LZ-Rheinland

Artikel vom 20.08.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 11:13 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/die-nacht-wieder-zur-nacht-machen

Die Nacht wieder zur Nacht machen

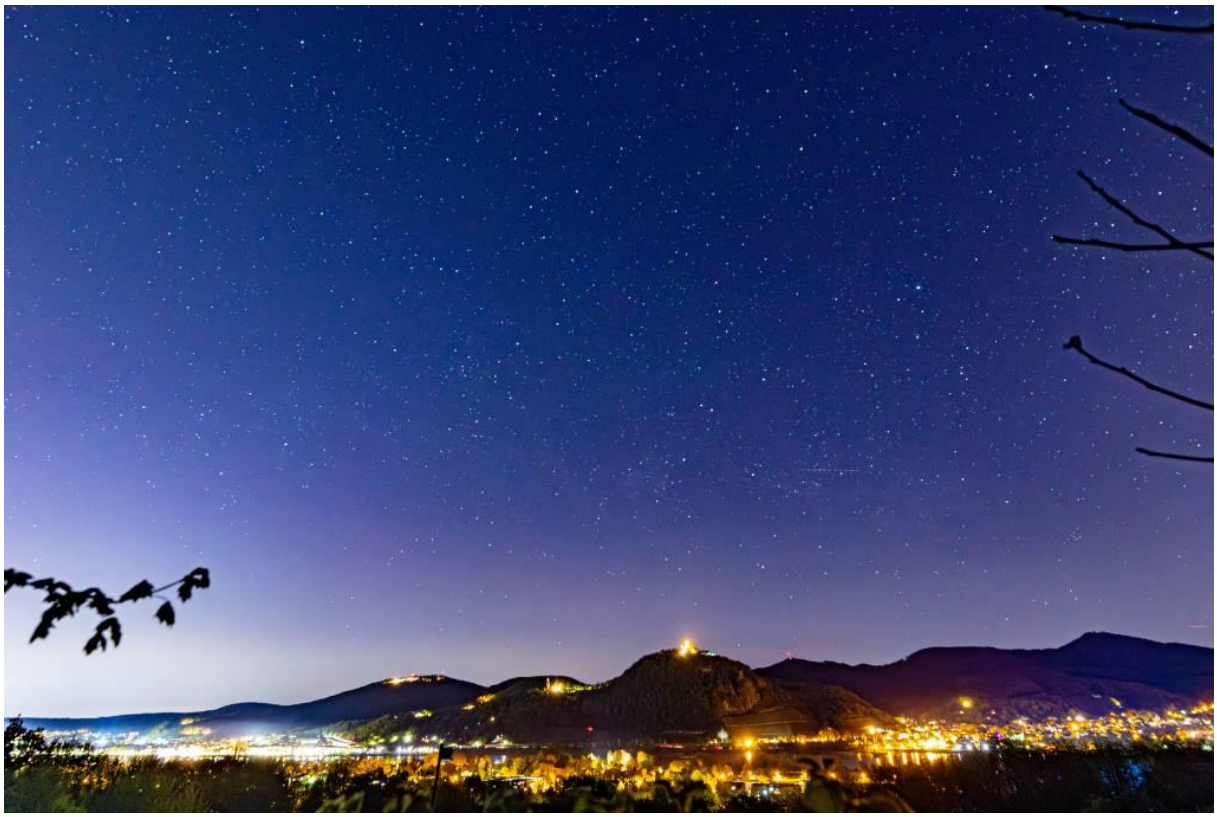


Foto: imago/Bonn.digital

Selbst auf dem Land gibt es immer seltener richtige Dunkelheit und das hat Folgen

Licht ist zwar nicht dreckig, aber wenn zu viel davon zur falschen Zeit leuchtet, führt es zu Lichtverschmutzung. Bereits vor 150 Jahren sollen sich englische Astronomen beklagt haben über die nächtliche Aufhellung der Städte, die ihnen den Blick auf die Sterne nahm. Heute wären sie wohl fassungslos. Doch nicht nur sie haben das Nachsehen. Auch unsere Körper leiden, die Gesamtheit der Lebewesen leidet. „Alles Leben auf der Erde hat sich in Milliarden von Jahren mit dem immer gleich verlaufenden Rhythmus aus Licht und Dunkelheit entwickelt“, schreibt der schwedische Zoologe Johan Eklöf in seinem Buch „Das Verschwinden der Nacht“. Licht bedeutete Aktivität, Dunkelheit, Regeneration. Bis das elektrische Licht erfunden wurde.

Gestörte innere Uhr

Licht stehe für Fortschritt, Produktivität, Kontrolle, so Eklöf. Licht gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Vor allem Frauen kennen das. Evolutiv gesehen durchaus sinnvoll für tagaktive Lebewesen wie den Menschen: Wer sehen kann, kann Feinden ausweichen. Mit zunehmendem Kunstlicht habe sich dieses Prinzip verselbstständigt, schreibt Johan Eklöf

weiter: Wir arbeiten länger, schlafen kürzer und sind dank digitaler Endgeräte auch nachts kaum wirklich „aus“. Der zircadiane Rhythmus – unsere innere Uhr – gerät durch Dauerlicht aus dem Takt.

Es scheint, als hätte das Licht den Spieß umgedreht. Nicht wir haben die Kontrolle, weil wir Licht haben. Das Licht kontrolliert uns. Die Konsequenzen sind Einschlafstörungen, chronischer Schlafmangel, innere Unruhe. Verschiedene Studien zeigen: Wer nachts künstlichem Licht ausgesetzt ist, hat ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Angststörungen, Übergewicht, Diabetes und sogar bestimmte Krebserkrankungen. Denn Licht zur falschen Zeit bringt unsere Hormonproduktion durcheinander. Unsere Körper wissen nicht mehr, wann Nacht ist. Und sie vergessen, wie man abschaltet. Statt zu schlafen, gibt’s genug zu tun. Umgekehrt zeigen Untersuchungen: Wer tagsüber ausreichend natürliches Licht bekommt – etwa bei einem Spaziergang am Morgen –, lebt gesünder, schläft besser und ist seelisch stabiler.

Mehr in LZ 34-2025 ab S. 58.

Sigrid Tinz