

## Ein Tusch für die Tuba

**HAMBURG** Das Instrument des Jahres 2024 ist: die Tuba. Mit diesem schönen Titel, verliehen von den Landesmusikräten der Bundesländer, soll das sogenannte „tiefe Blech“ ein Jahr lang mehr Aufmerksamkeit und Beachtung in der Öffentlichkeit erhalten. Vielleicht inspiriert der Rummel um das Blasinstrument sogar den Nachwuchs und motiviert Jugendliche, statt Klavier oder Geige lieber Tuba zu lernen. Bläsernachwuchs ist begehrt und gesucht. Die Tuba wurde 1835 erfunden und ist damit ein vergleichsweise junges Instrument. Längst haben neben Klassik und Volksmusik andere Musikrichtungen das Instrument für sich entdeckt: Techno-, Jazz- und auch Hip Hop-Künstler setzen die Tuba ein.

Wer jetzt Tubaklänge lauschen möchte, hat dazu bald im Rahmen der Aktion „Instrument des Jahres“ Gelegenheit. Am 12. April ist Mnozil Brass zu Gast im Großen Saal der Elbphilharmonie und feiert das 30. Jubiläum. Drei Tage später spielt das Hamburger Ärztorchester im Ernst Deutsch Theater ein Benefizkonzert. Im Mai und Juni geben sich Brassbands und Bläserorchester quasi die Klinke in die Hand: Mvsica Brass, Blechbrise, La Brass Banda – Freunde der Blasmusik kommen voll auf ihre Kosten. (sh)

www.lmr-hh.de/project/instrument-des-jahres-tuba/

Kultur-Tipp

# Spatzenretter sind erfolgreich

Weniger **HAUSSPERLINGE** in Hamburg obdachlos

**HAMBURG Spatzen (Haussperlinge) sah man früher überall in der Stadt, doch inzwischen sind die kleinen, frechen Vögel selten geworden. Die moderne Bauweise ist für Nistplätze nicht geeignet, die kleinen Stadtbewohner finden einfach keinen geeigneten Unterschlupf mehr.**

STEFANIE HÖRMANN

Diese Notlage rief die „Spatzenretter-Aktion“ der Deutschen Wildtier Stiftung und des Vereins Neuntöter auf den Plan. Unter dem Motto „Spatzenretter Hamburg – Weltstadt rettet Weltvogel“ wollen die Tierschützer die letzten verbliebenen Populationen sichern und langfristig schützen. Start war im Jahr 2019 – und jetzt zeigen sich erste Erfolge. Der Verein hat inzwischen knapp 1700 Nistkästen montiert, den größten Teil für Spatzen, einen kleinen Teil für Stare und Mauersegler. Die Deutsche Wildtierstiftung brachte zusätzlich 600 Nistkästen für Spatzen an Hauswänden an. Dadurch ist die Wohnungsnot der Haussperlinge geringer geworden. „Die Kästen werden gut angenommen, es sind bereits neue Spatzenkolonien entstanden“, berichtet Simon Hinrichs vom Verein Neuntöter. Bei der Spatzenrettung kann übrigens jeder mitmachen, zum Beispiel mit geeignetem Futter: Spatzen gelten zwar als Allesfresser, aber im Win-



Früher gab es überall in der Stadt Spatzen, jetzt sind sie selten geworden.

ter sind sie auf ein Gemisch aus Körnern und Samen angewiesen. Sie mögen Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Haferflocken und gehackte Walnüsse. Haushaltsabfälle und Brotkrümel sind keine geeignete Spatzennahrung. Wer an seinem Haus einen Brutplatz anbringen möchte, sollte den Ort sorgfältig auswählen. Simon Hinrichs: „Haussperlinge sind zwar sehr gesellige Vögel, doch am Brutplatz be-

nötigen sie mindestens einen halben Meter Abstand zum Nachbarn. Die Männchen sind meist sehr rabiat am Nistplatz und dulden keine Konkurrenz in Nestnähe.“ Der Experte rät zu einzelnen Nistkästen mit Abstand. Am besten sollten die Kästen an der wetterabgewandten Ostseite eines Gebäudes aufgehängt werden. Für Interessierte, die mehr über die „Spatzenretter-Aktion“ und andere Umweltschutzprojekte

Ein Obdach für Spatzen, die an den Glas- und Betonfassaden der Neubauten keinen Unterschlupf finden.

Fotos: Verein Neuntöter e.V.



