6 Ideen für mehr Dunkelheit

1. Lichtintensität verringern - nach Möglichkeit geringe Lumen-Werte nutzen, besser mehrere schwache Lichtquellen als eine einzelne sehr helle.

2. Lichtrichtung optimieren - Streulicht nach oben vermeiden. Nur nach unten leuchten.

3. Montagehöhe reduzieren - Lichtquelle möglichst tief anbringen. Je niedriger, umso besser.

4. Günstige Lichtfarbe wählen - vorteilhaft ist eine Lichtfarbe mit 1700-2200 Kelvin.

5. Lichtdauer reduzieren - Beleuchtung nur solange wie nötig einschalten, Bewegungsmelder sind hilfreich.

6. Notwendigkeit von Licht hinterfragen - auf dekorative Außenbeleuchtung verzichten. Keine Bäume, Naturflächen oder Teiche anstrahlen. Wenn Außenbeleuchtung unverzichtbar ist, Zeitschaltuhren nutzen, um die Beleuchtungsdauer zu reduzieren.

Was du noch tun kannst:

Wenn du nachts unterwegs bist:

- dunkle Schleichwege mit dem Auto meiden
- ohne Fernlicht fahren
- nachts in dunkler Umgebung keine Taschen-lampe und keine Stirnlampe nutzen

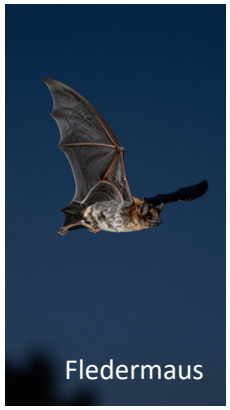
Weniger Sicherheit im Dunkeln!
Bei zu hellem Licht sieht man in benachbarter dunkler Umgebung weniger und schlechter!

Beispiele für nachtaktive Tiere


Rotfuchs


Igel


Waldkauz


Fledermaus


Waldohreule


Hobelspanner


Laubfrosch


Abendpfauenauge

Gefördert durch: LWL Für die Menschen. Für Westfalen-Lippe. LVR Qualität für Menschen

Projektpartner: NATURPARK HOHE MARK, Stiftung Büngerner Dingdener Heide, Biologische Station Kreis Wesel und Krefeld e.V.

Bildnachweis: Hobelspanner, Laubfrosch, Abendpfauenauge - Fotos zur Verfügung gestellt von Dieter Schneider / Biologische Station Kreis Wesel und Krefeld e.V. ; Nachtdarstellung: Thomas Becker; Canva-
Gedruckt auf Recyclingpapier
7/2026

NATURPARK HOHE MARK

WIR BRINGEN KEIN LICHT INS DUNKEL...

Seit Millionen von Jahren bestimmen der Wechsel von Tag und Nacht sowie die natürliche Dunkelheit den Rhythmus allen Lebens.

Heute erhellt Licht Straßen, Gebäude, Gärten und Instustrieanlagen rund um die Uhr. Die natürliche Dunkelheit geht zunehmend verloren.

Als Folge geraten natürliche Rhythmen von Menschen, Tieren und Pflanzen aus dem Takt, Gesundheit und ökologische Gleichgewicht werden beeinträchtigt.

Was kannst du dagegen tun?

Unsere Nächte werden immer heller



Natürliche Nacht | Nacht in Stadtnähe | Nacht in Städten

Durch künstliche Lichtquellen strahlen jede Nacht Unmengen an Licht in Richtung Himmel ab. Durch Streueffekte bilden sich Lichtglocken über besiedelten Gebieten. Diese leuchten hunderte Kilometer und erhellen die Nacht, wo es eigentlich dunkel wäre. **Lichtverschmutzung** nennt man dieses Phänomen.

Was macht das mit uns?

Der menschliche Rhythmus gerät außer Takt - zu viel künstliches Licht in der Nacht kann unseren Schlaf stören.

Dunkelheit ist für unseren Körper der Auslöser zur Produktion des Schlafhormons Melatonin. Es hilft uns müde zu werden und gut zu schlafen. Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus, unterstützt wichtige Reparatur- und Regenerationsprozesse im Körper und wirkt als wirksames Antioxidans.

Ein dunkler Schlafraum unterstützt die Produktion während der Nacht. Auch helles Licht vor dem Schlafengehen - besonders Smartphone, Tablet oder Fernseher - kann die Melatoninproduktion stören und das Einschlafen erschweren.

Zu wenig Schlaf kann Konzentration und Leistungsfähigkeit verschlechtern. Wir werden anfälliger für Krankheiten.

Tagaktive Tiere werden in ihrer nächtlichen Ruhe gestört - künstliches Licht signalisiert Tieren Sonnenaufgang und sie werden zu früh aktiv, fehlende Erholung schwächt die Tiere.

Was wären das für Nächte!
Würde Licht Krach machen,
dann wäre es nirgendwo
die ganze Nacht an!

Nachtaktive Tiere sind besonders betroffen - mehr als 60 % aller Lebewesen sind nachtaktiv. Künstliche Beleuchtung beeinträchtigt ihre nächtlichen Aktivitäten wie Partnerfindung, Nahrungssuche und Ausbreitung. Sie werden geblendet, abgelenkt, verdrängt oder irritiert, was zu Veränderungen ihres natürlichen Verhaltens führt.

Millionen Zugvögel verunglücken auf ihren nächtlichen Flugrouten - sie verlieren die Orientierung auf ihrer Route oder kollidieren z. B. mit Hausfassaden. Rund zwei Drittel aller Zugvögel sind nachts unterwegs.

Hast du es gewusst?
Die Biomasse fliegender Insekten ist
in den letzten drei Jahrzehnten
um fast 80% zurückgegangen.

Nachtaktive Insekten geraten in tödliche Falle - allein im Sommer sterben an Deutschlands Straßenlaternen mehr als 100 Milliarden Insekten – durch Erschöpfung infolge des ständigen Umkreisens der Lichtquelle, durch Verbrennen oder weil sie dort leichter von Fressfeinden erbeutet werden.

Pflanzen verändern ihren Rhythmus - durch künstliches Licht wird der natürliche Produktionsrhythmus von Duft- und Nektarstoffen gestört. Der jahreszeitliche Vegetationsrhythmus kann sich verschieben - Bäume treiben früher aus, blühen eher und werfen im Herbst ihr Laub später ab. Die künstliche Beleuchtung vermittelt den Eindruck, der Sommer halte weiterhin an, das Risiko von Frostschäden steigt.