

# Einige Vögel brüten früher

Bei der Zählaktion des NABU haben die Teilnehmer manche Arten wie den Zilpzalp häufiger gesichtet

**REGION (r/fh).** Bestes Frühlingswetter lockte am langen Wochenende vom 9. bis 12. Mai zum Vögelzählen in Gärten, Parks und auf den Balkon. In Niedersachsen beteiligten sich in diesem Jahr mehr als 6.500 Menschen an der „Stunde der Gartenvögel“, die bereits zum 20. Mal vom NABU und seinem bayerischen Partner LBV organisiert wurde. Jetzt liegen die Ergebnisse vor. Auf Platz eins der am häufigsten gesichteten Vögel in Niedersachsen landete – wie fast immer – der Hausperling, gefolgt von Amsel, Kohlmeise und Star.

„Das überdurchschnittlich warme Frühjahr hat sich offenbar in der Vogelwelt bemerkbar gemacht, indem einige Ar-

ten früher zurückgekehrt sind oder mit der Brut früher gestartet haben“, sagt Renée Gerber, Pressereferentin beim NABU Niedersachsen. Daran habe auch der kurze Kälteeinbruch im April nichts geändert. So wurde beispielsweise der Zilpzalp im Vergleich zum Vorjahr acht Prozent häufiger in Niedersachsen gesichtet. „Als Mittel- und Kurzstreckenzieher ist er, wie auch einige andere Arten, etwas früher aus seinem Winterquartier zurück nach Deutschland gekommen.“

Weniger gute Nachrichten gibt es von den Insektenfressern zu vermeiden. Die Sichten von Mehlschwalben sind um fünf Prozent im Vergleich zum Vorjahr gesunken, die von Rauchschwalben sogar



um 26 Prozent abgestürzt. Das könnte vor allem mit dem Wintereinbruch während der Zugrückkehr im April zu tun haben. Nur bei den Mauerseglern gibt es bei den Sichtungen ein leichtes Plus um ein Prozent. Damit pendeln sich die diesjährigen Beobachtungen in Niedersachsen in den recht stabilen Trend der letzten Zählaktionen ein.

**Bei der "Stunde der Gartenvögel" wurde der Zilpzalp in Niedersachsen im Vergleich zum Vorjahr um acht Prozent häufiger gesichtet.**  
Foto: Pexels/Petr Ganaj

**LUDOVICO EINAUDI - GERMANY TOUR 2025**  
20. Februar 2025 | ZAG-Arena

Ihr persönlicher Ticketservice der HAZ & NP

## Alle Stars. Alle Tickets. Ein Shop.

**AzudemSK - poetry in motion**  
07. Juni 2024: Faust - Mephisto

**Sommerfest des Jazz Club**  
08. Juni 2024: Jazz Club Hannover

**Anschnitt - Das Büchermagazin**  
11. Juni 2024: Literaturhaus

**Sascha Korf - Veni, Vidi, Witzig**  
11. Juni 2024: Emmelnplatz

**DESiMO - Klug & Trug**  
11. Juni 2024: Apollokino

**Celeste**  
14. Juni 2024: Cafe Glocksee

**Fergus Mccreadie Trio**  
14. Juni 2024: Jazz Club Hannover

**Thirty Seconds To Mars**  
15. Juni 2024: ZAG-Arena

Vor Ort für Sie da:

**In den HAZ & NP Geschäftsstellen**  
Hannover, Lange Laube 10  
Neustadt, Am Wallhof 1  
Burgdorf, Marktstraße 16  
Langenhagen, im CCL, Marktplatz 5  
Theater am Aegi, Aegidientorplatz 2



Telefonische Bestellannahme: 0511 12123333, online: tickets.haz.de // tickets.neuepresse.de

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Schon wieder müde aufgewacht?

So bekämpfen Sie das Problem wirksam und ohne Gewöhnungseffekt

**Jung & Alt**  
setzt bei  
**Schmerz auf Spalt**

- Einzigartig mit 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol
- Duale Wirkung lokal an der Schmerzstelle und zentral im Gehirn
- Schmerzlindernd und entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Schmerztabletten**  
(PZN 08689834)

Abbildung Betroffenen nachempfunden  
SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! [www.spalt-online.de](http://www.spalt-online.de)

- Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
- PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

Mehr als die Hälfte der Deutschen hat aktuell Probleme beim Einschlafen und rund 70 % leiden unter Durchschlafproblemen. Keine gute Nachricht: Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Vielen sieht man es auch an: Die Haut ist fahl, tiefe Augenringe zeichnen sich ab und viele sehen dadurch vielleicht sogar älter aus als sie sind. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.

Inzwischen gibt es eine große Auswahl rezeptfreier Schlafmittel auf dem Markt. Unter all den Produkten die richtige Wahl zu treffen, stellt viele Betroffene vor eine große Herausforderung. Hinzu kommt, dass viele die Abhängigkeit fürchten, die aus der Einnahme, insbesondere chemischer Schlafmittel, resultieren kann.

**Entspannt durch die Nacht, erholt in den Tag**  
Experten zufolge ist es so, dass Betroffene oft denken, dass sie „nur“ schlecht schlafen



können. Im Schlaflabor zeigt sich jedoch meist: Wer morgens gerädert aufwacht, hat nachts keine erholsame Tiefschlafphase gehabt. Wer also end-

**Baldriparan – Stark für die Nacht**

- ✓ Beschleunigt das Einschlafen, fördert das Durchschlafen<sup>1</sup>
- ✓ Mit hoch dosiertem Baldrianwurzelextrakt
- ✓ Wirkt rein pflanzlich und ohne Gewöhnungseffekt

lich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlafphase bewahrt und das Durchschlafen fördert. Um nervös bedingte

Schlafstörungen wirksam zu behandeln, sollte ein Schlafmittel daher nicht nur beim Einschlafen helfen, sondern vor allem auch das Durchschlafen fördern.<sup>1</sup> Und genau das leistet Baldriparan – Stark für die Nacht.

**Bewiesene Wirksamkeit ohne Gewöhnungseffekt**  
Seit über 65 Jahren empfehlen Experten das pflanzliche Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht. Denn die Wirksamkeit des Baldrians ist wissenschaftlich in Studien belegt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Schlafmittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig, es entsteht kein Gewöhnungseffekt und die Schlafqualität wird auf natürliche Weise verbessert.

**Natürlich Durchschlafen, erholt in den Tag starten! Überzeugen auch Sie sich von Baldriparan – Stark für die Nacht.**

**Tipp für unsere Leser**

Jetzt Baldriparan – Stark für die Nacht auf [pureSGP.de](http://pureSGP.de) bestellen & gratis Melatonin Einschlaf-Spray sichern.

\*Bei einer Bestellung von Baldriparan – Stark für die Nacht ab einer Packungsgröße von 60 Stück; nur solange der Vorrat reicht.

**UVP 14,95€ GRATIS\***

[pureSGP.de](http://pureSGP.de)

<sup>1</sup>bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • <sup>2</sup>Dorn, M. (2000). Efficacy and tolerability of Baldrian versus oxazepam in non-organic and non-psychiatric insomniacs: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schulz, H., Stolz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing