

# BOOKLET

CANTIENICA®-Methode  
für Pflegeberufe



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kleine Einführung in CANTIENICA® Körper in Evolution	4
Richten Sie sich auf! - Grundposition im Stehen	5
Situation: Längeres Stehen bei Arztvisiten oder Gesprächen	6
CANTIENICA®-Übung: Hochturm im Stehen mit Brustwirbeldreh (auch im Sitzen möglich)	7
Situation: Pflege von Patienten im Bett	8
CANTIENICA®-Übung: Steilhang	9
Situation: Unterstützung von Patienten bei der Körperpflege am Lavabo, WC oder in der Dusche	10
CANTIENICA®-Übung: Hüftdehnung im Sitzen	<b>11</b>
Situation: Verbandswechsel beim Patienten vornehmen	12
CANTIENICA®-Übung: Kopfunter	13
Mobilisation von Patienten	14
CANTIENICA®-Übung: Alltags-Pyramide	<b>15</b>
Situation: Patientenbetten schieben (Transporte oder Verlegungen)	16
CANTIENICA®-Übung: Fledermaus	17
Situation: Büroarbeit und Patientendokumentation	18
CANTIENICA®-Übung: Kopfmuskeln und Kronenpunkt wecken	19
Lust auf mehr?	20
Impressum	21

## Vorwort

### Liebe Pflegende

Dieses Booklet handelt davon, wie die CANTIENICA®-Methode effizient und wirksam für die Herausforderungen des Pflegealltags und ihre Auswirkungen bei Pflegepersonen eingesetzt werden kann. Durch meine 20-jährige Tätigkeit als diplomierte Pflegefachfrau HF, davon die meiste Zeit in einem grossen Kantonsspital, habe ich den Pflegealltag von vielen Seiten kennengelernt. Besonders die körperlichen Belastungen als Auswirkung des Pflegeberufes waren täglich präsent.

Vor 10 Jahren begann ich selber mit den CANTIENICA®-Ausbildungen zur Instruktorin und kam dadurch zu einer neuen Körperwahrnehmung. Ich setzte die Grundprinzipien der CANTIENICA®-Methode zuerst für mich um. Durch das regelmässige Training und die Veränderung meiner Haltung und meiner Bewegungen im Alltag hatte ich sehr schnell keine körperlichen Beschwerden mehr. Die typischen Rückenschmerzen, die Fusschmerzen, der verspannte Nacken und die Kieferbeschwerden waren Vergangenheit. Auch die Augen wurden nicht mehr müde, wenn ich an den Nachmittagen die Pflegedokumentationen verfasste. Manchmal lässt es sich im Pflegealltag nicht vermeiden, dass ich eine unsachgemässe Bewegung machen muss, wie zum Beispiel beim Auffangen (Stützen) eines kollabierenden Patienten oder das Umlagern von schweren, immobilen Patienten, doch weiss ich augenblicklich, wie ich meinen Körper sofort wieder aufrichten und ins Wohlbefinden bringen kann. Ich richte mich einfach wieder optimal auf oder wende eine Notfallübung an.

Diese Erfahrungen möchte ich mit Ihnen teilen. Mit einfachen, wirkungsvollen Übungen, die Sie im Alltag sofort umsetzen können. Mit praktischen Anleitungen, wie Sie sich selbst und Ihren wertvollen Körper in typischen und typisch anstrengenden Situationen schützen können. Mit praktischen Übungen, wie Sie auch das Wohlbefinden der Patient/innen verbessern können.

Ich freue mich, Ihnen in dieser schwierigen Covid-19-Situation meine Erfahrungen zur Verfügung stellen zu dürfen. Ich danke Ihnen persönlich und im Namen der CANTIENICA AG für Ihre wertvolle Arbeit.

Astrid Büeler

## Kleine Einführung in CANTIENICA® Körper in Evolution

Der Mensch ist ein lebendiges Hochhaus aus Knochen. Ein Hochhaus wächst – nach oben. So werden zuerst die Knochen ausgerichtet, von unten nach oben in die Aufrichtung. Auch die Wirbelsäule wird von unten nach oben ausgerichtet.

Die Aufrichtung fängt bei den Füßen an. Sie sollen in einem leichten V über dem Boden schweben. Durch dieses V richten sich die Fussknochen parallel aus. Der Körper soll über den Fersen schweben. Die konkreten Anleitungen beschreiben, wie das geht.

Durch die gezielte Aufspannung der Knochen kommt der Körper in die Grösse, die in seinem Bauplan vorgesehen ist. Die Gelenke werden entlastet, die Gelenkspalte sind jederzeit gewährleistet.

