

Durch die **LED-Technik** ist Beleuchtung wesentlich energieeffizienter geworden. Auch die **langlebigen Natriumdampflampen** verfügen über einen hohen Wirkungsgrad. Die damit verbundene Kostenersparnis birgt allerdings die Gefahr, dass unsere Nächte noch heller werden und die **bereits vorhandene Lichtverschmutzung noch verstärkt** wird. Dies hat **negative Folgen** für unsere **heimische Tierwelt**, wie Fledermäuse, Insekten und Vögel, aber **auch für uns Menschen**, da durch Dauerbeleuchtung unser Hormonhaushalt empfindlich gestört wird – mit zahlreichen **gesundheitlichen Auswirkungen**.

Mit **vier einfachen Grundsätzen**, die gleichermaßen im **privaten, öffentlichen oder gewerblichen Bereich** angewendet werden können, kann der Lichtverschmutzung **effektiv** entgegengewirkt werden:

<p>Licht nur dann, wenn es gebraucht wird</p>	<p>Viele Lampen müssen nicht die ganze Nacht hindurch strahlen. Auch die schönste Gartendekobeleuchtung ist sinnlos, wenn wir im Bett liegen und schlafen! Mit Zeitschaltuhren und Bewegungsmeldern kann auf recht einfache Weise dafür gesorgt werden, dass Licht nicht unnötig brennt. Beim Bewegungsmelder sollte darauf geachtet werden, dass er richtig eingestellt ist: Der Bewegungsmelder an der eigenen Haustür muss nicht anspringen, wenn eine Katze durch den Nachbargarten läuft...</p> <p>Und in klaren Vollmondnächten ist es so hell, dass auf Außenbeleuchtung ganz verzichtet werden kann.</p>
<p>Licht nur dort, wo es gebraucht wird</p>	<p>Wir Menschen bewegen uns überwiegend auf dem Boden fort. Folglich brauchen wir dort und nur dort Beleuchtung. Deshalb ist bei der Wahl von Lampen darauf zu achten, dass Sie ausschließlich nach unten strahlen und genügend abgeschirmt sind, um störendes Streulicht zu vermeiden. Auf Bodenstrahler o.ä. sollte aus diesem Grund völlig verzichtet werden. Der positive Effekt: Weder nachtaktive Tiere werden durch falsch gelenktes Licht gestört, noch Sie in Ihrem Schlafzimmer.</p>
<p>Licht nur so hell, wie benötigt wird</p>	<p>Durch die energiesparende LED-Technik ist Beleuchtung deutlich kostengünstiger geworden. Bei der Umrüstung auf diese umweltfreundliche Energie sollte darauf geachtet werden, dass man nicht Opfer des Rebound-Effektes wird und die Kostenersparnis von einer höheren Lichtleistung aufgefressen wird. Also nur so helle Leuchtkörper verwenden wie nötig. Wir Menschen sind zwar keine Katzen, können aber trotzdem auch bei wenig Beleuchtung noch gut sehen. Und schließlich müssen wir in der Regel nur den Weg nach Hause finden und keine Mäuse erjagen!</p>
<p>Licht mit passender Farbtemperatur</p>	<p>Speziell kaltes Licht mit hohem Blauanteil stört die heimische Tierwelt und den eigenen Hormonhaushalt in besonderem Maße – das merken schon unangenehm unsere Augen. Deshalb sollte man bei der Wahl des Leuchtkörpers auf eine Farbtemperatur von max. 3000 Kelvin achten, wie es z.B. warmweiße (auch „amber“ genannte) LEDs oder Natriumdampflampen haben.</p>

Wenn wir diese **einfachen Grundsätze beachten**, tun wir nicht nur **unserer eigenen Gesundheit wie unserer Mitwelt etwas Gutes** und **sparen dabei obendrein Geld** (das wir z.B. dem Naturschutz spenden können), wir werden auch durch einen viel freieren Blick auf einen **fantastischen Sternenhimmel** belohnt!

Weitere und ausführlichere Informationen zum Thema Lichtverschmutzung und passende Außenbeleuchtung finden Sie auf der Website des Projektes www.sternenpark-schwaebische-alb.de sowie unter www.lichtverschmutzung.de.