

Club der Pferdefreunde Schlossgarten (CPS)



Clubzeitung

Ausgabe 6

Februar 2015

In dieser Ausgabe:

	Seite
- Angrasen—bald aktuell	1
- Neues aus der Clubkiste	2
- Vom untrainierten Pferd zum Reitpferd	3
- Kraftfutter	5
- Tipps gegen Langeweile an sattelfreien Tagen	6
- Kinesio-Taping	7

Liebe Pferdefreunde !

Wie schnell doch die Zeit vergeht. Viel hat sich getan in den letzten Monaten – soviel, dass diese Ausgabe unserer Clubzeitung mit großer Verspätung erst jetzt –sozusagen als Vorfrühjahrsausgabe – erscheint. Damit ist es an der Zeit, sich Gedanken zum Thema Weidegang zu machen.

Der Weidegang kommt dem natürlichen Fress- und Sozialverhalten des Pferdes am meisten entgegen und sollte daher jedem Pferd, auch einem Sportpferd, ermöglicht werden. Es ist aber nötig, die Pferde ausreichend lange anzugrasen. Frisches Gras ist besonders proteinreich und die für die Verarbeitung des Grasses nötigen Darmbakterien sind nach dem Winter kaum noch vorhanden, d.h. die Darmflora benötigt die Zeit des Angrasens, um diese zu bilden. Weiters produziert das Gras, sobald es wärmer wird, auch einen höheren Gehalt an Fruktan, Kohlehydrate und Stärke, welche bei zu schneller Umstellung den Stoffwechsel sowie Leber und Nieren stark belasten und auch vom Darm nicht vollständig abgebaut werden können. Folgen können Koliken, Durchfälle bis hin zur Hufrehe sein.

Mit dem Anweiden sollte man 2-3 Wochen vor dem ersten Koppelgang mit einer Fresszeit von 5-10 Minuten beginnen. Diese wird dann kontinuierlich gesteigert. Wichtig ist vor allem, dass das kontrollierte Angrasen täglich erfolgt !!!! In diesem Zusammenhang soll noch näher auf Fruktan - offenbar Hauptverursacher der futterbedingten Hufrehe eingegangen werden. Fruktan ist eine Zuckerart, die den Pflanzen als Energiezwischenspeicher dient und vor allem dann gebildet wird, wenn die Pflanze im „Stress“ ist. Stressfaktoren sind z.B. kaltes, frostiges Wetter (kommt Sonne dazu, kann die Pflanze zwar nicht wachsen, die Energieproduktion läuft aber wegen der Sonne auf Hochtouren mit dem Resultat der Fruktananreicherung). Auch das Mähen der Weide vor dem ersten Weidegang resultiert in einem erhöhten Fruktangehalt—sollte also überdacht werden.

Wer also sein Hirn einschaltet und ein wenig Mühe investiert, kann seinem Pferd einen ungefährlichen Weidegang ermöglichen und ihm damit das Leben ein wenig lebenswerter machen.



Eure Sylvia, Mica und Diana

Themen in dieser Ausgabe:

- Angrasen
- Clubneuigkeiten
- Welches Kraftfutter braucht mein Pferd?
- Vorwärts-Abwärts-Reiten—ein MUSS am Beginn der Pferdeausbildung
- Bunte Bänder können viel bewirken
- So gibt's keine Langeweile an sattelfreien Tagen

Neues aus der Clubkiste



Denise Heiss hat 2014 mit Demio die RD1 erritten.

Wie schon bei der Dressurreiternadel vor 2 Jahren, machten die Zwei auch bei dieser letzten Hürde der Turnierzulassung einen ausgesprochen guten Eindruck und meis-

terten souverän die Anforderungen zur RD1. Denise begann im Jahr 2009 bei Demio`s Besitzerin Sylvia Hagemann wö-

chentlich eine Reitstunde auf Demio zu nehmen. Geschickt und ehrgeizig machte Denise bald gute Fortschritte, sodass sie 2012 mit Demio die Dressurreiternadel und 2014 die RD1 erreiten konnte. Besonders stolz auf die beiden (Denise & Demio) war—wie auf obigem



Bild zu sehen—Sylvia!