In diesem aufgerichteten Körper kommen durch die Ausrichtung sämtliche Bänder, Faszien, Sehnen und Muskeln in Aktionsbereitschaft.

Zuerst werden im Hochhaus Mensch à la CANTIENICA® Körper in Evolution die Zwischenstockwerke „eingebaut“, als wichtigste Zwischenstockwerke gelten der Levator ani, als grösster und stärkster Schicht des Beckenbodens, und das Zwerchfell.

Der Levator ani trägt die Organe des Unterleibs und stattet die Beckengelenke mit Beweglichkeit aus. Der Levator ani ist sozusagen der Chef im Becken.

Das Zwerchfell ist das andere wichtige Zwischenstockwerk. Es schützt und stützt den Oberkörper, den Brustkorb. Das Zwerchfell wird durch Atmungen und Dehnungen gekräftigt und mit den Qualitäten eines Sprungtuches ausgestattet. Ziel ist es, den Oberkörper in die Kraft und die Brustwirbelsäule in die Beweglichkeit zu bringen, die ihr dient. Ein kräftiges, elastisches Zwerchfell schützt das Becken vor Druck von oben. Die Stockwerke tragen sich selbst und sind so zur perfekten Zusammenarbeit befähigt.

So geschützt kann sich die Wirbelsäule aufspannen, und zwar so, dass der Spinalkanal gerade verläuft. Das resultiert in einer gedehnten, langgezogenen, kaum wahrnehmbaren S-Kurve, die wenig gemeinsam hat mit der angeblich typischen Doppel-S einer „normalen“ Wirbelsäule. Durch diese Aufspannung wird die gesamte Tiefenmuskulatur am Torso bewusst genutzt, angefangen bei den autochthonen Rückenmuskeln über Multifidus und Iliocostalis. Die Zwischenrippenmuskeln werden gedehnt und gekräftigt, ebenso die Thorax- und die wichtigen Halsmuskeln. Diese aufgespannte und ausgerichtete Wirbelsäule muss nun auch kein Stossdämpfer mehr sein. Wirbel und Bandscheiben werden nirgends gequetscht oder belastet. Die Schultern und Arme werden ideal unterstützt und sind vor Verspannungen geschützt.

Auf diesem soliden Unterstand kann der Kopf frei thronen. Sie werden angeleitet, den Kronenpunkt hochzutragen oder Wirbel und Muskeln bewusst Richtung Kronenpunkt zu lenken. Dieser Kronenpunkt ist an der Stelle, an der der Spinalkanal austreten würde, wenn er durch den Schädel weiter verlaufen würde. Durch die filigrane Ausrichtung des Schädels werden Axis und Atlas auch von Druck und Belastung befreit.

So. Das war die Kurzform. Ich wünsche Ihnen viele gute Gefühle. Falls Sie mehr wissen möchten, finden Sie Vertiefungen dieser „Anatomie vom Boden weg“ unter [cantienica.com](http://cantienica.com).

## Richten Sie sich auf! - Grundposition im Stehen

Diese Übung ist Voraussetzung für die entspannte Aufrichtung, gelöste Schultern und leichte Füße im Stehen und sollte möglichst oft im Alltag angewandt werden.



Grundposition im Stehen: Aufrecht stehen, Füße hüftschmal, leicht V, Großzehengrundgelenk und Fersenmitte schweben über dem Boden, die Zehen sind entspannt. Unterschenkel vom Sprunggelenk weg, Oberschenkel vom Unterschenkel und das Becken von den Oberschenkeln weg „ziehdenken“. Die Kniescheiben zeigen geradeaus. Das Kreuzbein bewusst vom Steißbein wegdehnen Richtung Kronenpunkt. Bauch, Taille und den unteren Rücken zum Körper hin und Richtung Kronenpunkt dehnen.

Den Brustkorb vom Becken weg, die Oberarmkugeln weit setzen und die Arme aus dem Schulterdach entspannen. Der Kopf schwebt über dem Atlas, der Kronenpunkt steht exakt über dem Damm. Die Oberarmmuskeln auf Achselhöhe ausdrehen, die Schlüsselbeine werden zur Seite gedehnt und die Schulterblätter legen sich flach an den Rücken. Die Vorderseite und Rückseite des Körpers gleich lang denken. Die Lippen sind ganz leicht geöffnet und dehnen sich von den Zähnen weg. Zungenwurzel steht aktiv am Gaumen. Das geht ganz leicht, wenn Sie "ng ng ng ng" sagen.

