



Geschenkt:
zweites Tablet*
oder 100 €

Meine News. Mein E-Paper mit Tablet. Meine gemeinsame Lesezeit.

Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Jetzt online abschließen: abo.HAZ.de/jetzt sichern
Oder direkt in unseren Geschäftsstellen vor Ort:
Hannover (Lange Laube 10), Langenhagen CCL (Marktplatz 5),
Neustadt (Am Walthof 1), Burgdorf (Marktstraße 16)

* Als zweites Tablet erhalten Sie das Galaxy Tab A9+ gegen eine Einmalzahlung von 1 €.

Hannoversche Allgemeine 



 Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

29/47901_002624

So kommen Wildbienen und Igel über den Winter

Die Tiere müssen zwar mit der **KÄLTE KLARKOMMEN**, doch mit einfachen Hilfsmitteln wird es für sie leichter

Im Frühjahr und Sommer sind sie kleine Helfer im Garten, denn sie bestäuben Obstbäume, Beerensträucher und anderes mehr. Im Winter brauchen Wildbienen hingegen unsere Hilfe. Denn während Honigbienen den Winter mit ihrem Volk im Bienenstock verbringen, leben die meisten von ihnen allein und überwintern als Biene oder Puppe im Kokon, so der Naturschutzbund Deutschland (Nabu). Ein geeignetes Winterquartier dafür finden Wildbienen beispielsweise in Pflanzenstängeln oder in hohlen Ästen. Stauden und Gehölze sollte man daher erst im Frühjahr zurückschneiden und bis dahin in Ruhe lassen. Stauden sind für die Tiere grundsätzlich eine wertvolle Nahrungsquelle, Gehölze bieten Nistmöglichkeiten – für Bienenfreunde also ein echtes Muss. Ein Tipp – nicht nur für den Winter: Gute Pflanzideen für Wildbienen sind laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) zum Beispiel Stauden wie Schlüsselblumen, Glockenblumen, Lungenkraut und Akelei. Oder Gehölze wie Weiden, Wildrosen, Holunder und Weißdorn. Auch Beerensträucher und Obstbäume sind bei Wildbienen beliebt. Übrigens: Wildbienen können auch im Boden überwintern. Of-



Überwintern oft allein: Menschen können Wildbienen helfen, gut über die kalte Jahreszeit zu kommen.
Foto: Arne Dedert/dpa

fene Bodenstellen ohne Bewuchs im Garten sollte man also nicht verändern und auch für Sandflächen sorgen, in denen sich die Tiere einnisten können. Ein Kräuterbeet, eine Trockenmauer oder ein Steinhaufen sind laut Nabu ebenfalls als Überwinterungsmöglichkeit geeignet. Der BUND empfiehlt, Stapel von Totholz liegen zu lassen oder eine Hecke daraus zu bauen. Dasselbe gilt für Laub und Reisig. Abgestorbene Obstbäume sollten möglichst lange nicht gefällt werden. Wer Nisthilfen aufhängen will, bringt sie am besten an einem möglichst sonnigen sowie regen- und windgeschütztem Standort an – und

lässt sie dort in Ruhe. Und werden Bienen nach einem langen Winter den Start in das Frühjahr versüßen will, kann Frühblüher stecken. Bienenfreundliche Frühblüher sind laut dem BUND unter anderem Buschwindröschen, Wildkrokus, Primeln, Bärlauch und Schneeglöckchen. Gartenbesitzer können auch Igel auf der Suche nach einem passenden Winterquartier behilflich sein. Laub sowie Grün-, Baum- und Heckenschnitt sollten etwa in einer Gartenecke liegen bleiben oder aufgehäuft werden, empfiehlt der Naturschutzbund Nabu in Wetzlar. Auch Igelhäuschen, Mauern mit Höhlungen und Komposthaufen werden von den kleinen stacheligen Tieren gerne genutzt. Ihr Winterquartier suchen die Igel auf, wenn es nachts am Boden dauerhaft frostig wird. Erst gehen die Männchen, dann die Weibchen und zuletzt die Jungigel in den Winterschlaf. Wenn ein Igel etwa taumelt, umfällt, apathisch wirkt, verletzt ist oder stark hustet, sollte ein Tierarzt oder eine Igelauffangstation kontaktiert werden. Das Gleiche gilt, wenn das Tier so aussieht, als habe es sich in Sägespänen gewälzt. Dabei handelt es sich um Fliegeneier oder Maden. Diese sollten mit einer Pinzette oder einer Zahnbürste entfernt werden.

Medizin

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern
Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiassnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirksam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke:
Dorisol
(PZN 16792925)



www.dorisol.de

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Natürliche Hilfe bei Gelenkschmerzen

Den Haushalt meistern, im Garten arbeiten oder Sport machen – mit gesunden Gelenken alles kein Problem. Doch wenn die Gelenke schmerzen, schränkt uns das im Alltag oft stark ein. Hilfe kommt aus der Apotheke mit den Arnzeitropfen Rubaxx (rezeptfrei).

Forscher suchten nach einer Behandlung, die bei rheumatischen Gelenkschmerzen ebenso wirksam wie schonend hilft. Mit Erfolg! Ein spezieller Wirkstoff namens Rhus toxicodendron erfüllt diese Kriterien: Er wirkt schmerzlindernd bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen sowie bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Dabei ist er gut verträglich!

Wirkung ohne Umwege

Durch die Darreichungsform als Tropfen wird der Wirkstoff in Rubaxx direkt über die Schleimhäute aufgenommen. Die schmerzlindernde Wirkung kann sich so ohne Umwege entfalten. Tabletten dagegen müssen zunächst im Magen zersetzt



Mit den Arnzeitropfen von Rubaxx bekämpfen Sie Ihre rheumatischen Gelenkschmerzen von innen heraus.

werden und finden erst nach einem langen Weg über den Verdauungstrakt ins Blut. Ein weiterer Vorteil: Dank der Tropfenform lässt sich Rubaxx je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)