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Sabine Bischofberger, die sich als Chauffeuse zur Verfügung stellte sowie an Peter Stukhard, der fotografierte.



Unsere neuen Clubmitglieder

Unser kleiner Verein ist wieder ein bisschen größer geworden :)! Wir freuen uns über den Eintritt von Ulrike Rosch sowie der jungen Springreiterin Nicole Ebner und deren Mutter Anna, die wir hiermit herzlich willkommen heißen!

Nachdem gerade eben ein neues Clubjahr begonnen hat, möchten wir uns auch bei unseren „alten“ Clubmitgliedern für Ihre Treue bedanken. Vier TurnierreiterInnen starten nunmehr als Stammmitglieder für den Club der Pferdefreunde Schlossgarten—wir halten die Daumen für eine erfolgreiche Turniersaison!

Diamond Lady (1995-2014)

Nachruf auf ein liebenswertes Pferd

Am 16. Juli 2014 musste Diamond Lady aufgrund der Spätfolgen ihrer chronischen Cushing Krankheit eingeschlafert werden. Viele werden sich noch an die hübsche imposante braune Stute erinnern. Sie wurde am 11. April 1995 geboren und kam 2009 in den Besitz von Diana Sheikh-Aigner, der sie in den Anfängen ihrer Reiterei half. Leider musste Lady nach relativ kurzer Zeit „aus



dem Dienst“ genommen werden und genoss seither im Herdenverband gemeinsam mit ihrer einzigen Tochter das Alter in NÖ, wo sie sich auch in der Fohlenauf-

zucht ihrer Koppelfreundinnen verdient machte.

Der Weg zum Reitpferd

oder

Erkenntnisse aus der Osteo Concept Coach Ausbildung (Barbara Welter-Böller)
verfasst von Sabine Bischofberger



Wir alle wissen, dass junge oder untrainierte Pferde vorerst vorwärts abwärts geritten werden sollen— aber—Hand aufs Herz—wissen wir auch wieso ? Und kennen wir auch die Folgen der Missachtung dieses Grundsatzes ? Ist uns klar, dass eine zu frühe Aufrichtung irreparable Schäden am Pferdekörper nach sich ziehen können ?

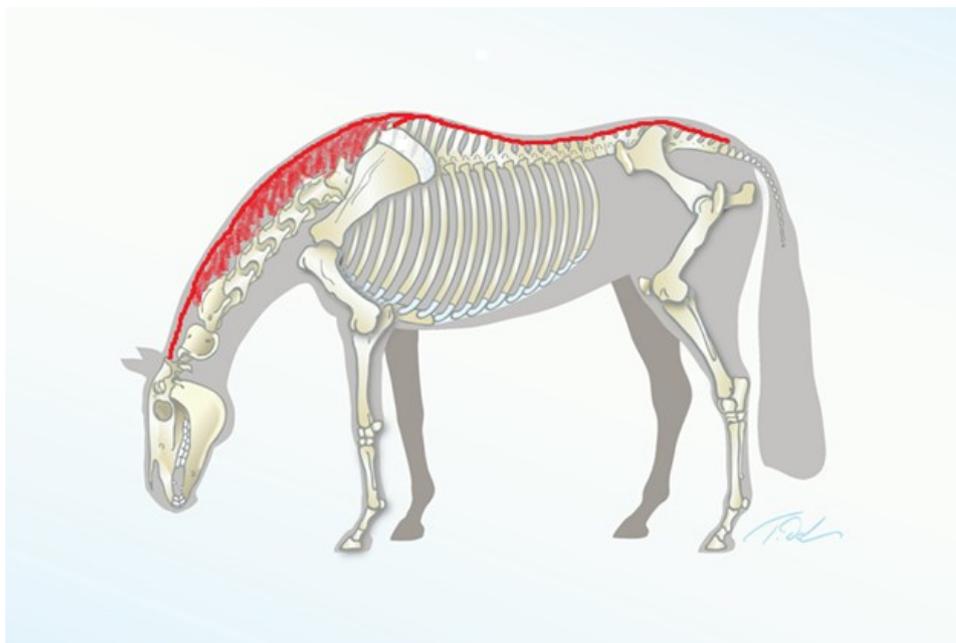
In der Osteo Concept Coach Ausbildung nach Barbara Welter-Böller wird unter anderem genau darauf eingegangen und dieses Wissen soll auch den Lesern dieser Zeitung nicht vorenthalten werden. Daher werde ich in dieser Ausgabe beginnen über das bewegungsphysiologisch korrekte Antrainieren junger oder untrainierter Pferde ans „Reiten“ schreiben.