Jetzt ziehen Sie die Sitzbeinhöcker zusammen. Leicht und spielerisch. Zusammenziehen und wieder lösen. Beide gleichzeitig, dann einseitig, links, rechts, links, rechts. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken keine horizontale Bewegung macht. Es steht aufrecht. Nur die Sitzbeinhöcker sind aktiv.



### **Situation: Längeres Stehen bei Arztvisiten oder Gesprächen**

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen auf Füße, Beinachse, Knie und Hüften oder Schultern.

## CANTIENICA®-Übung: Hochturm im Stehen mit Brustwirbeldreh (auch im Sitzen möglich)

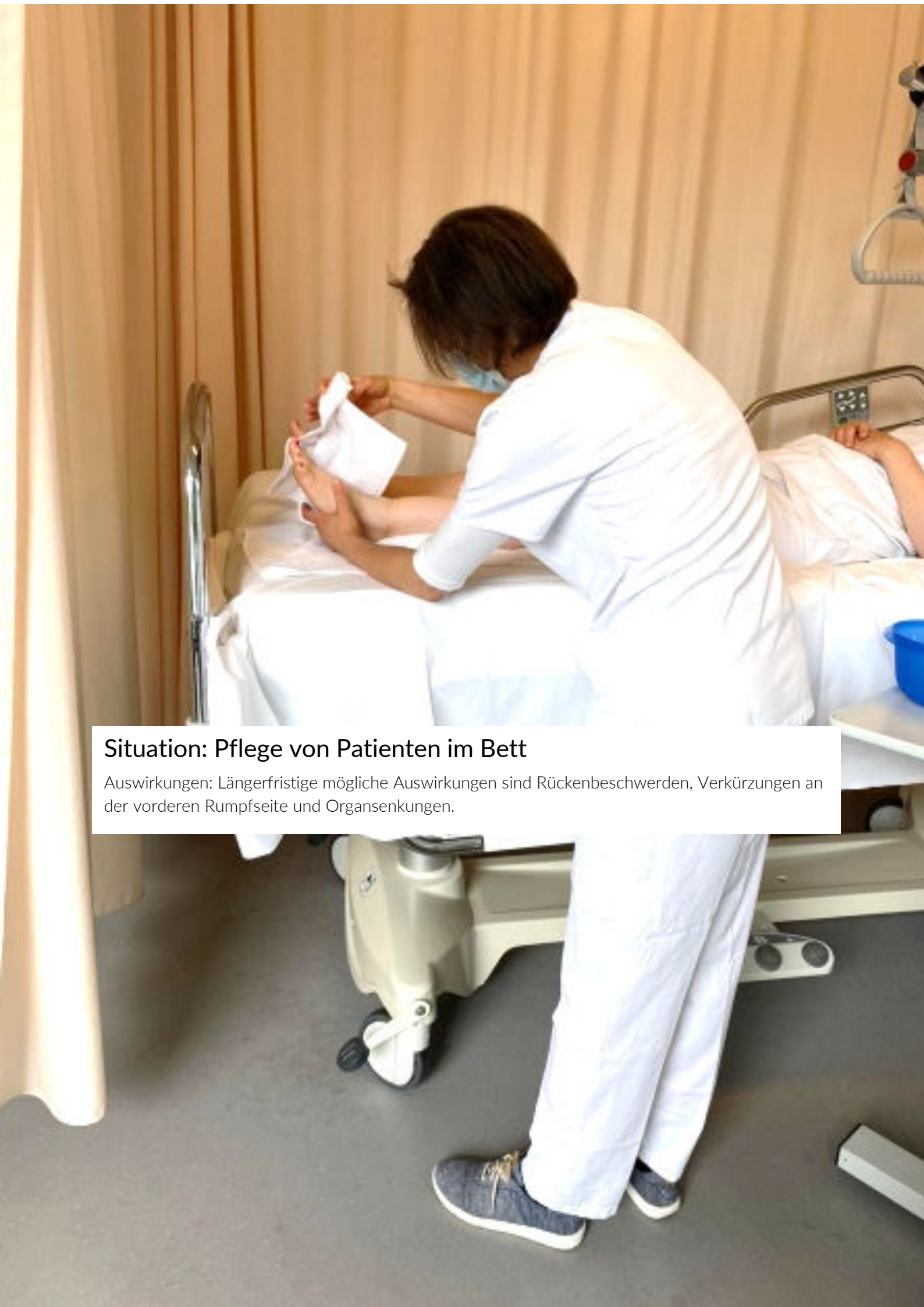
Diese Übung verhilft zu einer optimalen Wirbelsäulen-Aufspannung und -Länge. Die Füße und Kniegelenke werden entlastet, die Beinachse ausgerichtet. Sie bringt Beweglichkeit in die Brustwirbel, befreit die Schultergelenke und entspannt den Nacken. Die Konzentration wird gestärkt.



