

# Vögel im heimischen Garten beobachten und melden

NABU ruft zum Mitmachen auf, Teilnahme noch bis Sonntag, 10. Mai, möglich

**REGION.** Welche Vögel leben direkt vor unserer Haustür, welche Arten werden seltener und wie geht es Finken, Spatzen, Meisen und Amseln in Niedersachsens Gärten, Parks und Innenhöfen? Antworten darauf sucht der NABU gemeinsam mit dem bayerischen Partner LBV bei der 22. „Stunde der Gartenvögel“. Noch bis Sonntag, 10. Mai, sind Menschen in Niedersachsen eingeladen, eine Stunde lang Vögel zu zählen und ihre Beobachtungen zu melden.

Ob im Kleingarten in Hannover, auf dem Balkon in Oldenburg, im Innenhof in Braunschweig, in der Gemeinde am Harzrand oder nahe der Küste: Jede Meldung hilft, ein genaueres Bild der Vogelwelt in den Siedlungen zu bekommen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wer Freude an Natur hat und sich eine Stunde Zeit nimmt, kann mitmachen.

„Die Stunde der Gartenvögel zeigt jedes Jahr aufs Neue, wie lebendig unsere Umgebung noch ist, aber auch, wo die Vogelwelt unter Druck gerät“, betont Lamin Neffati, Pressesprecher des NABU Niedersachsen. „Gerade in einem Flächenland wie Niedersachsen sind viele Meldungen aus Städten, Dörfern und ländlichen Regionen wichtig. Sie helfen uns zu erkennen, wie sich häufige Arten entwickeln und wo Lebensräume fehlen.“

Im vergangenen Jahr beteiligten sich in Niedersachsen knapp 6.400 Menschen an der Aktion. Sie meldeten rund 135.850 Vö-



Bei der Vogelzählung kann das gemeinsame Entdecken der verschiedenen Arten Freude machen.

Foto: Sebastian Hennigs

gel aus 4.427 Gärten und Parks. Damit liefert die Aktion nicht nur schöne Naturmomente, sondern auch wertvolle Daten über die Entwicklung der Vogelbestände vor der eigenen Haustür.

In diesem Jahr richtet der NABU den Blick besonders auf Finken. In den vergangenen Monaten wurden regional wiederholt tote Buchfinken, Gimpel und Stieglitze gemeldet. Ein

möglicher Grund sind Trichomonaden, einzellige Parasiten, die sich vor allem dort verbreiten können, wo viele Vögel an Futterstellen oder Wasserstellen zusammenkommen. Für Finken kann eine Infektion tödlich enden.

Der NABU Niedersachsen empfiehlt deshalb, Futterstellen sauber zu halten und jetzt im Frühjahr möglichst auf das Füttern zu verzichten, da die Tiere

ausreichend Nahrung in der Natur finden. Wer weiter füttert, sollte hygienische Füttersäulen verwenden, damit Vögel nicht im Futter laufen und es verunreinigen. Werden kranke oder tote Vögel an einer Futterstelle entdeckt, sollte das Füttern sofort eingestellt und die Wasserstelle entfernt werden.

Langfristig hilft ein naturnaher Garten mehr als jede Futter- schale. Heimische Sträucher,

Wildobsthecken, Wildblumen, Stauden, Kräuter, Laub, Totholz und ein kleiner Teich bieten Vögeln Nahrung, Schutz und Brutplätze. Auch weniger Mähen kann viel bewirken, denn blühende Wiesen ziehen Insekten an, die besonders während der Jungenaufzucht lebenswichtig sind.

So funktioniert die Teilnahme: Gezählt wird am 9. oder 10. Mai – eine Stunde lang. Beobachtet werden kann im Garten, im Park, auf dem Balkon oder vom Fenster aus. Von jeder Vogelart wird die höchste Anzahl notiert, die innerhalb dieser Stunde gleichzeitig zu sehen war. Wer also erst zwei Amseln und später drei Amseln sieht, meldet drei Amseln.

