

Störche erobern die Region

Neuer Rekord: Mehr als **200 WEIßSTORCHPAARE** gezählt

REGION HANNOVER. Der Aufwärtstrend hält unvermindert an: Mehr als 200 Weißstorchpaare haben in diesem Jahr in der Region Hannover gebrütet – so viele wie nie zuvor seit Beginn der Bestandserfassung im Jahr 1934. Die vorläufige Bilanz des ehrenamtlichen Storchentreuers Dr. Reinhard Löhmer weist 204 besetzte Nester aus und übertrifft damit den bisherigen Höchststand aus dem Vorjahr deutlich. Auch im Süden der Region sind die markanten Vögel längst keine Seltenheit mehr. In Hemmingen, Laatzen und Pattensen konnten erneut erfolgreiche Bruten beobachtet werden.

Während der Weißstorch vor knapp 40 Jahren in der Region fast verschwunden war, setzt sich seine Rückkehr eindrucksvoll fort. 1988 war mit lediglich neun Brutpaaren der historische Tiefstand erreicht worden. Heute sind es mehr als zwanzigmal so viele. Gegenüber 2025 nahm die Zahl der Horstpaare um 17 auf nun 204 zu – ein Plus von gut neun Prozent.

Auch die Kommunen im Süden der Region tragen ihren Teil zu dieser Entwicklung bei. In Hemmingen wurden drei Brutpaare gezählt. Alle drei brachten Nachwuchs hervor, insgesamt sieben Jungstörche werden dort voraussichtlich flügge. In Laatzen besetzten ebenfalls drei Paare Nester. Zwei davon zogen erfolgreich vier Jungvögel groß, ein Paar blieb ohne Bruterfolg. In Pattensen wurde ein Brutpaar registriert, das zwei Jungstörche aufzog. Die Zahlen zeigen, dass sich die Bestände auch außerhalb der traditionellen Storchengebiete stabilisieren.

Den Schwerpunkt des Storchenvorkommens bildet allerdings weiterhin der Nordwesten der Region. Unangefochten an der Spitze liegt Wunstorf mit 60 besetzten Nestern – sieben mehr als im vergangenen Jahr. Dort werden voraussichtlich 97 Jungstörche flügge. Es folgen Neustadt mit 37 Brutpaaren und 66 Jungvögeln sowie Garbsen mit 17 Paaren und 32 Jungstörchen. Nach Einschätzung von Dr. Reinhard Löhmer ist insbesondere die weitere Zunahme im Raum Bokeloh, Mesmerode und Idensen bemerkenswert, weil sich die Lebensräume dort seit Jahren kaum verändert haben.

Insgesamt verlief die Brutsaison solide, blieb aber hinter den Erwartungen zurück. Von den 204 Brutpaaren waren 147 erfolgreich, 57 Paare zogen keinen Nachwuchs auf. Damit blieb fast jedes dritte Nest ohne Jungvögel. Am Ende der Saison werden voraussichtlich 357 Jungstörche ausgeflogen sein. Das entspricht durchschnittlich 1,75 Jungtieren je Brutpaar und liegt damit leicht unter dem langjährigen Mittel.

Die Ursache sieht der Storchexperte vor allem im Wetter. Während der Eiseiligen und der Schafskälte sorgten kühle und nasse Bedingungen für erhöhte Verluste bei den Jungvögeln. Das sei besonders bedauerlich, weil gleichzeitig ein gutes Nahrungsangebot vorhanden gewesen sei. Vor allem die hohe Zahl an Mäusen im Grünland hätte eigentlich deutlich bessere Brutergebnisse erwarten lassen. In zehn Nestern wurden dennoch jeweils vier Jungstörche großgezogen, ein Paar in Steinwedel brachte sogar fünf Junge durch.



Mit wenigen Ausnahmen werden bis Anfang August alle Jungtiere ihre Nester verlassen haben. Fotos: Region Hannover

Rollenspiele im OPEN

HANNOVER. Im Freizeitheim Vahrenwald gibt es ein offenes Pen-&Paper-Rollenspiel-Angebot. Bis Dienstag, 15. Dezember, trifft sich die Gruppe jeweils dienstags von 16 bis 18 Uhr im OPEN des Freizeitheims Vahrenwald, Vahrenwalder Straße 92.