In der Grundposition entspannt aufrecht stehen. Die Hände vor der Brust verschränken. Die Handflächen ausdrehen und Arme auf Achselhöhe nach vorne ausstrecken. Die Ellbogen bleiben entspannt und zeigen zur Seite. Die Oberarmkugeln weit setzen, die Oberarmmuskeln heimholen und auf Achselhöhe ausdrehen. Die Schlüsselbeine zur Seite dehnen und die Schulterblätter flach an den Rücken legen. Die Arme zur Decke heben und neben den Ohren „federleicht“ in der Luft halten. Die Oberarmmuskeln ausgedreht halten. Die Vorderseite und Rückseite des Körpers gleich lang denken. Den Torso aus der Brustwirbelsäule (Höhe BH-Verschluss) nach links und nach rechts drehen. Das Becken und der Kopf bleiben stabil zentriert.

Im Sitzen exakt auf den Sitzbeinhöckern ausrichten. Füße bilden ein leichtes V, Fersen und Knie stehen hüftschmal. Rest wie beschrieben.

Diese Rotation in der Brustwirbelsäule 10 bis 20-mal wiederholen.



## Situation: Pflege von Patienten im Bett

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen sind Rückenbeschwerden, Verkürzungen an der vorderen Rumpfseite und Organsenkungen.



## CANTIENICA®-Übung: Steilhang

Diese Übung vernetzt und stärkt die Bein-, Hüft- und Rumpfmuskulatur. Die Kraft und Power im Beckenboden wird aktiviert. Die Füße werden entlastet.

