

## Initiative der Grünen

Theorie zur Anwendung im Garten vermittelt

**Sehnde.** Unter der Regie des Grünen-Ortsvereins gab es in der Begegnungsstätte an der Peiner Straße 12 einen Vortrag von Noreen Hiery vom Verein Umweltzentrum Hannover zum sperrigen Thema „Tiere pflanzen“. Mit Bezug auf den gleichnamigen Buchtitel von Ulrike Aufderheide wurden Zweckgemeinschaften aufgezeigt. „Die Veranstaltung war ein voller Erfolg“, freute sich Anne-Cécile Blanc, Co-Vorsitzende der Grünen in Sehnde. Angela Sarti, die botanische Lehrgänge im Weißdorn-Garten Bolzum bietet, erklärt: „Wir konnten durch diesen Vortrag naturnahes Gärtnern vermitteln. Ob im eigenen Garten oder auf dem Balkon, wir können die Artenvielfalt selbst fördern.“ Interessierte erhielten von ihr ein Wildstauden-Pflänzchen, das so-

genannte „Herzgespann“, *Leonurus cardiaca*. Lars Renkewitz aus dem Nabu-Sprecher-Team betonte: „Da die Gartensaison schon bald vor der Tür steht, kam die Veranstaltung zur rechten Zeit! Wir alle haben heute hier wertvolle Tipps erhalten, die sich gut verwirklichen lassen!“

Jan Pfalzer, Co-Vorsitzender der Sehnder Grünen ergänzte: „Bei so einem Erfolg, mit 50 Teilnehmern, werden wir sicherlich weitere Veranstaltungen in dieser Art organisieren.“

Zum Hintergrund des Buchs: Die Vorteile der Natur nahen Gartens werden veranschaulicht. Es wird deutlich, warum der Aufwand lohnt, umzugestalten: es wird lebendiger mit mehr Vögeln und Insekten, und es wird bunter mit mehr Blüten.



Noreen Hiery beim Vortrag in der Sehnder Begegnungsstätte.

FOTO: PRIVAT

# Aufruf zur Rücksichtnahme

Kinderstube der Wildtiere in Wald, Feld und Flur braucht Ruhe



Überleben erwünscht: Tiere, wie der Feldhase, sollen in Feld und Flur nicht bedrängt werden.

FOTO: GERD WARTHHA

**Region.** Mit den länger werdenden Tagen, den bunten Frühblüheren und singenden Vögeln, zieht es immer mehr Menschen wieder nach draußen in die Natur. Damit die Ausflüge und Spaziergänge durch Wald und Flur nicht zu einer Belastung für Natur und Tierwelt werden, müssen dabei einige Grundregeln beachtet werden. Der Nabu appelliert daher an alle Outdoor-Fans, die Natur zu achten und sich rücksichtsvoll zu verhalten. Dazu zählt unter anderem, dass vorgegebene Wege nicht verlassen und Betretungsverbote eingehalten werden, dass keine Tiere gestört werden oder deren Lebensraum beschädigt wird und vor allen Dingen, dass kein Müll hinterlassen wird.

Mit der anstehenden Brut-Setz- und Aufzuchtzeit, welche offiziell vom 1. April bis zum 15. Juli andauert, gilt diese Rücksichtnahme umso mehr. Denn in dieser Zeit wird die freie Landschaft zu einer Kinderstube. Manche Tierarten, wie beispielsweise Hase oder Schwarzwild, haben bereits Nachwuchs. Bei anderen Arten sind die weiblichen Tiere zu der Zeit tragend und dementsprechend in ihrer Fluchtmöglichkeit stark eingeschränkt. Auch am Boden brütende Vogelarten wie Ente, Rebhuhn, Kiebitz und Feldlerche beginnen nun ihre Brut- und Aufzuchtzeit und dürfen nicht gestört werden.

Aufgrund des Klimawandels und der damit zusammenhängenden früher beginnenden Vegetationsperiode, beginnt auch die Brut- und Setzzeit häufig schon deutlich vor dem offiziellen Start im April. Der Nabu appelliert daher, bereits ab jetzt die folgenden Verhaltensregeln einzuhalten:

**• Hunde an der Leine:**

Hunde werden von anderen Tieren immer als Bedrohung wahrgenommen und können für Jungtiere zu einer tödlichen Gefahr werden. In Niedersachsen gilt während der Brut-Setz- und Aufzuchtzeit daher in der freien Landschaft eine Leinenpflicht für Hunde. Auch das Aufsammeln der Hinterlassenschaften und die Entsorgung der Tüte im Mülleimer sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

**• Nicht vom Weg abkommen:** Wer im Offenland auf den Wegen bleibt, minimiert Störungen in der Brut- und Setzzeit automa-

tisch. In fast allen Naturschutzgebieten gilt ohnehin ein strenges Wegegebot, dort sollte man unbedingt die ausgewiesenen Betretungs- und Ruhezeiten beachten. Das gilt auch für Flüsse und Seen.

**• Abstand halten:** Ausgewiesene Betretungs- und Ruhezeiten in Schutzgebieten müssen unbedingt beachtet werden. Sie markieren Bereiche, in denen sich sensible Arten zurückziehen. Das gilt auch für Flüsse und Seen.

**• Rücksichtsvoll verhalten:** Bitte nehmen Sie auch Rücksicht auf andere Naturfreunde.

Damit der Ausflug in die Natur für Jogger, Radfahrer, Familien mit Kindern und Spaziergänger gleichermaßen zum schönen Erlebnis wird, sollten alle einander mit Rücksicht begegnen. Bitte parken Sie auch nur auf den dafür ausgewiesenen Flächen.

