

Ein Schloss für den Zaunkönig

Der NABU in Salzgitter gibt Tipps für eine **vogelfreundliche Gartengestaltung**

Salzgitter. Bei der diesjährigen „Stunde der Wintervögel“ im Januar wurde ein Vogel in der Region Südost-Niedersachsen besonders oft gesichtet: der Zaunkönig. Bei den eingegangenen Meldungen sticht der kleine Vogel mit der lautstarken Stimme heraus. Mit einem Plus von fast 116 Prozent wurde er deutlich häufiger gemeldet als 2022. Die NABU-Regionalgeschäftsstelle gibt Tipps, was bei der Gartengestaltung zu beachten ist, damit sich der Zaunkönig wohl fühlt.

„Der Zaunkönig, mit nur knapp zehn Gramm Gewicht einer der kleinsten Gefiederten in Europa, hat es allen angetan. Sicherlich auch deshalb, weil er besonders melodisch und lange singt. Er ist gesanglich sogar fast während der gesamten Helligkeit zu vernehmen und zu genießen“, sagt Josefine Beims, Leiterin der NABU-Regionalgeschäftsstelle in Salzgitter. „Und sein wissenschaftlicher Name Troglodytes

troglydites ist Programm. Der Begriff Troglodyt stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie Höhlenbewohner.“

Genau das trifft zu. Zaunkönige lieben jede Form einer Höhle, um darin ihr Nest aus Moos, feinen Blättchen, Federn und anderem Material einrichten zu können. „Genau genommen ist es nicht nur eines, sondern es sind mehrere, aus denen sich das Weibchen das passende aussucht“, beschreibt Josefine Beims die Baumeisterzeit des Männchens. „Gern ist er in ausgefallenen oder ausgebrochenen Höhlungen zu finden, zum Beispiel von Baumwurzeln umgestürzter Bäume, in dichten Reisighaufen, in Halbhöhlennistkästen, die eigentlich für Rotschwanz, Grauschnäpper, Bachstelze und Co. vorgesehen waren – oder sogar an ganz anderen Orten!“ Zwei besonders kuriose Plätze für die Aufzucht des Nachwuchses, wurden dem NABU gemeldet: einer



Wurde bei der „Stunde der Wintervögel“ häufig gesichtet: der Zaunkönig.

FOTO: NABU/CEWE/UWE HILSMANN

im Innern einer metallenen Gartenpumpe und der andere in einer Damenhandtasche, die geöffnet in der offenen Scheune eines Bauernhofs an einem Nagel hing.

Oft wird der NABU nach geeigneten Nistkästen für den Zaunkönig gefragt. Der Zaunkönig gilt in seinem Bestand gesichert. „Aber wir können ihm trotzdem ein kleines Schloss an-

bieten“, sagt Josefine Beims. Sie empfiehlt „wilde Ecken“ mit Brombeeren, Reisighaufen, Brennnesseln und Stauden im Garten zuzulassen. Wenn Unterschlupf, Rückzugsmöglichkeiten und Nahrungsangebot stimmen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich mehr und mehr Vogelarten ansiedeln.

Im Fachhandel sind unter anderem spezielle Kugeln aus Holz-

beton erhältlich. Auch wenn der Zaunkönig nur einmal jährlich ab Ende April brütet, können Nistkästen wie diese ganzjährig aufgehängt werden: „Vielleicht brütet dann noch schnell eine Blaumeise darin oder es fliegt eine kleine Fledermaus ein, um dort ein Tagesquartier zu haben. Und in kalten Winternächten können Vögel dort ein willkommenes, geschütztes Schlafquartier finden“, so Josefine Beims.

Die Info-Broschüre „Vögel im Garten“ für alle, die sich weiter über vogelgerechte Gärten und den Zaunkönig informieren möchten, hält die NABU-Regionalgeschäftsstelle in Salzgitter bereit. Sie kann zu den Öffnungszeiten (dienstags 10 bis 12 und 13 bis 15 Uhr) abgeholt oder gegen Einsendung von fünf Euro an NABU-Regionalgeschäftsstelle Südost-Niedersachsen (Konrad-Adenauer-Straße 25, 38226 Salzgitter) per Post angefordert werden.