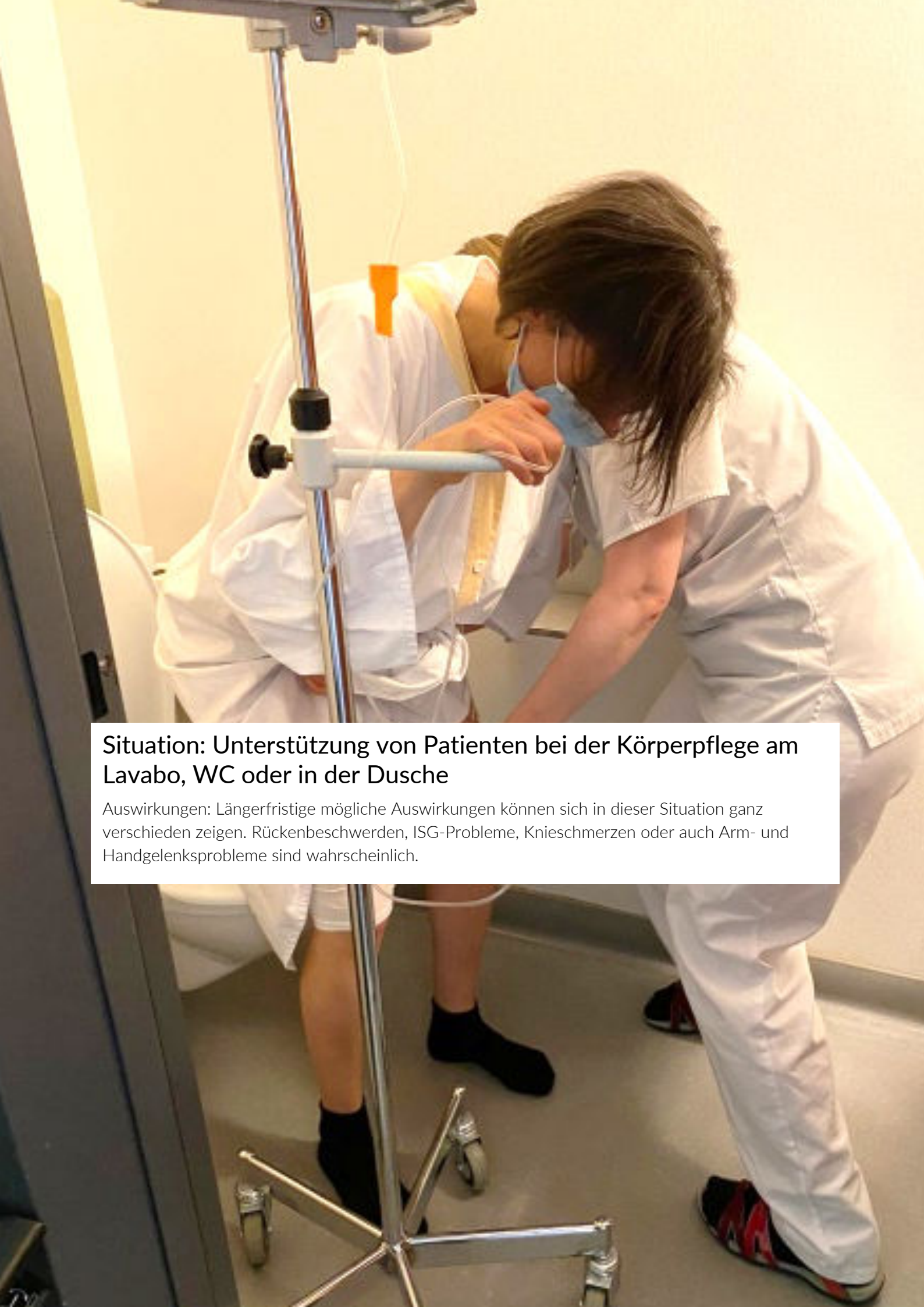


Grundposition im Stehen einnehmen, die Arme in den Hochturm bringen wie in der Übung vorher. Aus der Leiste den Oberkörper nach vorne beugen, das Becken mit den Sitzbeinhöckern nach hinten dehnen, bis die Knie exakt über den Fersen stehen. Scham- und Steissbein nach hinten lang ziehen.

Das Kreuzbein tiefer in den Leib einladen und weg vom Steissbein und mit allen Wirbeln Richtung Kronenpunkt dehnen. Die Arme neben den Ohren stehen lassen, die Oberarme schön ausgedreht halten und die Schulterblätter an den Rücken entspannen. Wenn es zu anstrengend wird, die Arme oben zu halten, einfach lösen und die Handrücken locker auf den unteren Rücken legen.

Die Sitzbeinhöcker zusammenziehen, die Leisten weit und offen halten. Der Oberkörper hebt und senkt sich wie ein Klappdeckel. Sitzbeinhöcker beim Senken lösen, beim Anheben zusammenziehen.

Klappdeckel 5 bis 20-mal wiederholen.



## **Situation: Unterstützung von Patienten bei der Körperpflege am Lavabo, WC oder in der Dusche**

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen können sich in dieser Situation ganz verschieden zeigen. Rückenbeschwerden, ISG-Probleme, Knieschmerzen oder auch Arm- und Handgelenksprobleme sind wahrscheinlich.

## CANTIENICA®-Übung: Hüftdehnung im Sitzen

Diese Übung ist eine super Dehnung für die Hüften und bringt Länge in den unteren Rücken. Sie dehnt und entspannt den Piriformis-Muskel, das Hüftgelenk und öffnet das Iliosakralgelenk.



Grundposition im Sitzen einnehmen, ganz am Vorderrand des Stuhles. Die Arme in den Hochturm bringen. Das rechte Bein zum Stabilisierbein machen: Zehen nach vorne lang denken, Ferse nach hinten. Fersenmitte und Großzehengrundgelenk schweben über dem Boden. Den Unterschenkel wegziehen vom Sprunggelenk. Die Kniescheibe nach vorne dehnen, den Sitzbeinhöcker nach hinten dehnen, um den Oberschenkel lang werden zu lassen. Diese Stabilität im Bein halten.

Nun das linke Bein federleicht zum Körper hochziehen. Der Rücken bleibt aufgespannt, ohne auszuweichen. Die Kniekehle zur Decke hoch dehnen, die Oberschenkelmuskeln zur Leiste entspannen. Wenn es nicht mehr weiter geht, den linken Oberschenkelkopf butterweich in der Hüftpfanne drehen, bis der linke Fuss über dem rechten Knie auf dem Oberschenkel landet.

Hände lösen und in die Leiste legen. Oberschenkelmuskeln kräftig ausdrehen. Die Innenseite der linken Ferse nach rechts ziehen, die linke Kniekehle nach links. Rechts die Kniekehle nach vorne und die Leiste nach hinten dehnen. Den Oberkörper nach vorne beugen. Schambeinunterrand hinter den Rücken ziehen. Die Körpervorder- und Rückseite gleich lang halten und die Dehnung geniessen.

Das Bein wieder auf den Boden stellen und das Ganze mit dem anderen Bein wiederholen. Das linke Bein zum Stabilisierbein machen und mit lang aufgespanntem Rücken ohne auszuweichen, das rechte Bein federleicht zum Körper hochziehen und aus der Hüftpfanne drehen, bis der linke Fuss auf dem rechten Oberschenkel aufliegt.

