

Angelika Nelson und Holly Merker

# Die Kraft der Vogelbeobachtung

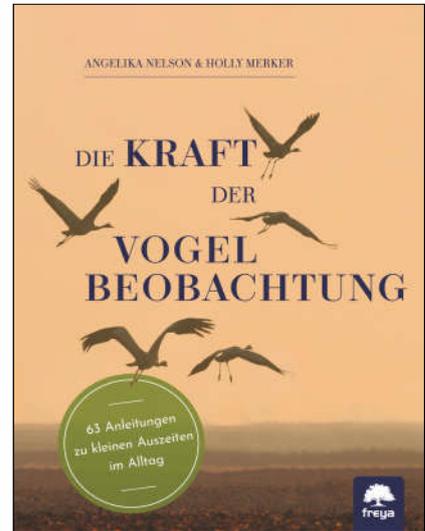
## 63 Anleitungen zu kleinen Auszeiten im Alltag

Freya Verlag · 1. Auflage 2023

Klappenbroschur · durchgehend vierfarbig, mit vielen Fotos

288 Seiten · Format: 17 x 22 cm

€ 29,90 (D/A) · ISBN 978-3-99025-467-7



## Das Buch

### Vögel sind lebendige Boten unserer Umwelt

Vögel zu beobachten und ihre Stimmen zu hören hat nachweislich positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Man kann sich damit sogar heilen. Wenn wir Vögel bewusst beobachten, können wir Stress abbauen. Unser Immunsystem wird gestärkt. Diese Auswirkungen belegt eine Reihe wissenschaftlicher Studien und mit den Anleitungen in diesem Buch kann man sie selbst erleben.

Angelika Nelson und Holly Merker stellen Vögel vor, die man oft sieht. Man erfährt interessante Fakten zur Vogelwelt und bekommt Denkanstöße, um die Beziehung zu Vögeln und zur Natur zu erforschen. Die Autorinnen beschreiben, was einzelne Beobachtungen für sie bedeuten. Eigene Erlebnisse werden in einem Naturtagebuch festgehalten.

Vögel sind lebendige Boten unserer natürlichen Umwelt, denen wir jeden Tag begegnen können. Man braucht keine Vorkenntnisse über Vögel zu haben, nur die Bereitschaft, in die Natur einzutauchen und den Augenblick zu genießen. **Dieses Buch ist das erste Werk dieser Art im deutschsprachigen Raum!**

## Die Autorinnen

**Angelika Nelson**, geb. 1975 in Wien, ist begeisterte Ornithologin. Ihre Liebe zur Vogelbeobachtung entdeckte sie während eines Auslandsaufenthaltes an der Bangor Universität in Wales im Rahmen ihres Biologiestudiums. Seither verbringt sie kaum einen Tag, an dem sie nicht Vögel beobachtet und sich an ihren Gesängen erfreut. Der Gesang der Blaumeise spielte eine zentrale Rolle in ihrer Diplom- und Doktorarbeit und hat ihre Faszination für Vogelstimmen geweckt. Ein anschließendes Forschungsprojekt an Dialekten im Vogelgesang führte sie für 12 Jahre in die USA, wo sie an der Ohio State Universität in Columbus, Ohio, das Tierstimmenarchiv leitete und auch ihren Mann kennenlernte. Im Laufe ihrer akademischen Karriere hat sie zahlreiche wissenschaftliche Artikel über das Verhalten und die Ökologie von Vögeln verfasst. Als Referentin unternimmt sie jährliche Reisen zum Audubon Sommercamp auf Hog Island in Maine und lernte dort auch Holly Merker kennen. Die beiden verbindet die Leidenschaft zur Vogelbeobachtung, ebenso wie die Liebe zu dieser Insel an der Küste von Maine mit ihrer inspirierenden natürlichen Schönheit. Seit 2018 lebt Angelika Nelson in Bayern und gibt ihre Begeisterung und ihr Wissen um die Vogelwelt in der Umweltbildung des Naturschutzverbands „LBV“ an Jung und Alt weiter.

**Holly Merker**, geb. 1969 in Maryland, USA, ist seit ihrer Kindheit von Wildvögeln und anderen Geheimnissen der Natur fasziniert. Als Umweltpädagogin sowie als Leiterin ornithologischer Exkursionen und Reisen teilt sie ihre Leidenschaft mit Menschen aller Altersgruppen. Jährlich gibt sie Kurse beim Sommercamp der nationalen US-amerikanischen Umweltorganisation „Audubon Society“ auf Hog Island in Maine, USA, und arbeitet für verschiedene Veranstalter globaler Vogelbeobachtungsreisen. Holly ist fest davon überzeugt, dass „Mindful Birding“, also die achtsame Vogelbeobachtung, ein Schlüssel zum Wohlbefinden und zur geistigen sowie zur körperlichen Gesundheit ist. Um diese Erkenntnisse vielen Menschen zu vermitteln, schrieb sie, gemeinsam mit Richard Crossley und Sophie Crossley, 2021 das Buch „Ornithery - for your body, mind and soul“. Basierend auf diesem Buch bietet sie heute „Ornithery“ und Wellness-Programme in der Natur an. In ihrer Freizeit verbringt Holly selbst viel Zeit damit, Vögel zu beobachten. Diese Beschäftigung mit der Natur hat ihr geholfen, ihren Brustkrebs zu überwinden und ihre geistige und körperliche Gesundheit wiederherzustellen. Holly Merker lebt in Pennsylvania, USA.

**Kontakt: PR Agentur Schulz · Ansprechpartner: Brigitte Schulz**

Postadresse: Postfach 1333 · D-66593 St. Wendel · Büroadresse: Roschberger Straße 2 · D-66640 Namborn  
Tel. (0 68 51) 1000 und Tel. (0 68 51) 8 18 55 · Mobil (0157) 52 89 60 78 · E-Mail: prschulz@horrasc.com.de

Freya Verlag GmbH · Kirchenplatz 2 · A-4209 Engerwitzdorf/Mittertreffling / Österreich  
Tel. 0043 (0) 72 35 - 5 04 05 · E-Mail: office@freya.at · Web: www.freya.at