Pen & Paper ist ein kreatives Hobby, bei dem gemeinsam Geschichten entwickelt und gespielt werden. Die Spielleitung führt durch das Abenteuer, während die Mitspielenden eigene Figuren mit besonderen Eigenschaften erfinden und in deren Rollen in die Handlung eintauchen. Das Angebot verbindet Erzählen, Improvisation und strategische Elemente. Die offene Gruppe richtet sich besonders an Interessierte, die Pen & Paper erstmals ausprobieren möchten. Die Leitung übernimmt Hannes Oetken. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **RED**

Silent Book Club liest draußen

HANNOVER. Lesen unter freiem Himmel: Der Silent Book Club Hannover lädt am Donnerstag, 30. Juli, von 17 bis 19 Uhr zu einem Treffen auf dem Andreas-Hermes-Platz in Hannover ein. Bei dem „Outdoor-Special“ im Rahmen der Sommerlounges lesen die Teilnehmenden eine Stunde lang gemeinsam in Stille.

Eine feste Leseliste gibt es nicht. Mitgebracht werden kann jede aktuelle Lektüre, vom Roman über das Sachbuch bis zum Comic. Eine Picknickdecke kann ebenfalls mitgenommen werden. Das kostenfreie Angebot wird von der Stadtbibliothek Hannover und dem Silent Book Club Hannover organisiert. **RED**

Der Weißstorchbestand ist gegenüber dem Vorjahr von 187 auf 204 Paare und damit um gut neun Prozent gewachsen.

ANZEIGE

Unser Thema heute: **Altersherz**

Wenn dem Herzen die Kraft ausgeht



Dr. rer. nat. Albert Kompek

Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Frage einer Leserin, die sich mehr Energie für ihr Herz wünscht.

Franziska Schneider (66): In letzter Zeit fühle ich mich oft müde und antriebslos. Früher konnte ich lange Spaziergänge machen, aber jetzt fehlt mir schnell die Kraft. Auch beim Treppensteigen komme ich immer schneller außer Atem. Ist das eine Alterserscheinung, die ich einfach hinnehmen muss?

Dr. rer. nat. Albert Kompek: Zunächst einmal ist es wichtig das Thema ärztlich abklären zu lassen. Kann eine Erkrankung ausgeschlossen werden, ist es wahrscheinlich, dass mit zunehmendem Alter auch die Leistungsfähigkeit des Herzens etwas nachlässt – im Volksmund spricht man gerne vom „Altersherz“. Ein Grund dafür ist der sinkende Coenzym-Q10-Spiegel im Körper. Verstärkt wird dieser Rückgang, wenn man Cholesterinsenker (Statine) einnimmt – die hemmen zusätzlich die körpereigene Coenzym-Q10-Produktion. Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle vorkommt und eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung spielt. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort eigentlich in besonders hoher Konzentration vorhanden. Geht der Coenzym-Q10-Spiegel jedoch zurück, kann es zu einer verringerten Energieversorgung unserer „Lebenspumpe“ kommen und die von Ihnen angesprochenen Probleme treten auf.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

TIPP FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Ich empfehle Ihnen daher die Coenzym-Q10-Kapseln von Dr. Böhm®. Diese versorgen das Herz mit der durch Studien bestätigten Menge des wichtigen Nährstoffes Coenzym Q10 sowie zusätzlich mit Thiamin, das die Herzfunktion unterstützt.

WAS TUN FÜR EIN LEISTUNGSSTARKES HERZ?

Durch eine zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 (z.B. durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke) kann dieser Rückgang wieder ausgeglichen werden.

IM FOKUS DER WISSENSCHAFT

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Q10 wesentlich für die Energieversorgung des Herzens und folglich für dessen Leistungsfähigkeit ist.¹ In Studien mit Coenzym-Q10-Supplementierung wurde sowohl die Belastbarkeit als auch die Auswirkung auf die Lebensqualität untersucht – insbesondere bei älteren Menschen mit eingeschränkter Herzleistung.² Wichtig hierfür sind jedoch ein ausreichend hoher Wirkstoffgehalt sowie eine gute Bioverfügbarkeit des jeweiligen Coenzym-Q10-Präparats. Denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und kann vom Körper nur dann gut aufgenommen werden, wenn es in gelöster Form vorliegt. Präparate, bei denen der Wirkstoff in Öl gelöst ist, bieten hier also einen entscheidenden Vorteil. Man kennt dies z.B. von Karottensaft, der mit ein paar Tropfen Öl verfeinert wird, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.



Experten-Rat

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. In Hinblick auf eine verbesserte Energieproduktion in Herz und Muskeln gibt es eine überzeugende Studienlage, die klar für Ubichinon spricht. Wer im Alter also seine Energie zurückgewinnen möchte, setzt auf die am besten dokumentierte Form: Ubichinon.

MEINE EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- ✓ Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 gerne für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk) UVP: 19,90 €**