Hände lösen und in die Leiste legen. Oberschenkelmuskeln kräftig ausdrehen. Die Innenseite der rechten Ferse nach links ziehen, die rechte Kniekehle nach rechts. Links die Kniekehle nach vorne und die Leiste nach hinten dehnen. Den Oberkörper nach vorne beugen. Schambeinunterrand hinter den Rücken ziehen. Die Körpervorder- und Rückseite gleich lang halten und die Dehnung geniessen.



### **Situation: Verbandswechsel beim Patienten vornehmen**

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen sind Rücken- und Schulterbeschwerden, Verkürzungen an der vorderen Rumpfseite und Organsenkungen

## CANTIENICA®-Übung: Kopfunter

Dehnt die Beine von den Fersen bis zu den Sitzbeinhöckern. Dehnt den Rücken und entlastet die Schultern und den Nacken.



Grundposition im Stehen einnehmen. Die Hände in die Leisten legen. Sitzbeinhöcker, Schambein, und Steissbein zur Decke dehnen und den Oberkörper absenken. Die Leisten weit und offen halten und ebenfalls zur Decke dehnen. Die Hände lösen, die Unterarme anwinkeln und sanft übereinander legen. Die Finger bleiben locker. Die Schulterblätter an den Rücken zurück, Richtung Taille hochziehen und die Oberarmmuskeln ausdrehen. Hals und Nacken lang machen und den Kopf Richtung Boden tropfen lassen. Aus den Kniekehlen die Sitzbeinhöcker zur Decke und die Fersen zum Boden dehnen, Zug- Gegenzug. Im Wechsel: rechter Sitzbeinhöcker hoch und linke Ferse zum Boden dehnen; linker Sitzbeinhöcker hoch und rechte Ferse zum Boden dehnen. Sanft mit den Sitzbeinhöckern zueinander und Richtung Decke pulsieren, die Leisten weit und offen halten.

Zum Aufstehen: Die Knie leicht beugen, die Arme nach hinten oben fließen lassen und den Oberkörper samt Kopf in die Steilhang Position anheben. Die Sitzbeinhöcker nach hinten ziehen bis, sie über den Fersen stehen. Die Wirbelsäule leicht und gerade. Am Kronenpunkt nach oben und die Fingerspitze nach hinten ziehen und wieder in der Grundposition aufrichten.



## Mobilisation von Patienten

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen können Rücken-, Schulter-, Knie- oder Ellbogenbeschwerden sein, aber auch Carpal tunnel und Sehnenscheidenentzündungen.

## CANTIENICA®-Übung: Alltags-Pyramide

Diese Übung ist eine intensive Dehnung für die Wirbelsäule, den Rumpf und die Beine und bringt Länge in die verkürzten Bauchmuskeln. Sie öffnet die Beckengelenke und bringt Leichtigkeit und Entspannung in den Rücken, sowie Kraft in die Schultern.



Grundposition im Stehen einnehmen. Im Abstand von etwa der eigenen Beinlänge vor einem stabilen Bettgestell hinstellen. Aus der offenen Leiste den Oberkörper nach vorne neigen. Die Hände ganz entspannt leicht A-förmig auflegen, die Handgelenke entspannen.

Sitzbeinhöcker und Schambeinunterrand zur Decke dehnen, bis die Beine gestreckt sind und die Hüfte über den Fersen stehen. Je tiefer die Hände aufliegen, desto mehr die Sitzbeinhöcker, das Steissbein und den Schambeinunterrand zur Decke dehnen.

Das Kreuzbein und die Wirbelsäule zum Kronenpunkt entspannen. Der Kronenpunkt zielt zu den Händen. Die Armknochen lang nach vorne dehnen, Ellbogen entspannt, die Armmuskeln heimholen zur Achselhöhle und kräftig ausdrehen. Die Schulterblätter flach an den Rücken legen. Den unteren Rücken möglichst lang und gerade dehnen, Brustkorb und Becken in den grösstmöglichen Abstand bringen. Den Bauchnabel in der Vorstellung gleichzeitig zum Schambein und zur Halskuhle dehnen. Die Fersen bleiben am Boden.