1. Teil

Das Pferd ist von seiner Anatomie aus darauf ausgelegt bis zu 16 Stunden am Tag grasend mit langem Hals zu verbringen. Damit es seinen Kopf dabei nicht über Muskelkraft tragen muss, wird er durch das Nacken- bzw. Rückenband gehalten und der Widerrist fungiert als eine Art Umlenkrolle (Abbildung 1). Das Nackenband setzt am Hinterhauptbein an und besteht aus dem Nackenstrang und der Nackenplatte. An der Nackenplatte sind die Halswirbel aufgehängt. Ab dem Widerrist sprechen wir dann vom Rückenband, das direkt an den Dornfortsätzen ansetzt und bis zum Kreuzbein geht.

Abbildung 1: Das grasende Pferd - der Kopf wird durch das Nacken - bzw. Rückenband gehalten.

....der Kopf wird durch das Nacken- bzw. Rückenband getragen.....



Wenn wir ein Pferd ins Training nehmen, so empfiehlt es sich, zunächst an der Longe ohne Reiter und auch vorerst ohne Gurt und Hilfszügel zu arbeiten. Die gesamte Muskulatur des Pferdes muss sich erst kräftigen und vor allem muss das Pferd erst lernen sein Gleichgewicht auf der gebogenen Linie zu finden. Da das Pferd kein Schlüsselbein besitzt ist der komplette Rumpf nur über Muskel, Bänder und Faszien am Vorderbein befestigt. Daher ist es äußerst wichtig, zuerst diesen Rumpfrageapparat aufzubauen, bevor wir ihn durch das Reitergewicht zusätzlich belasten.

Die wichtigsten Muskeln des Rumpfrageapparates sind der m. serratus ventralis mit seinem Hals und Brustanteil und die Brustmuskeln, die den Rumpf von unten stützen. Da sowohl der Brustanteil des m. serratus ventralis als auch einer der Brustmuskeln (m. pectoralis profundus) durch einen Gurt irritiert werden können empfiehlt es sich eben zu Beginn auf einen Longiergurt bzw. Sattel zu verzichten.

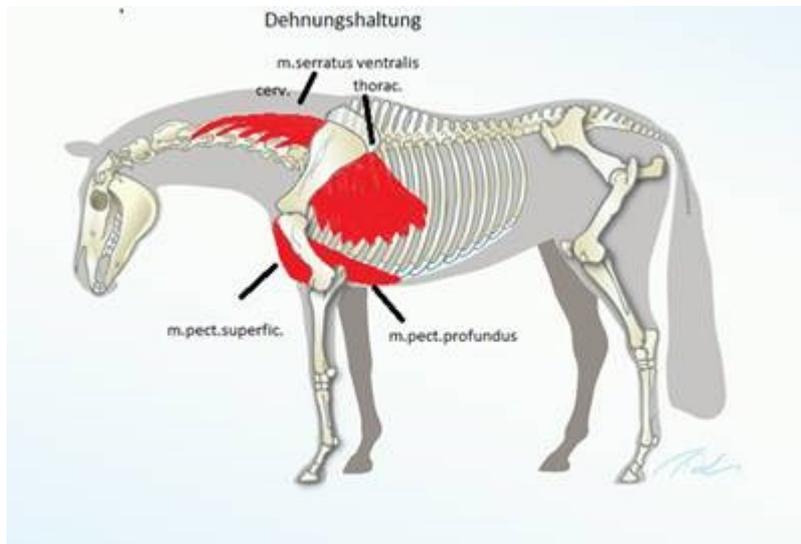


Abbildung 2: Die wichtigsten Muskeln des Rumpfrageapparates sind der m.serratus ventralis und die Brustmuskeln m.pectoralis profundus und m.pectoralis superficialis bestehend aus m.pect.descendens und transversus.

....zuerst muß der Rumpfrageapparat aufgebaut werden....

