

BUNTER HERBST

Ein Streifzug durch die Region



**Der Trauerschnäpper:
„Mach Tempo fürs Klima!“**

Der Trauerschnäpper ist in ganz Deutschland verbreitet und gern in Wäldern und baumreichen Gegenden unterwegs. Sein Name klingt wenig freundlich und spielt auf sein schwarz-weißes Prachtkleid an. Dabei ist der Trauerschnäpper ein äußerst geschickter Luftakrobat. Häufig fängt er seine Nahrung im Flug, von einer Sitzwarte aus. Auch er leidet am Insektenschwund. Hinzu kommt ein weiteres Problem: Durch den Klimawandel beginnt der Frühling früher, doch der Trauerschnäpper kann seinen Zugrhythmus nicht im gleichen Tempo anpassen. Deshalb findet er zunehmend weniger geeignete Bruthöhlen und zu wenig Nahrung für seinen Nachwuchs. In Sachsen geht sein Vorkommen rapide zurück.

Das Männchen ist im Prachtkleid graubraun bis schwarz gefärbt, das Weibchen ist dunkelbraun. Die Unterseite sowie die Kehle sind strahlend weiß. Am Schnabelansatz ist ein großer weißer Fleck, wie auch an den Armschwingen. An den Handschwingen ist zudem eine kleine weiße Zeichnung, wie ein kleines Komma, das ihn vom Halsbandschnäpper unterscheidet.



**Wer wird
Vogel des
Jahres
2027?**

Luftakrobat oder Liebessymbol

Noch bis zum 15. Oktober kann zum **VOGEL DES JAHRES 2027** abgestimmt werden

Im September ist die öffentliche Wahl zum Vogel des Jahres 2027 gestartet. Der NABU und sein bayerischer Partner LBV rufen alle Interessierten dazu auf, für ihren Favoriten zu stimmen.

Zur Wahl stehen Kolkkrabe, Kranich, Mehlschwalbe, Trauerschnäpper und Wasseramsel. Jeder der fünf Kandidaten steht für ein wichtiges Naturschutzthema und hat zugleich eine besondere Geschichte in Sachsen. „Die Kandidaten zeigen, wie vielfältig unsere Vogelwelt ist. Jeder

der fünf hat es verdient, gewählt zu werden“, sagt NABU-Vogelschutzexperte Martin Rümmler.

Abgestimmt werden kann bis zum 15. Oktober, 11 Uhr online auf der Webiste www.vogeldesjahres.de. Noch am selben Tag wird der Sieger bekanntgegeben.

Den Titel Vogel des Jahres gibt es in Deutschland seit 1971. Seit 2021 wird der Vogel in einer öffentlichen Wahl bestimmt.

Aktueller Vogel des Jahres ist das Rebhuhn.

**Der Kolkkrabe:
„Schwarze Federn,
helles Köpfchen!“**



Der Kolkkrabe ist aus vielen Märchen und Mythen bekannt. Der besonders intelligente und soziale Vogel gilt als Götterbote, Lichtbringer und Vermittler zwischen den Welten.

In Sachsen galt er lange als ausgestorben. Mitte der 1950er-Jahre kehrte er allmählich zurück. Heute ist er fast flächendeckend in Sachsen verbreitet. Das ist eine bemerkenswerte Erfolgsgeschichte des Artenschutzes. Doch die Rückkehr des intelligenten und sozialen Vogels heißt nicht, dass alle Gefahren gebannt sind. Noch immer werden Kolkkraben abgeschossen oder vergiftet.

Männchen und Weibchen sehen fast gleich aus. Beide tragen ein schwarz glänzendes Gefieder und haben einen kräftigen Schnabel. Mit einer Körperlänge von bis zu 67 Zentimetern ist der Kolkkrabe zudem der größte Singvogel der Welt.

Kolkkraben leben reviertreu in großen Wäldern, bevorzugt in Waldrandlage, in halboffenen Landschaften, an Steilküsten und im Gebirge. Auch in Stadtnähe trifft man sie immer häufiger an. Kolkkraben sind ihrem Partner lebenslang treu und bleiben fest in einem Revier.

**Die Mehlschwalbe:
„Auf gute Nachbarschaft!“**



Die Mehlschwalbe gehört zum typischen Bild und auch zur Geräuschkulisse der ländlicheren Umgebung. Doch sie hat gleich mit zwei Problemen zu kämpfen. Als Insektenfresser fehlt ihr zunehmend Nahrung und als Gebäudebrüter verliert sie immer wieder Nistplätze durch Sanierungen. Ihre typischen halbkugelförmigen Lehmester an Hausaußenseiten werden dabei oft entfernt.