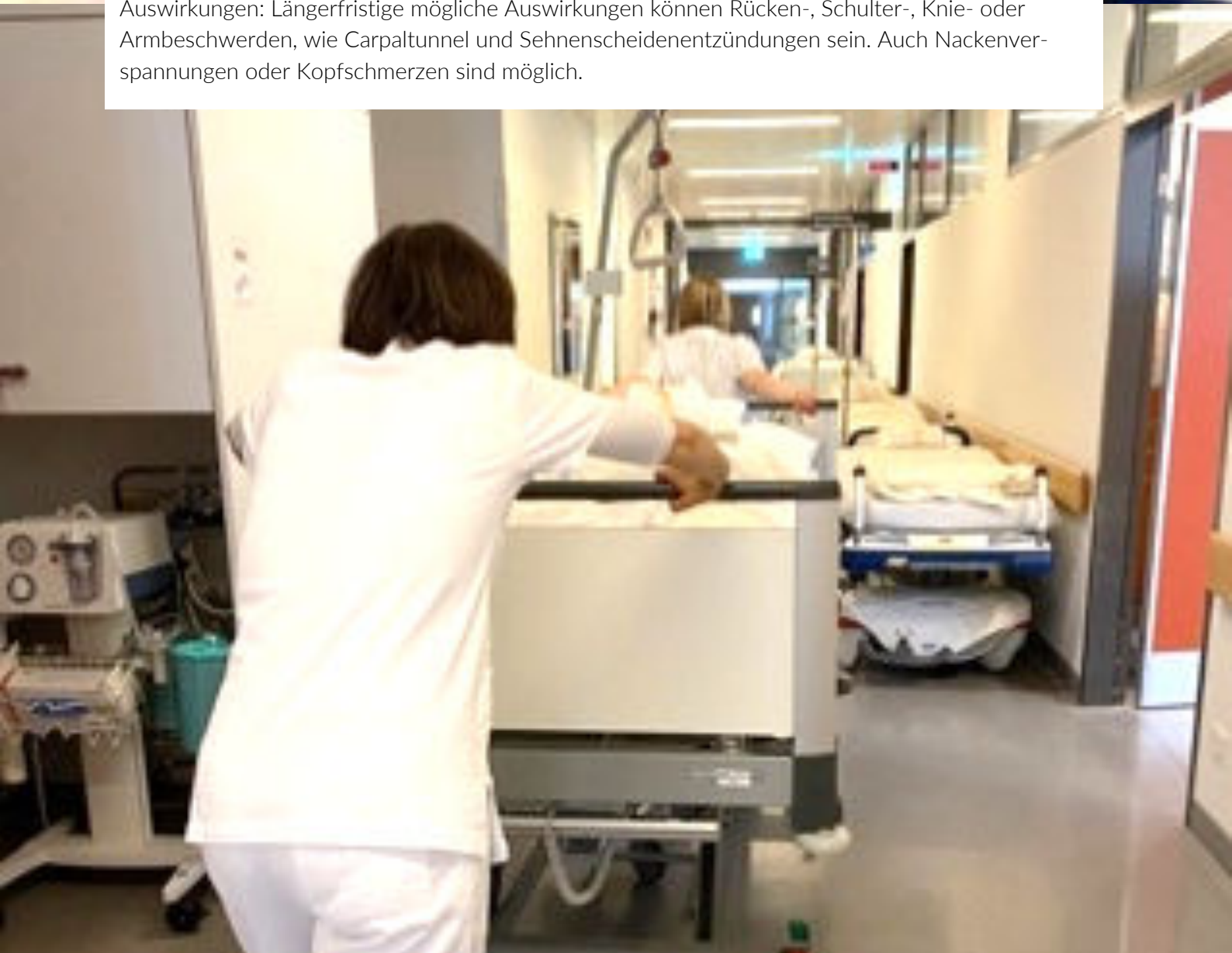
Im Wechsel die Sitzbeinhöcker zur Decke dehnen. Rechts nach hinten oben, links nach hinten oben.

Zum Aufstehen: Die Knie leicht beugen, die Arme nach hinten oben fließen lassen und den Oberkörper samt Kopf in die Steilhang Position anheben. Die Sitzbeinhöcker nach hinten ziehen bis, sie über den Fersen stehen. Die Wirbelsäule leicht und gerade. Am Kronenpunkt nach oben und die Fingerspitze nach hinten ziehen und wieder in der Grundposition aufrichten.



### **Situation: Patientenbetten schieben**

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen können Rücken-, Schulter-, Knie- oder Armbeschwerden, wie Carpal-Tunnel und Sehnenscheidenentzündungen sein. Auch Nackenver-  
spannungen oder Kopfschmerzen sind möglich.





## CANTIENICA®-Übung: Fledermaus

Diese Übung bringt Länge und Aufspannung in die Wirbelsäule. Sie dehnt die Knochen und Muskeln des Schultergürtels und befreit die Schultergelenke. Der Nacken wird entspannt.



