

GESUNDE UMWELT

# Das Ende der Nacht

Zunehmend fehlt den Menschen die Dunkelheit. Seit Jahren beklagen Astronomen und Biologen den Verlust der Nacht durch Straßenbeleuchtungen, Flutlichtanlagen oder Leuchtreklame. Und die Verschmutzung durch künstliches Licht nimmt enorm zu. Mediziner warnen vor möglichen gesundheitlichen Folgen

Eine schöne Nacht im Spätherbst auf der Schwäbischen Alb hat begonnen. Über den Feldern, Bäumen und Hügeln leuchtet es sternenhell. Eine natürliche Nachtlandschaft, die in dicht besiedelten Gebieten eher nur noch in Ausnahmefällen zu genießen ist. Eine „verantwortungsvolle und umweltgerechte“ Beleuchtung fordert deshalb Matthias Engel, der zusammen mit Till Credner, Carsten Przygoda und acht weiteren Mitstreitern die „Initiative Sternenpark Schwäbische Alb“ ins Leben gerufen hat.

Denn falsch eingesetztes Kunstlicht trübe nicht nur den Blick auf die Sterne, erklärt Matthias Engel. Vielmehr könne Kunstlicht auch zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. „Der Mensch ist biologisch auf den Wechsel von Helligkeit und Dunkelheit eingestellt und dadurch wird eine Vielzahl von Prozessen gesteuert“, erklärt der promovierte Ingenieur. In den Städten sei wegen der übermäßigen Beleuchtung der klare Hell-Dunkel-Wechsel nicht mehr gegeben, besonders wenn eine Straßenlaterne ins Schlafzimmer strahlt. Das kann Norbert Stasche, Chefarzt im Westfalz-Klinikum in Kaiserslautern, bestätigen: „Die zunehmende Lichtverschmutzung in den Industriestaaten führt zu einer ernst zu nehmenden Störung des Schlafes beim Menschen.“ Das Schlafhormon Melatonin etwa werde nicht ausreichend abgegeben. Zu den Folgen gehörten auch Kognitionsdefizite und eine Verminderung der körperlichen Leistungsfähigkeit.

## Konstante Lichtverschmutzung

Nicht nur eine falsche Lichtfarbe ist bedenklich, sondern auch eine falsche Lichtlenkung. Beleuchtung, die uns nachts Sicherheit bringen soll, kann bei falscher Konzeption sogar das Gegenteil bewirken:



„Blendende und zu helle Beleuchtung beeinträchtigt unsere Nachtsichtfähigkeit und lässt uns Gefahrensituationen erst spät erkennen“, so Engel. Schätzungen zufolge hellt eine Stadt mit 30.000 Einwohnern den Himmel in einem Umkreis von etwa 25 Kilometern auf. In Europa ist dadurch die Hälfte der Bevölkerung von konstanter Lichtverschmutzung betroffen, weltweit nimmt die Lichtverschmutzung jedes Jahr um sechs Prozent zu.

Das hat nicht nur Einfluss auf die Gesundheit der Menschen, sondern auch Auswirkungen auf Fauna und Flora: Insekten, die in der Nahrungskette und zum Bestäuben wichtig sind, werden von Lampen angezogen, sterben dadurch und fehlen im Naturraum. Vögel und nachtaktive Tiere werden durch ungünstige Beleuchtung irritiert. Auch Pflanzen werden durch dauerhafte Beleuchtung in ihrem Jahresrhythmus gestört.