Bei zunehmender Kräftigung des Rumpfrageapparates, die am besten über Trabarbeit zu erreichen ist, hebt sich der Rumpf und vermittelt den Eindruck, dass das Pferd noch ein Stück gewachsen wäre.

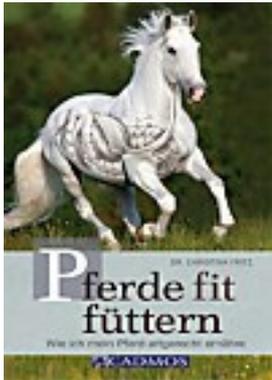
Wenn wir jetzt beginnen wollen, das Pferd in seiner Halshaltung zu begrenzen - sei es durch Hilfszügel an der Longe oder durch die Reiterhand - ist es wichtig, dass wir uns nochmals die Funktion des gespannten Nacken- Rückenbandes vor Augen führen.

Wenn das Pferd in Dehnungshaltung (so wie in Abbildung 2 gezeigt) gearbeitet wird, kommt durch die C-Krümmung des Halses das Nacken-Rückenband auf Zug und stabilisiert so den Rücken. Die Dornfortsätze der Brustwirbelsäule werden auseinandergezogen und der Rücken angehoben und stabilisiert. Die Dehnungshaltung ermöglicht dem Pferd also ligamentär und nicht nur über Muskelarbeit seinen Rücken auch mit dem Reitergewicht stabil zu halten.

Wenn das Pferd sich mit langem Hals fortbewegt hat es seinen Schwerpunkt sehr weit vorne und rollt mit seinem Körper in einer Art von gebremsten Fallen hinterher. Am deutlichsten ist dies in der schwingungslosen Gangart, dem Schritt, zu sehen. Das Halspendel beschreibt dabei von vorne gesehen eine liegende Acht und das Pferd zieht so seinen Rumpf mittels der Hals- und Rückenmuskulatur über das Vorderbein. Daraus erklärt sich auch, warum man im Schritt besonders vorsichtig mit der Rahmenverkürzung sein muss. Der Trab ist die Gangart, in der das Pferd seinen Hals am wenigsten zur Fortbewegung benötigt, er eignet sich daher am besten um eine konstante Anlehnung zu erarbeiten. Der Galopp sollte zu Beginn nur wenig gefordert werden, da durch die 1-Bein-Stütze vorne so wie hinten, die Sehnen stärker beansprucht werden. .

Im 2. Teil (in der nächsten Ausgabe) werde ich dann über den Muskelaufbau, der einer Rahmenverkürzung vorausgehen muss, und über die Folgen einer zu frühen Aufrichtung schreiben.

Krafftutter - in diesem Artikel werden Ausschnitte aus dem Buch „Pferde fit füttern“ von Dr. Christina Fritz wiedergegeben.



Unter Krafftutter versteht man Getreidesorten und daraus hergestellte pelletierte Krafftutter und Mischungen wie Müslis. Allen Krafftuttern gemein ist ihr hoher Energiegehalt. Eine Überfütterung mit Krafftutter (oft in Turnierställen zu finden) richtet mehr Schaden an als eine mögliche Unterfütterung. Wie wichtig

dagegen die Fütterung von genügend Rauhfutter, sprich Heu, ist, wurde in der letzten Ausgabe der Clubzeitung ausführlich erläutert. Anders verhält es sich bei Krafftutter: werden zu große Krafftuttermengen (oder unverträgliche Futterbestandteile) gefüttert, kommt es leicht zu einer Schädigung der Darmflora.

..ein normal arbeitendes Pferd kann seinen Energiebedarf aus Rauhfutter und einer kleinen Menge Krafftutter decken....

Hafer

ist das traditionelle Korn der Pferdefütterung. Es ist energiereich und relativ proteinarm, enthält einen hohen Anteil an wertvollen, ungesättigten Fettsäuren sowie Schleimstoffen, sodass er sehr gut verdaulich ist. Hafer bietet „schnelle Energie“. Hafer hat einen natürlichen hohen Rohfaseranteil, da er in seiner Vorspelze gefüttert wird. Die meisten Pferde vertragen Hafer—in normaler Menge gefüttert—sehr gut. Es gibt aber einige Pferderassen—insbesondere Robustrassen, Barockpferde und Pferde aus den Araberlinien, die ein Problem haben, Hafer zu verstoffwechseln — bei diesen Pferden „sticht“ der Hafer, wie man so schön sagt. Bei diesen Pferden ist der Stoffwechsel nicht auf so hochenergetisches Futter ausgelegt.