Grundposition im Sitzen einnehmen, ganz am Vorderrand des Stuhles. Die Oberarmkugeln weit setzen und die entspannt Arme seitlich hängen lassen.

Die Finger der linken Hand vorne an die linke Oberarmkugel legen, den Ellbogen in einem grossen Bogen nach vorne oben bringen und die Hand federleicht auf den Rücken gleiten lassen. Die Finger der rechten Hand an die rechte Oberarmkugel legen und mit dem Ellbogen in einem grossen Bogen nach vorne oben kreisen, die Hand gleitet auf den Rücken. Beide Hände liegen entspannt übereinander auf der Wirbelsäule. Den Kopf stillhalten, Kronenpunkt nach oben verlängern und den Kopf über dem Atlas ausrichten.

Die Innenseiten der Ellbogen an die Schläfen ziehen, gleichzeitig die Oberarmkugeln noch weitersetzen. Die Oberarmmuskeln heimfliessen lassen und kräftig aus der Achselhöhle ausdrehen, die Schulterblätter entspannen. Im Wechsel die tiefen Rumpfmuskeln – „Sanduhrmuskeln“ in der CANTIENICA®-Sprache, rechts vorne und links hinten an die Wirbelsäule heranholen und lang dehnen, links vorne und rechts hinten an die Wirbelsäule heranholen und lang dehnen, im Wechsel.

Handstellung wechseln und Impulse wiederholen.



### **Situation: Büroarbeit und Patientendokumentation**

Auswirkungen: Längerfristige mögliche Auswirkungen können Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen, sein. Auch ein Tinnitus oder Augenbeschwerden können begünstigt werden.

## CANTIENICA®-Übung: Kopfmuskeln und Kronenpunkt wecken

Diese Übung belebt und entspannt die Kopfmuskeln. Die Konzentration wird gestärkt und man fühlt sich hellwach. (Eine wunderbare und hilfreiche Übung, wenn man in der Nachtschicht müde wird.)



Grundposition im Stehen oder Sitzen einnehmen. Eine Hand an den Nacken legen, die andere über die Stirn. Mit den Fingern beider Hände durch die Haare zum Hinterkopf Richtung Kronenpunkt kämmen. Hände lösen, wieder vom Haaransatz aufeinander zu kämmen. Rundherum vom Haaransatz zum Kronenpunkt, vom Nacken aus, seitlich über den Ohren, von den Schläfen, von der Stirn. Handstellung immer wieder wechseln. Gerne 40 bis 100-mal den Kronenpunkt mit den Fingerspitzen massieren, klopfen, leicht an den Haaren zupfen, bis ein Kribbeln zu spüren ist.

**Das vorliegende Booklet ist ein Extrakt aus „CANTIENICA®-Methode für Pflegeberufe“  
Senior-Teacher-Arbeit von Astrid Büeler**

Lichtwellen-Praxis  
Hauptstrasse 11  
6045 Meggen  
041 377 36 61  
info@lichtwellen.ch

## Lust auf mehr?

Auf [www.cantienica.com/training](http://www.cantienica.com/training) finden Sie Anbieter/innen in Ihrer Nähe. Viele der Angebote finden zurzeit auch online statt.

Auf der Homepage [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) finden Sie viel Hintergrundmaterial zur Methode und eine Reihe von kostenlosen Kurzprogrammen. Auch das Ausbildungssystem ist ausführlich beschrieben.

## Impressum

CANTIENICA AG  
Benita Cantieni  
Säntisstrasse 7  
CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 388 72 72  
Fax +41 44 388 72 88

office@cantienica.com  
www.cantienica.com

Vertretungsberechtigte: Benita Cantieni  
Registernummer: CH-020.3.002.779-2 (Handelsregister des Kantons Zürichs)  
MWST-Nr.: CHE-107.412.344

©2020 CANTIENICA AG  
Fotos: Astrid Büeler

CANTIENICA ist eine weltweit urheberrechtlich geschützte Marke. Alle Rechte vorbehalten. Das Recht der Vervielfältigung mittels irgendeines Mediums (technisch, graphisch, elektronisch und/oder digital, einschließlich Fotokopien und/oder unberechtigtes Downloaden und Speichern), der Verbreitung, der Übersetzung, des Vortragens bzw. des Vorführens, der Bearbeitung, der Übertragung und der Speicherung, liegt ausschließlich bei der CANTIENICA AG. Das Werk oder Teile davon dürfen nicht ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der CANTIENICA AG/Astrid Büeler verändert werden.

**Die Vervielfältigung und Verbreitung dieses Booklets ist ausnahmsweise unter Angabe des Copyrights ausdrücklich erwünscht.**

