

Weniger Licht, mehr Wirkung: Warum Dunkelheit geschützt werden sollte



„Wer bewusst beleuchtet, spart Energie und schützt Gesundheit und Natur“. Mit dieser Kernbotschaft stellte Robert Blasius, ein Mitarbeiter der Sternwarte Ottobeuren und Mitglied von „Paten der Nacht“, bei der Monatsversammlung der BUND Naturschutz Ortsgruppe Obergünzburg das Thema Lichtverschmutzung in den Mittelpunkt.

Überall dort, wo die Nacht unnötig aufgehellert wird, geht natürliche Dunkelheit mit spürbaren Folgen verloren. Besonders Insekten leiden, denn sie werden von Licht angezogen, erschöpfen und sterben, was ganze Nahrungsketten durcheinanderbringt. Auch Pflanzen und Vögel geraten aus ihrem Rhythmus. Vögel beginnen in erhellten Gebieten oft früher mit dem Brüten, obwohl die passende Nahrung noch fehlt. Auch Glühwürmchen sind auf Dunkelheit angewiesen, um Partner zu finden. Schon geringe Beleuchtung kann ihre Fortpflanzung stören. Im Garten kann dies eine Zunahme von Schnecken zur Folge haben, weil Glühwürmchen-Larven Schnecken fressen.

Selbst kleine Lichtquellen wie dauerhafte Gartenbeleuchtung oder vermeintlich umweltfreundliche Solarlampen können in der Summe problematisch sein, wenn sie die ganze Nacht leuchten.

Auch der Mensch bleibt nicht unbeeinflusst. Nächtliches Kunstlicht hemmt die Bildung des Schlafhormons Melatonin und stört den natürlichen Biorhythmus. Die Konsequenzen reichen von Schlafproblemen bis hin zu möglichen langfristigen Gesundheitsfolgen.

Helligkeit gilt oft als Zeichen von Sicherheit und Fortschritt. Doch mehr Licht bedeutet nicht automatisch mehr Sicherheit. Wo Beleuchtung notwendig ist, sollte sie gezielt eingesetzt werden.

- Licht nach unten – nicht nach oben (keine unnötige Abstrahlung in den Himmel)
- Begrenzter Abstrahlwinkel (ca. 120°) statt flächigem Streulicht
- Warmweißes Licht (2700–3000 K) statt kaltweiß/blauhaltig

Gegen Lichtverschmutzung empfiehlt Robert Blasius: Licht ausschalten, wo es nicht gebraucht wird. Und Licht so einsetzen, dass es seinen Zweck erfüllt. Denn: Nicht mehr ist besser, sondern das richtige Maß.

Und: Am 11.09.2026 an der Earth Night-Aktion teilnehmen und ab Einbruch der Dunkelheit für eine ganze Nacht das Licht abschalten oder zumindest deutlich zu reduzieren.

Rosmarie Mair
BUND Naturschutz Obergünzburg