Die Beobachtungen können online unter [www.stundeder-gartenvogel.de](http://www.stundeder-gartenvogel.de) oder über die kostenlose App „NABU-Vogelwelt“ gemeldet werden. Meldeschluss ist der 18. Mai 2026. Auf der NABU-Webseite stehen außerdem Bestimmungshilfen, Porträts häufiger Gartenvögel, ein Vogeltrainer und aktuelle Zwischenstände zur Verfügung.

Zum Hintergrund: Die „Stunde der Gartenvögel“ ist eine der größten wissenschaftlichen Mitmachaktionen Deutschlands. Sie wird vom NABU und dem LBV organisiert und findet jetzt bereits zum 22. Mal statt. Die Ergebnisse zeigen langfristige Trends bei häufigen Vogelarten im Siedlungsraum und machen sichtbar, wie sich Gärten, Parks und Grünflächen als Lebensräume verändern.

## Anleitung zur Selbstverteidigung für Jugendliche

**REGION.** Selbstverteidigung ist weit mehr als nur Technik. Sie beginnt mit dem eigenen Auftreten und dem Mut, Nein zu sagen. Es geht darum, Gefahrensituationen früh zu erkennen.

„Wir möchten jungen Menschen das Rüstzeug geben, sich im Alltag stark, sicher und selbstbewusst zu fühlen“, so Felix Decker, Sportreferent Bildung und Sportjugend, im Regionssportbund. Für Jugendliche gibt es daher jetzt Selbstverteidigungskurse, die jetzt gebucht werden können.

In altersgerechten Tagesseminaren wird den Jugendlichen vermittelt, wie sie sich in kritischen Situationen behaupten können – mit Körpersprache, klarer Kommunikation und einfachen Selbstverteidigungstechniken. Beide Kurse finden im Aiki Dojo Sehnde statt und beinhalten zudem ein gemeinsames Mittagessen. Die Teilnahme kostet 15 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung: <https://www.rsbhannover.de/angebote/sportjugend/aus-und-fortbildungen>.

Sascha Kantereit und Oliver Lucks sind zwei erfahrene Mitglieder des Vereins Aiki Dojo Sehnde, die für den Regionssportbund Hannover schon mehrfach Selbstverteidigungs-Workshops durchgeführt haben.

Jetzt geht es um folgende Inhalte im Trainingsraum Bor-sigring 19 in Sehnde, jeweils von 9 bis 16 Uhr:

**Altersklasse zwölf bis 14 Jahre am 20. Juni:**

- Was ist „gut“ und was ist „böse“? – Situationen richtig einschätzen
- Konfliktverhalten: Wie kann ich Streit deeskalieren?
- Kommunikation mit Mitschüler:innen, Fremden & Erwachsenen
- Selbstverteidigungstechniken für Schule & Freizeit
- Wo bekomme ich Hilfe? – „Rettungsinseln“ im Alltag
- Selbstbewusstsein stärken

**Altersklasse 16 bis 18 Jahre am 21. Juni:**

- Selbstbewusstsein stärken & Körpersprache gezielt einsetzen
- Analyse von Alltagssituationen: Gefahren erkennen und einschätzen
- Selbstverteidigungstechniken – auch mit Alltagsgegenständen
- Kommunikation in Stresssituationen
- Wie funktioniert mein Körper unter Stress – und warum?
- „Rettungsinseln“ im öffentlichen Raum erkennen und nutzen

## Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

# Die beste Medizin der Welt: Schlaf!

## Doch was, wenn er fehlt?

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

**Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist**

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre

Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energie-reserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

**Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen**

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.



**Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf**

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafpro-

bleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die

Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das

Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

**„Baldriparan hilft mir super“**

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:  
**Baldriparan**  
Stark für die Nacht  
(PZN 00499175)



[www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de)