Gerste

ist das traditionelle Pferdefutter des Orients. Gerste ist energiereich und proteinarm und weist ein noch günstigeres Protein-Energie-Verhältnis auf als Hafer. Gerste darf nur gewalzt oder gequetscht verfüttert werden. Sie liefert langsame Energie für den Stoffwechsel. Es ist ideal für gemischte Pferdebestände,

da es sowohl für Hochleistungspferde geeignet ist als auch von normal arbeitenden Pferden bzw. von Arabern, Barockpferden, Robustpferden und Kaltblütern vertragen wird. Einzige Ausnahme sind aktive Rennpferde, die einen höheren Anteil an „schneller Energie“ benötigen, die von Gerste nicht geliefert werden kann.

Mais

enthält vor allem Stärke, der Proteinanteil ist gering und die Proteine von für das Pferd minderwertiger Qualität. Die im Mais enthaltene Stärke ist schwer verdaulich und gelangt—ohne thermischen Aufschluss—in den Dickdarm, wo sie zu erheblichen Störungen der Darmflora führt. Mais ist als Maisflocke in Mischfuttern oft vorhanden, sollte aber aufgrund des hohen Zuckergehaltes nur in Maßen eingesetzt werden. Die Gewichtszunahme durch Maisfütterung beruht nicht auf der Zunahme von Muskelmasse (dafür liefert Mais nicht die nötigen Proteine) sondern auf Wasser im Bindegewebe.

Dinkel, Roggen, Weizen, Hirse

gehört NICHT ins Pferdefutter.

Müsli

Müsli sieht meist appetitlich aus—vor allem für den Käufer, dem bunte Flocken, grüne Stängel und gelbe Körner, zusammen mit kleinen braunen Pellets, optisch ein gesundes, reichhaltiges und leckeres Futter vorgaukeln. Riechen die Müslis stark aromatisch nach Kräutern, sind ätherische Öle zugesetzt, die beim Pferd die Darm- und Atemwegsschleimhäute reizen. Damit die Pferde es gerne fressen wird Melasse oder Apfelsirup zugesetzt und damit die Anfälligkeit für Pilz- und Bakteriumbefall erhöht—daher müssen Konservierungsmittel beigemischt werden.

..ein Pferd, das die meiste Zeit herumsteht und eine Stunde am Tag im Schritt und Trab bewegt wird, benötigt keine großen Krafftuttermengen. Der hohe Zucker- und Proteingehalt belastet die Nieren und Krankheiten entstehen schleichend....

Tipps gegen Langeweile bei Pferd & Reiter an sattelfreien Tagen

(vor allem für die Glücklichen, die eine Longierhalle zur Verfügung haben)

- verfasst von Diana Sheikh-Aigner



Es gibt sie, die Tage an denen man nicht reiten kann/will/darf oder soll! Die LH-Zeit ist reserviert & der Gedanke dem Pferd beim „Kreis-Drehen“ zuzusehen jagt so Manchem ein Gähnen übers Gesicht. Das muss aber nicht sein, denn LH-Zeit kann auch kurzweilig sein.

Gehorsamsübungen sind spannend & vielseitig & immer mit viel Lob für das Pferd verbunden.