Laut sächsischem Brutvogelatlas hat sich der Bestand der Mehlschwalbe seit 1980 halbiert. Auf der Roten Liste ist sie als gefährdet markiert. Der NABU Sachsen setzt sich deshalb besonders für den Erhalt ihrer Nistplätze ein. In den vergangenen zehn Jahren zeichnete er mehr als 1000 Schwalbenfreunde mit der Plakette „Schwalben willkommen“ aus.

Die Mehlschwalbe ist etwas kleiner und kompakter als die Rauchschwalbe. Der kurze Schwanz ist breit gegabelt. Oberseite und Flügel sind schwarz, wobei Kopf und Rücken metallisch blau glänzen. Unterseite und Bürzel leuchten weiß. Die Kehle des Männchens ist rein weiß, die des Weibchens wirkt etwas schmutzig.

Mehlschwalben brüten in Kolonien und sind auch außerhalb der Brutzeit in großen Schwärmen anzutreffen.



**Die Wasseramsel:
„Klarer Bach, klarer Fall!“**

Die Wasseramsel ist ein außergewöhnlicher Singvogel. Als einzige heimische Singvogelart kann sie tauchen, schwimmen und sogar unter Wasser laufen. Ihr dichtes, überwiegend braunes Gefieder ist optimal an diese Lebensweise angepasst.

Sie brütet vor allem an geröllreichen, schnell fließenden Bächen und Flüssen in Wald- und Berglandschaften – auch in Sachsen. Wo Bäche ein stärkeres Gefälle haben, dringt die Wasseramsel bis ins Vogtlandvorland beziehungsweise Erzgebirgsvorland vor. Ihr Bestand gilt derzeit als ungefährdet.

Die Wasseramsel hat eine eher kompakte Gestalt. Ihr Gefieder ist an der Oberseite schiefergrau bis dunkelbraun. Der Kopf und die Unterseite sind rotbraun. An der Kehle, Brust und am Kinn ist das Gefieder weiß.



**Der Kranich:
„Allzeit nasse Füße!“**

Mit seinem typischen Trompetenruf tritt der Kranich zur Wahl an. Der große Zugvogel bietet in vielerlei Hinsicht ein spektakuläres Bild. Seine eleganten Balztänze im Frühjahr und seine großen Keilformationen beim Vogelzug im Herbst gehören zu den eindrucksvollsten Naturschauspielen.

Sie bauen ihre Nester gut geschützt in knietiefem Wasser, in Mooren, Erlenbruchwäldern oder an verlandenden Teichen. Die intensive Landwirtschaft lässt solche Feuchtgebiete kaum noch zu.

Im Herbst 2025 starben in Deutschland Zehntausende Kraniche an der Vogelgrippe. Die Population hat sich inzwischen wieder stabilisiert. Die Gefahr bleibt aber bestehen. In der Dübener Heide ist seit vielen Jahren die NABU-Arbeitsgruppe Kranichschutz für den Friedens- und Glücksboten aktiv. Der Kranich ist größer als ein Weißstorch. Sein Gefieder ist überwiegend in einem hellen Blaugrau. Auffällig sind die langen, schwarz zulaufenden Schirmfedern, die buschig über den Bürzel hinausragen. Kopf und Hals sind schwarz-weiß, und auf dem Kopf befindet sich eine unbefiederte rote Kappe. Der Mantel ist während der Brutzeit rostbraun gefärbt.



Ein echter Fitmacher

Mit gerade mal 70 Kilokalorien und 0,11 Gramm Fett pro 100 Gramm ist die Kartoffel ein Sattmacher und kein Dickmacher, weiß der Sächsische Kartoffelverband. Außerdem versorgt sie unseren Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen. Womit genau, hat der Sächsische Kartoffelverband auf seiner Homepage mal zusammengefasst.

- **Vitamin C:** Die Kartoffel ist besonders reich an Vitamin C. Mit 17 Milligramm pro 100 Gramm Kartoffeln enthält sie sogar mehr Vitamin C als ein Apfel. Schon eine Portion Kartoffeln (ca. 3 Stück) deckt 2/3 des Tagesbedarfes. Vitamin C sorgt für eine gute Immunabwehr, gesunde Haut und Gelenke. Außerdem begünstigt es die Eisenaufnahme.
- **Kalium:** Die Kartoffel hat einen hohen Gehalt (418 Milligramm pro 100 Gramm) an Kalium bei einem günstigen Natrium – Kalium – Verhältnis. Eine Portion Kartoffeln deckt die Hälfte unseres Tagesbedarfs an Kalium. Kalium spielt eine wichtige Rolle bei der Übertragung von elektrischen Impulsen an Muskel- oder Nervenzellen. Außerdem ist es gemeinsam mit Natrium auch für die Herzmuskeltätigkeit verantwortlich.
- **Eiweiß:** Die Kartoffel birgt zwar nur einen geringen Eiweißanteil (2 Prozent) in sich, jedoch ist das Kartoffeleiweiß für unseren Körper ein sehr wertvolles Pflanzeneiweiß.
- **Fett:** Mit nur 0,1 Prozent Fettanteil ist die Kartoffel nahezu fettfrei und deshalb kein Dickmacher.
- **B-Vitamine:** Auch wichtige Vitamine aus dem B-Komplex sind in der Kartoffel enthalten. Mit einer Portion Kartoffeln kann man ein Drittel der wasserlöslichen Vitamine B1, B2, B6 und Niacin decken. Die B-Vitamine sind gut für das Nervensystem, unterstützen die Denk- und Erinnerungsleistung und die Zellbildung.
- **Stärke:** Die Kartoffel verfügt über reichlich leichtverdauliche Stärke. Der Stärkegehalt liegt sortenabhängig zwischen 10 bis 17 Prozent. Je mehr Stärke eine Kartoffel enthält, desto mehlig ist sie. Stärke gibt uns Energie und macht uns lange satt.