**• Leise statt laut:** Ob Musik oder laute Stimmen: Lärm stört nicht nur andere Erholungssuchende, sondern vor allem viele Tiere. Diese sind meist deutlich lärmempfindlicher als wir Menschen.

**• Müll mitnehmen:** Abfall ist nicht immer zu ver-

meiden, ob Plastik oder Bananenschalen. In der Natur hat er aber mit Sicherheit nichts zu suchen! Bitte unbedingt wieder mit nach Hause nehmen oder in den nächsten öffentlichen Mülleimer werfen.

**• Nicht zündeln:** Rauchen, Grillen und offenes Feuer werden schnell zu einer großen Gefahr. Viele unterschätzen auch den Schaden, den achtlos auf den Boden geworfene Zigarettenstummel anrichten. Diese enthalten Plastik und verschiedene Schadstoffe, die auf diese Weise in unsere Natur gelangen und sich dort anreichern.

Medizin

ANZEIGE

## Schon wieder schlaflos? So werden Ihre Nächte wieder erholsam

Sie wälzen sich nachts oft schlaflos im Bett? Viele Schlafmittel versprechen Hilfe. Doch die Wahl des richtigen Präparates ist entscheidend, um Ihre Schlafstörungen langfristig in den Griff zu bekommen. Das Arzneimittel Baldriparan – Stark für die Nacht mit einer besonders hohen Baldriandosierung schenkt Betroffenen Hoffnung.

Anhaltende Pandemielage, Dauerbelastung und Zukunftsangst können Auslöser von innerer Unruhe sein. Dieses Gefühl einer andauernden Anspannung führt häufig zu Schlaflosigkeit.

**Baldrian fördert die Schlafbereitschaft**

Experten empfehlen bei nervös bedingten Schlafstörungen häufig pflanzliche Arzneimittel, da diese den Körper schonen. Aus wissenschaftlicher Sicht sticht Baldrian besonders hervor. Denn dessen Wirksamkeit ist in Studien belegt.<sup>2</sup> Entscheidend dabei ist die Dosierung. Nur Arzneimittel mit einer hohen Dosis Baldrianwurzelextrakt können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Deshalb empfehlen wir: Baldriparan – Stark für die Nacht (Apothekenrezeptfrei). Das Besondere: Baldriparan be-

schleunigt nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen<sup>1</sup>.

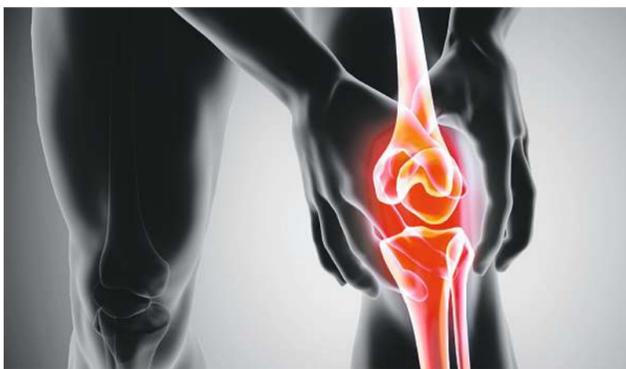
**Besser schlafen ohne Gewöhnungseffekt**

Doch nach vielen schlaflosen Nächten ist es mit einer erholsamen Nacht nicht getan. Deshalb ist kontinuierliche Hilfe gefragt. Doch unser Körper gewöhnt sich häufig an viele Präparate und deren Wirkung lässt nach. Bei Baldriparan besteht dieses Risiko nicht. Es beschleunigt das Einschlafen<sup>1</sup> – ganz ohne Gewöhnungseffekt.



**80%**  
der Deutschen sind gestresst – häufige Ursache von Schlafstörungen

<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 insomnias: a randomised, double-blind, clinical, comparative study. Research in complementary and natural classical medicine, 7(2), 79–84; Schutz, H., Stoltz, C. & Müller, J. (1994). The effect of valerian extract on sleep polygraphy in poor sleepers: a pilot study. Pharmacopsychiatry, 27(4), 147–151. • <sup>3</sup>Insight Health MAAT 12/2022 • Abbildung Betroffenen nachempfunden



## Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell<sup>1</sup>

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Wenn sich der Knorpel abbaut und die Knochen aufeinander reiben, wird es besonders schmerzhaft und Entzündungen im Gelenk kommen hinzu. Nimmt der Schmerz mal wieder überhand, benötigen Betroffene daher eine schnelle Schmerz- und Entzündungshemmung. Das innovative Schmerzmittel Spalt Forte (rezeptfrei) bietet erstmalig in Europa 400 mg Ibuprofen in ei-

ner einzigartig patentierten Flüssigkapsel an, welche die Wirkung beschleunigt und die Entzündung effektiv bekämpft. Spalt Forte reduziert nachweislich entzündlich bedingte Schmerzen und Schwellungen. Außerdem belegen Wissenschaftler, dass Spalt Forte doppelt so schnell vom Körper aufgenommen wird wie herkömmliche Ibuprofen-Schmerztabletten. Fragen Sie daher in Ihrer Apotheke gezielt nach Spalt Forte.

- ▶ Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper
- ▶ Nachweislich entzündungshemmend

Für Ihre Apotheke:  
**Spalt Forte**  
(PZN 00793839)

www.spalt-online.de



<sup>1</sup>PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“, Stand der Information: Januar 2022.  
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

## Baldriparan®

**Stark für die Nacht**

Pflanzliches Schlafmittel Nr.1

**Fördert nicht nur das Einschlafen, sondern auch das Durchschlafen<sup>1</sup>**

- ✓ Keine Schläfrigkeit am Folgetag
- ✓ Macht nicht abhängig

In Ihrer Apotheke:  
**Baldriparan**  
**Stark für die Nacht**  
(PZN 00499175)