Teil 1

Frei laufen lassen Eine LH-Einheit sollte ähnlich aufgebaut sein, wie eine Reitstunde: Lösen, Arbeiten, Abtraben. Wie beim Reiten fördert man die Konzentration des Pferdes und steigert die Sensibilität durch viele Übergänge. Ziel ist, dass der Übergang gemacht wird, wenn er auch „ansagt“ ist und das auf möglichst geringe Hilfen hin. Diese Ansage kann ein feines Schnalzen mit der Zunge, ein „brrrrr“, ein „und Ta-raaab“, ein langezogenes „Schariiiiittt“ oder auch ein kleiner Wink mit dem Arm sein. Einen kleiner Schritt Richtung Pferd und eine geringfügig höher gehaltene Longierpeitsche kann reichen, um dem Pferd die höhere Gangart anzusagen. Versuche einmal nur mit Stimmhilfen zu arbeiten und ein andermal nur mit Körpersprache, so wird es nicht nur für Greenhorns zur neuen Herausforderung. Eine für so manch lustiges Pferd schwierige Übung ist das Stehenbleiben bevor der Befehl „Handwechsel“ kommt. Aber mit viel Geduld und guter Körpersprache wird auch diese Hürde genommen. Nach dem Handwechsel Schritt zu gehen und nicht voreilig weg zu stürmen ist schwer, aber dank der Lernwilligkeit der Pferde auch für sie eine Herausforderung, die gerne angenommen wird.

„Stehen bleiben – auch wenn ich weggehe“

ist eine tolle Übung. Halt - das Pferd steht - du gehst weg - und das Pferd steht. Erst auf ein Signal (gesenkter Kopf und seitlich zum Pferd stehen und event. eine Aufforderung wie „komm“ oder „und jetzt darfst du kommen“ und das Pferd schließt zu dir auf, ohne dich zu berühren. Funktioniert dies anfangs nicht, mach es mit der Longe. Macht das Pferd zu früh einen Schritt auf dich zu: hebe beide Arme, mach dich groß und geh auf es zu und verlange, dass es den Schritt wieder zurück geht. Dann „steh“ - die Longedistanz wird größer gemacht 3-4-5 Meter. Ist das Problem, dass das Pferd nicht von alleine kommt, dann kannst du jetzt mit einer leichten Parade an der Longe durch Zupfen dem Pferd signalisieren, dass es kommen darf.

Pferde sind schlau: sie merken sich bestimmte Abläufe sehr gut und nehmen daher oft Befehle vorweg. Besonders, wenn sie Lob erwarten. Dem kannst du nur entgegensteuern, indem du sie durch Ab-

..Übungen an arbeitsfreien Tagen oder vor der Arbeit wird die Bindung des Pferdes an den Menschen stark fördern....

wechslungsreichtum immer wieder überrascht. Das fördert außerdem die Konzentration und die Sensibilität auf deine Hilfengebung - genau wie im Sattel so auch am Boden.

Nicht zuletzt wird auch die Bindung Pferd-Mensch durch solche und ähnliche Übungen gefördert. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Teil 2 folgt in der nächsten Ausgabe!

Kinesio Taping oder Bunte Bänder erobern die Pferdewelt ?

verfasst von Sylvia Hagemann



Als ich das erste Mal von Pferdetaping hörte, ging es mir so wie vielen—die erste Reaktion war: „na so a Blödsinn—was soll denn das bewirken“. Da wusste ich noch nicht, dass Kinesio Taping schon längst im Bereich der Leistungs- und Hobbysportler praktiziert wird.

Meine erste praktische Taping-Erfahrung machte ich mit einer Muskelatrophie im Bereich der Hüftmuskulatur bei meiner Stute. Grund dafür war eine zu diesem Zeitpunkt 2 Jahre alte Muskelverletzung, die sie sich durch „Hängenbleiben“ in der Boxentür zugezogen hatte. Eine mir bekannte Pferdeosteopatin empfahl mir 2 Maßnahmen: „Stromen“ des Muskels mit einem Mittelfrequenz Elektrotherapiegerät und Tapan des atrophierten Muskels.

Durch diese 2 Maßnahmen konnte der Muskel offensichtlich wieder zur Arbeit angeregt werden. Nach 1 Woche sah man bereits, dass der Muskel etwas zugelegt hat, nach weiteren 3 Wochen war die zuvor atrophierte Seite—bis auf ein ein kleines „Loch“, das wohl bleiben wird—wieder gut bemuskelt und auch das Gangbild war deutlich besser.

Was nun ausschlaggebend war—das „stromen“ oder „tapan“ — weiß ich nicht, glaube aber, dass in diesem speziellen Fall die Kombination den Erfolg brachte.

Seither habe ich mich ausgiebig mit Taping im Humanbereich beschäftigt und wende dies auch erfolgreich an.