Die Kartoffel und das Säure-Basen-Gleichgewicht im menschlichen Körper

Eine gesunde und bewusste Ernährungsweise erreichen wir durch die Aufnahme der richtigen Menge an Energie, Vitaminen und Mineralstoffen. Es ist aber auch wichtig, dass die Nahrungsmittel so naturbelassen wie möglich aufgenommen werden, damit der Körper bei der Umwandlung in Energie nicht so stark belastet wird. Bei der Energieumwandlung fallen Säuren als Stoffwechselendprodukte an. Ein Überschuss an Säuren – die so genannte Übersäuerung – wird heute als Ursache vieler Krankheiten genannt. Zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Säuren und Basen im Körper kann man basenüberschüssige Lebensmittel zu sich nehmen. Die Kartoffel ist ein solches Lebensmittel. Schonend gegarte Kartoffeln und auch das Kartoffelwasser sind stark basisch und können deshalb unser Gleichgewicht wieder herstellen.

Fotos und Illustrationen: Nabu (1), Mathias Schöff (5), Frank Derer (1)

Foto: Malin Wunderlich/dpa

www.fahrrad-hammer.de



BIS ZU 40% RABATT

RÄDER RAUS - PREISE RUNTER!

MEGA RÄUMUNGSVERKAUF

BIS ZU 20% RABATT

BIS ZU 40% RABATT

BIS ZU 40% RABATT

BIS ZU 40% RABATT

Eilenburger Straße 77 - 04860 Torgau

Endspurt - Das große Finale!

Mega-Räumungsverkauf bei **Fahrrad Hammer** geht nun in die letzte Runde

Leipzig. Fahrrad Hammer, bekannt als „Der Fahrradladen deines Lebens“, startet an all seinen Standorten in Mitteldeutschland einen großen Räumungsverkauf. Ziel der Aktion ist es, auch in Leipzig Platz für die brandneuen Modelle des Jahrgangs 2027 zu schaffen.

Unter dem Motto „Räder Raus – Preise runter!“ haben Kundinnen und Kunden die einmalige Gelegenheit, Fahrräder, E-Bikes und Zubehör zu drastisch reduzierten Preisen zu erwerben. Geboten werden Rabatte von bis zu 60 Prozent auf das gesamte Sortiment, darunter hochwertige Marken wie

Riese & Müller, Cube, Winora, Haibike, Diamant und viele mehr. Thomas Hammer, Geschäftsführer von Fahrrad Hammer, freut sich: „Wir machen Platz für die Zukunft des Radfahrens! Unsere Kunden können jetzt von unglaublichen Preisen profitieren und sich gleichzeitig auf die neuesten Innovationen freuen, die wir bald präsentieren werden.“ Während des Räumungsverkaufs bleiben die Werkstätten an allen Standorten weiterhin geöffnet. Allerdings wird darauf hingewiesen, dass es aufgrund des erwarteten hohen Besucher-aufkommens zu längeren Wartezeiten kommen kann.

Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis: Der Räumungsverkauf ist zeitlich begrenzt, die Angebote gelten nur solange der Vorrat reicht.

Mit Standorten unter anderem in Eilenburg, Bitterfeld, Leipzig und Bad Dübener, Torgau und Halle ist Fahrrad Hammer eine feste Größe in Mitteldeutschland. Das Unternehmen bietet unter dem Slogan „Der Fahrradladen deines Lebens“ eine breite Auswahl an Fahrrädern, Zubehör und einen professionellen Werkstattdienst, der auf kompetente Beratung und exzellenten Kundenservice setzt.



Gluhwein SHOPPING

SA 07.11.26, 16 - 21 UHR

EILENBURGER STR. 44 · DELITZSCH

- FINEST BEATS BY SCOTT VILBERT •
- DRINKS & COCKTAILS BY URLAUB MEEHR BAR •
- WINTERAUFTAKT SPEZIAL - NIMM 3 ZAHL 2 • (DAS GÜNSTIGERE TEIL IST GRATIS)