Auf der Schwäbischen Alb gibt es noch einige wenige Gebiete, die einen annähernd natürlichen Nachthimmel bieten. Dazu gehören die Gegend um Ittenhausen und auch Teile des ehemaligen Truppenübungsplatzes bei Münsingen. Diese letzten, fast intakten Nachtlandschaften sind aber durch zunehmende Besiedlung und die damit einhergehende Beleuchtung gefährdet, da die wichtigen Beleuchtungsgrundsätze „abgeschirmt, warmweiß, maßvoll und energieeffizient“ oft nicht eingehalten werden. Daher setzt sich das ehrenamtliche und unabhängige Projekt Sternenpark Schwäbische Alb für lichtverschmutzungsarme Beleuchtung ein. Mit der Sicherung der dunklen Gebiete hat die Schwäbische Alb dann ein Alleinstellungsmerkmal im dicht besiedelten Südwesten: einen dunklen Nachthimmel. Die Vermeidung von Lichtverschmutzung passt mit ihrem breiten Umwelt- und Naturschutzgedanken auch sehr gut zum Unesco-Biosphärenreservat der Schwäbischen Alb.

## Nachtlandschaften sichern

Eine Region, die sich für den Erhalt der Nacht und die Vermeidung von Lichtverschmutzung einsetzt, kann sich als „Sternenpark“ anerkennen lassen, als ein Entwicklungsgebiet für die Nachtlandschaft. In Deutschland haben bereits das Westhavelland, die Eifel und die Rhön eine derartige Anerkennung. Weltweit gibt es „Dark Sky Parks“ schon länger, etwa in den USA, Großbritannien und Tschechien. Auch der Alentejo in Portugal ist inzwischen als „Starlight Tourism Destination“ ausgewiesen und lockt damit Touristen. [↗](#) [↗](#) srö

WEITERE INFORMATIONEN

[www.sternenpark-schwaebische-alb.de](http://www.sternenpark-schwaebische-alb.de)

Illustration: iStockphoto

## GASTKOMMENTAR

### Wenn es nicht mehr dunkel wird

**Synchronisationsprobleme.** Ein immer dichter Schleier von nächtlichem Lichtsmog überzieht die entwickelten Länder. Fotos aus dem All belegen es. Der Nachthimmel wird künstlich aufgeleuchtet, Jahr für Jahr mehr. Das kostet uns nicht nur den Blick auf den Sternenhimmel. Fehlende natürliche Dunkelheit kann uns auch körperlich beeinträchtigen und Beschwerden auslösen. Lichtverschmutzung wird zum Gesundheitsrisiko.

Gesunder Schlaf ist für Körper und Seele von überragender Bedeutung. Nachts laufen entscheidende körperliche Prozesse ab. Der Blutdruck sinkt, um das Herz-Kreislauf-System zu entlasten. Gleichzeitig fährt das Immunsystem hoch. Ein großer Teil der Infektionsabwehr geschieht im Ruhezustand und im Schlaf verarbeiten wir die Informationen des Tages. Doch erst die Abschottung von Licht lässt uns wirklich zur Ruhe kommen. In viele Schlafzimmer fällt Licht von außen

ein: durch Laternen, Leuchtreklamen, die Außenbeleuchtung am Haus, als Reflexion von angestrahlten Gebäuden.

Verstärkt beschäftigen sich die Wissenschaftler mit den gesundheitlichen Risiken der Desynchronisierung durch Licht, das beim Schlafen stört. Bereits 2007 hat die WHO einen Zusammenhang zwischen hormonell bedingten Krebsarten und künstlichem Licht hergestellt. Epidemiologische Studien zeigen: Je heller Gebiete nachts beleuchtet sind, umso mehr Brustkrebs gibt es bei Frauen und umso mehr Prostatakrebs bei Männern.

Viele Indizien legen nahe: Es wird Zeit, die Nacht zu retten. Nicht nur wegen der vielen Hunderttausend Vögel, die an beleuchteten Objekten zerschellen. Nicht nur wegen der Milliarden Insekten, die nachts an Lichtquellen verenden. Sondern vor allem, weil wir selbst die Nacht brauchen. Heute noch genauso wie immer. [↗](#)

Der Biorhythmus  
braucht Tag  
und Nacht

DR. MATHIAS R. SCHMIDT

Autor des Buches „Rettet die Nacht. Die unterschätzte Kraft der Dunkelheit“



Foto: Privat