## NOTDIENSTE

### ÄRZTLICHER NOTDIENST

Zahnärztlicher Notdienst:  
Telefon 01805 - 05 05 18  
Giftzentrale Nord:  
Telefon 112  
0551 - 192 40  
Notfalldienst für Gehörlose:  
(7–24 Uhr) Fax 228 02-475  
(0–7 Uhr) Fax 66 95 54 59  
Tierärztlicher Notdienst:  
Telefon 43 43 79

### SONSTIGE NOTDIENSTE

Polizei: Telefon 110  
Feuerwehr: Telefon 112  
Notarzt/Rettungsdienst:  
Telefon 112  
Kassenärztlicher Notdienst:  
Telefon 116 117

### APOTHEKEN NOTDIENST

Handy 22 8 33  
Festnetz 0800 00 228 33  
Handy SMS „apo“ an 22 8 33

### SEELSORGE

Telefonseelsorge  
0800 - 111 01 11  
Kinder- und Jugendtelefon  
0800 - 111 03 33  
Elterntelefon  
0800 - 111 05 50

### BEHÖRDEN-HOTLINE

Bürgeranfragen, Beschwerden, Hinweise usw., Mo–Fr, 7–19 Uhr, Hamburg Service, Telefon 115 oder Telefon 428 28-0

Änderungen vorbehalten

## WOCHENBLATT NICHT ERHALTEN?

Hier haben Sie die Möglichkeit uns direkt mitzuteilen, wenn Sie einmal Ihr Wochenblatt nicht erhalten haben sollten.

www.wochenblatt-reklamationen.de

ANZEIGE

## Sprechstunde: Reden wir über nächtlichen Harndrang!



Mag. Astrid Janovsky  
Nährstoffexpertin

Probleme mit der Blase sind für viele Betroffene ein echtes Tabuthema. Wissenschaftliche Studien belegen jedoch: Eine Heilpflanze aus Österreich unterstützt bei nächtlichem Harndrang.

Häufiger Harndrang – besonders nachts – kann für Betroffene schnell zu einem großen Problem werden. Die nächtlichen Wanderungen stören den Schlaf, und am nächsten Morgen ist man erschöpft und schlecht gelaunt. Doch auch tagsüber wird eine sensible Blase oft zur Herausforderung. Man denke nur an lange Autofahrten. Darüber hinaus kann der plötzlich auftretende Harndrang auch zu Krämpfen führen, wenn man ihm nicht schnell genug nachgibt.

### Frauen ab 45 besonders häufig betroffen

Zwar kämpfen auch viele Männer mit dem Thema nächtlicher Harndrang (aufgrund einer gutartigen Vergrößerung der Prostata), jedoch sind vor allem Frauen ab 45 betroffen. Die Ursache dafür findet sich meist in der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre. Dadurch kann die Blasenwand gereizt werden, wodurch sich die Blase schon bei verhältnismäßig niedrigem Füllstand meldet – und das oft sehr dringend.

### Natürliche Unterstützung

Auch wenn die Blase häufig ein Tabuthema ist – nur wer aktiv nach Unterstützung sucht, kann diese auch finden. Oft reicht schon der Weg in die Apotheke. Immer häufiger wird dort ein hochdosierter Kürbiskern-Extrakt empfohlen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Durch die längerfristige Anwendung eines solchen Extraktes kann der nächtliche Harndrang um fast die Hälfte gesenkt werden.\* Auch die Inkontinenzepisoden konnten signifikant reduziert werden.\*\* Diese Erkenntnisse haben Pharmazeuten genutzt und ein hochwertiges pflanzliches Präparat entwickelt: die Kürbis für die Frau Tabletten von Dr. Böhm®. Sie enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (400 mg). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung sowie die Herstellung unter strengsten Qualitätsbestimmungen ist das Präparat ausgezeichnet verträglich und sicher für die Langzeitanwendung. In Österreich, wo das Produkt seit über 30 Jahren am Markt ist, konnten sich schon hunderttausende Frauen von der Wirkung überzeugen. Auch in Deutschland berichten immer mehr Anwenderinnen von spürbaren Erfolgen.

### Langfristige Anwendung führt zum Erfolg

Wichtig ist, dass die Kürbis-Tabletten über einen längeren Zeitraum (bestenfalls 2–3 Monate) eingenommen werden. Denn die Wirkstoffe der Kürbiskerne benötigen etwas Zeit, bis sie im Körper ihre volle Kraft entfalten.

\* Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61  
\*\* Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46:727-737

# STARKE BLASE

DR. BÖHM® QUALITÄT  
ÜBER 50 JAHRE ERFahrung  
AUS DER APOTHEKE

## DA VERTRAUE ICH GANZ AUF DR. BÖHM!

Nahrungsergänzungsmittel PZN: 15390969

- ✓ Stärkt die Blasenmuskulatur
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Kurmäßige Einnahme empfohlen

drboehm-info.de

**Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**  
Für Ihren Apotheker: PZN: 15390969  
**Bestehen Sie auf das Original!**  
Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Kürbis für die Frau gerne für Sie.

