon und freue mich richtig darauf: Fenster auf zum Frischlufttanken, energetisierende Abklopfübungen, die mich in Schwung bringen, dann in der Dusche der Kneippguss und ich spüre, wie alles in mir zu prickeln beginnt. Beim Bürsten und sanften Einölen meines Körpers sinne ich nach, was mir der Tag wohl bringen mag. Ich habe das *Weleda Birken-Cellulite-Öl* gewählt, um mich während meiner Fastenwoche besonders zu verwöhnen. In Kombination mit der Birken-Peeling-Dusche unterstütze ich damit ganz bewusst und sichtbar die Hautstraffung, die der Entschlackungsprozess von innen auslöst. Es sind doch die kleinen Dinge im Leben, die zählen ...

Ein neues natürliches Körperbewusstsein neben der teuren Wellness-Kultur: Einige

meiner Bekannten würden diese Urlaubswoche wohl als Zeit- und Geldverschwendung abtun. Keine sich biegender Büffet-Tische im All-inclusive-Club. Keine Flugreise in tropische Gefilde. Dafür Einkehr in sich selbst, eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper. Ich wollte einmal raus aus dem Trott des Alltags, den Blick für das Wesentliche wiedergewinnen. Ich wollte wieder spüren, dass ich lebe und nicht gelebt werde. Initiativen ergreifen und neue Kreativität an den Tag legen, das möchte ich wieder für mich möglich machen. Ich habe mir ein großes Ziel gesteckt: Die Frage zu beantworten, wohin es im Rest meines Lebens gehen soll. Und es ist unglaublich, wie sehr sich meine Gedanken bereits nach drei Fastentagen ordnen.

Die einfühlsame Fastenbetreuung bringt mich Schritt für Schritt dazu, mein Vorhaben zu erreichen. Es ist eine sehr professionelle

und liebevolle Fastentrainerin, die mir und meinen Fastenkollegen und -kolleginnen in dieser Woche zur Seite steht. Man fühlt sich gut bei ihr aufgehoben und spürt, dass sie den richtigen Ablauf der Kur aus ihrer Ausbildung im kleinen Finger hat. Aber wichtiger noch: Durch ihr eigenes Erleben und ihre Erfahrung zeigt sie uns alle Tricks zum optimalen Entschlacken – ohne Kopfweh oder andere Wehwehchen.

Qualität statt Quantität. Dieses Credo einer Fastenwoche drückt sich nicht nur in der Wahl der Kosmetikprodukte aus. Alles was zu unserer täglichen Lebensgestaltung beiträgt, sehen wir jetzt in einem neuen Licht: Wir geben biologischen Produkten den Vorzug oder ökologischen Waschmitteln und gift-freier Kleidung. Wer sich einmal entschieden hat, seinen Körper zu reinigen, wird sich diese Reinheit auch für den gesamten Planeten wünschen. Er oder sie wird bewusster und sanfter im Umgang mit seiner Umwelt und sich selbst.

Die Seele macht mit. Viele Menschen erleben dieses freiwillige »Loslösen vom Alltag« als ganz großen Impuls zur Neugestaltung ihres Lebens. Wir entschlacken auch seelisch. Die Grundsehnsucht unseres Wesens ist die Liebe. Liebe erfahren und weitergeben zu dürfen zeichnen ein erfülltes Leben aus. Jeder Einzelne von uns erlebt im Laufe seines Lebens Momente seelischer Einsamkeit. Diese sind nichts anderes als »Liebes-Blockaden« und das stille Hineinhorchen in sich selbst lässt uns ein neues Verständnis für vergangene Geschehnisse entwickeln. Wie von selbst ergeben sich neue Möglichkeiten und lösen sich alte Reaktionsmuster auf.

Keine andere Methodik als einfaches Fasten lässt uns wieder an unsere Liebes-

fähigkeit anknüpfen. Sie führt uns in einer sensorisch verarmten Welt zum eigentlichen Sinn unseres Daseins zurück.

Sich regen bringt Segen: Fasten ist auch Bewegung von Körper, Geist und Seele. Wer denkt, in einer Fastenwoche kraftlos zu sein, wird überrascht sein. Ein spezieller Ablauf von Bewegung und Entspannung lässt unser Wesen wieder im Einklang mit uns selbst schwingen. Dieser Rhythmus, auch ein zentrales Instrument in der Anthroposophie, bildet unser Kräftereservoir und damit die Basis für alle Anforderungen unseres Lebens.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

Infos über Fastentrainer-Ausbildung und Seminare:
www.gesundheitsfoerderung.at

Buchtipps: Ulrike Bittner »Fasten für Genießer«, Christian Brandstätter Verlag, ISBN 3-85498-241-0

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak

Geboren 1968 in Klagenfurt und Mutter von zwei Kindern. Studierte Fremdsprachen und Exportwissenschaften und promovierte in Entwicklungs-/ Organisationspsychologie an der Universität Wien. Ihre erste Fastenerfahrung sammelte sie bereits 1995, was sie dazu bewog, 1998 die Ausbildung zur Fasten- und Gesundheitstrainerin zu absolvieren. Nach 10 jähriger Erfahrung in der



Privatwirtschaft und ehrenamtlichem Engagement hat sie seit 2003 die Geschäftsführung der Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF), inne. Ulrike Borovnyak ist Autorin von »Fasten für Genießer«.

Natürlich bei Allergie und Heuschnupfen

Die Bäume öffnen zaghaft ihre Knospen, ein leiser, duftender Hauch weht durch die Luft, wärmende Sonnenstrahlen streicheln unsere Haut – der Frühling erwacht. Die Natur zieht wieder ihr schönsten Kleid an und erscheint bald reich an Farben und Düften ...

Wer jedoch auf Pollen von Gräsern, Bäumen oder Sträuchern allergisch reagiert, empfindet nur wenig Freude am Naturerleben. Für Allergiker wird der Aufenthalt im Grünen schnell zum Reizthema.

Nicht nur zur Heuschnupfenzeit bietet Ihnen Weleda zwei Präparate, die eine natürliche Alternative für Groß und Klein darstellen:



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Rhinodoron® Nasenspray mit Aloe vera

für gesundes Durchatmen bei ...

- Heuschnupfen
- trockener Nase in klimatisierten Räumen
- Schnupfen

Rhinodoron® ist auch für Schwangere und Säuglinge geeignet und kann ohne Bedenken über lange Zeit täglich angewendet werden.

Euphrasia D3 Augentropfen

die sanfte Hilfe für gerötete, gereizte oder müde Augen bei ...

- Heuschnupfen
- Überanstrengung durch Bildschirmarbeit
- trockenen Augen
- Reizung durch Wind, trockene Luft, Klimaanlage
- Erkältung

Euphrasia ist auch für Kontaktlinsenträger geeignet!