Kinesio Taping wurde 1979 von Dr. Kenzo Kase begründet. Es handelt sich um ein Therapieform, die heute weltweit ihren Siegeszug hält.



Kinesio Tapes sind aus 100% Baumwolle und elastischen Fasern aufgebaut, sind mit einem wärmeaktivierbaren medizinischen

Acryl-Kleber versehen und besitzen KEINE medizinischen Wirkstoffe. Je nach Anwendung werden Kinesio



Tapes mit mehr oder weniger Spannung und in verschiedenen Anlegearten angelegt, wodurch die Wirkungsweise der Tapes variiert werden kann. Hauptanwendungsgebiete des Kinesio Tapes sind Haut, Faszien, zirkulatorische & lymphatische Systeme, Muskeln und Gelenke. Alle möglichen Probleme lassen sich durch Kinesio Tapes in den Griff bekommen: z.B. lässt sich durch eine fächerförmige Anlage auf einen Bluterguss durch Entstauung und Druckreduktion in kürzester Zeit eine deutliche Verringerung des Schmerzes, des Ergusses und der Schwellung erreichen. Ein anderes Beispiel ist die muskuläre Anwendung—je nach Anlage wirkt hier das Tape z.B. entspannend oder tonisierend.

Im Fall meiner Stute signalisierte das Tape dem

Soll ein Schmerz durch Taping behandelt werden, ist selbstverständlich sowohl beim Menschen als auch beim Pferd eine ärztliche bzw. tierärztliche Abklärung unabdingbar.

Gehirn: „hier ist ein Muskel—der kann benützt werden“.

Wichtig ist, dass die Tapeanlage einen positiven Effekt haben muss — d.h. wird das Tape als unangenehm empfunden oder verschlechtern sich sogar die Symptome, muss es entfernt werden. Dann war es die falsche Tapeanlage für das vorliegende Problem. Oft wird die Frage nach der Bedeutung der Farben der Kinesio Tapes gestellt. Alle Kinesio Tapes sind von gleicher Konsistenz und so in ihrer Wirkungsweise ident — egal welche Farbe sie haben. Ich persönlich verwende gerne blaue Tapes dort, wo eher gekühlt werden soll und rote bei Problemen, die durch Wärme verbessert werden.

Beim Pferd bietet sich die Beurteilung des Gangbildes vor dem Taping und der Vergleich desselben mit dem Tape an. Ist der Effekt nicht eindeutig positiv muss das Tape wieder entfernt werden. Das Pferdetaping ist noch relativ „jung“ - es ist aber absehbar, dass es noch einen großen Stellenwert— vor allem auch bei der Unterstützung im Training erhalten wird !

Club der Pferdefreunde Schlossgarten

Schlossgartenstraße 10
A-1230 Wien

Telefon: 0043-664-3073329
E-Mail: hagemann@cavallina.at

Engagement mit Herz
für Pferd und Reiter!

Sie finden uns auch im Web!
<http://schlossgarten.cavallina.at/>


Verein

Der Club der Pferdefreunde Schlossgarten wurde im März 2011 gegründet, ist Mitglied des Wiener Pferdesportverbandes und Mitglied der Ländlichen Reiter und Fahrer Österreichs. Unser Ziel ist vor allem die Förderung junger Reiter und von Reitern mit besonderen Bedürfnissen. Diesen werden daher auch besonders günstige Mitgliedsbeiträge angeboten.

Wir sind an keinen bestimmten Reitstall gebunden!

Gegen eine geringe Vereinsspende bieten wir Hilfe bei der Organisation von reitsportlichen Veranstaltungen an. Unseren Mitgliedern stehen wir für alle Fragen rund um Pferde zur Verfügung. Falls wir mal keine Antwort wissen, so wissen wir wo sie zu erhalten ist.



Paddock ist wertvolle Zeit für Pferde: frische Luft, Abwechslung, Belohnung für die Arbeit in der Reitstunde, Pflege der Sozialkontakte. Oder auch einfach Zeit, die Seele baumeln zu lassen. Und da die Kirschen in Nachbars Garten ja bekanntlich süßer sind, träumt man vom idealen Paddockpartner :)))) und erkennt gar nicht, dass dieser ohnehin nur ein paar Meter von dir steht :))))