Medizin

- Anzeige -

Der Blähbauch

Jede dritte Frau fühlt sich nach jeder Mahlzeit dicker als sie ist. Die Körpermitte spannt und drückt. Erste Hilfe leisten Gasteo Magen-Tropfen mit therapeutischen Bitterstoffen und beruhigendem Gänsefingerkraut. Dass sich die eben flache Mitte plötzlich ballonartig aufbläht, erleben viele Frauen verstärkt ab den Wechseljahren. Die Ursache: Der sinkende Östrogen-Spiegel

macht das Magen-Darm-System träge. Die Nahrung bleibt länger im Verdauungstrakt und gärt, bevor sie ausgeschieden wird. Dieser Gärprozess erzeugt den unangenehmen Blähbauch. Schon beim ersten Kontakt mit der Zunge aktivieren therapeutische Bitterstoffe die Verdauungssäfte. Die Fettverdauung kommt in Schwung. Die gesunde Eigenbewegung von Magen und Darm wird angeregt. Belastende

Gasteo® Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoffe: Gänsefingerkraut, Süßholzwurzel, Angelikawurzel, Benediktenkraut, Wermutkraut, Kamillenblüten. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden (z.B. Völlegefühl, Blähungen), sowie leichten krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Trakt ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält 40 Vol.-% Alkohol. (Stand: 11/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

Das hilft, das wirkt, das spürt man

Hilfe aus der Apotheke
„Mir wurde Gasteo in der Apotheke empfohlen, nachdem ich wegen meinem Blähbauch um Rat gefragt habe. Seitdem habe ich es immer zuhause, Gasteo wirkt einfach hervorragend,“ erzählt eine Apotheken-Kundin.¹

Gase werden diskret abtransportiert, neue vermieden. Ade Blähbauch! Das krampflösende Gänsefingerkraut beruhigt derweil den gesamten Magen-Darm-Bereich. Das Wohlfühlgefühl kehrt zurück. Gasteo wird am besten direkt nach dem Essen eingenommen.

Gasteo®
Die Magen-Tropfen
9,90 €
20 ml (AVP)

Schlaflose Nächte? Ständiges Aufwachen? Schlafstörungen & Senioren

Im Alter legen chemische Schlafmittel die Muskelkontrolle lahm – die Gefahr nächtlicher Stürze steigt. Auch treten gerade bei Senioren Konzentrations-Störungen bis hin zu Verwirrheits-Zuständen auf. Hier lesen Sie, was Senioren wirklich hilft, um erholsam zu schlafen. Experten haben festgestellt, dass chemische Schlafmittel zudem die gesamte Struktur des Schlafes zerstören. Und damit den Tief-

schlaf, der unverzichtbar für die nächtliche Erholung ist. Die Wissenschaft weist auf Natur-Arzneimittel wie die Passionsblume hin (z.B. Lioran centra, rezeptfrei in Apotheken). Lioran centra ist hochdosiert und schenkt den erholsamen Schlaf in der Nacht. Natürlich ohne die Schlafstruktur zu beeinträchtigen. „Hochwertiger Passionsblumen-Extrakt, wie er in Lioran centra enthalten ist, verbessert die gesamte Schlafqualität und reduziert spürbar

Lioran® centra. Wirkstoff: Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung und zur Förderung des Schlafes ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung. Enthält Sucrose und Glucose. (Stand: 12/2022) Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cesra Arzneimittel GmbH & Co. KG, Braunnattstraße 20, 76532 Baden-Baden

das nächtliche Aufwachen,“ bestätigt eine aktuelle Studie.¹

Starke Wirkung – sanft zum Körper

Damit wir gut schlafen können gibt die Passionsblume dem Körper über den Botenstoff GABA das starke Signal: Aktivität runterfahren. Er knipst buchstäblich das Licht aus. Man wird wohlighmüde, schläft gut ein, spürbar besser durch und hat einen erholsamen Schlaf. „Ich bin sehr zufrieden mit Lioran centra. Werde nachts nur einmal wach, kann aber zügig wieder einschlafen und bin morgens ausgeruht“, stellt eine Verwenderin fest.²

Endlich gut schlafen

Lioran centra hat keine Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln. Gut verträglich wird es für die Langzeitanwendung empfohlen. Die abendliche Einnahme von 2 Lioran-Dragees eine Stunde vor dem Schlafengehen hat sich bewährt. Darüber hinaus stärkt die Passionsblume das Nervenkostüm und lässt uns ruhig und gelassen durch den nächsten Tag gehen. Lioran centra ist als Arzneimittel nur in Apotheken erhältlich.

Wir sind für Sie da:

Tel. 072 21-954 02 00,
Montag bis Freitag
von 9–12 Uhr

Lioran® centra
Zur Förderung des Schlafes
Fördert das Ein- und Durchschlafen
Ohne Gewöhnung
Lee Jewoon et al. (2020): shop-apotheke.com