



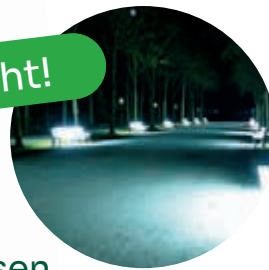
Was jede\*r tun kann?

Unsere Tipps

- ▶ Halten Sie die Lichtmenge **so gering wie möglich**.
- ▶ Verwenden Sie **abgeschirmte, blendfreie Leuchten**, die nur nach unten strahlen. Vermeiden Sie rundum oder nach oben strahlende Lampen und Dekorleuchten.
- ▶ Verwenden Sie ausschließlich **Lampen mit geringen Blauanteilen und warmweißem Licht** (optimal sind bernstein-farbene Amber-LEDs mit 1.800 Kelvin).
- ▶ **Verzichten Sie** draußen auf **Dekorbeleuchtung** wie Lichtkugeln, Bodenstrahler, oder Lichterketten.
- ▶ **Vermeiden Sie die direkte Anstrahlung** von Bäumen und Büschen.
- ▶ Schalten Sie Licht nur ein, wenn es wirklich gebraucht wird. **Bewegungsmelder** und **Zeitschaltuhren** helfen dabei.
- ▶ **Lenken Sie Licht** auf Wegen, an Treppen und Eingängen nur dorthin, wo es **benötigt** wird.
- ▶ Achten Sie in Ihrer Straße oder in Ihrem Quartier auf die Straßenbeleuchtung. **Gehen Sie auf die Stadt-/ Gemeindeverwaltung oder auf Gemeinrät\*innen zu**. Sie können was bewegen!
- ▶ Achten Sie auf **niedrige Beleuchtungsstärken** von etwa drei bis fünf Lux. Zum Vergleich: Ein Vollmond strahlt mit maximal 0,3 Lux.
- ▶ In Hessen soll jede Form der **vermeidbaren Beleuchtung** durch künstliches Licht vermieden werden (§ 35 HeNatG).



Werden Sie Retter\*in der Nacht!



Wenn wir die Nacht wieder dunkel sein lassen, hilft das allen: Menschen, Tieren, Pflanzen, Ökosystemen.

Einfach mal abschalten und die Nacht retten!

Sind Sie dabei?



Jetzt mitmachen und Nachtretter\*in werden!

Weitere Infos für Nachtretter\*innen unter [www.bund-bergstrasse.de/nachtretter](http://www.bund-bergstrasse.de/nachtretter) Melden Sie sich gerne bei uns! **So erreichen Sie uns:** BUND Bergstraße Ludwigstraße 13 bund.bergstrasse@bund.net



Nachtretter

Aktiv gegen Lichtverschmutzung

Mach mit!





Braunes Langohr und Gelbspanner sind besonders lichtempfindlich.



## Tag und Nacht -

### Naturphänomene

Zu unserem Planeten, der um seine eigene Achse rotiert, gehört der endlose Rhythmus von Hell und Dunkel, Taktgeber für sämtliches Leben auf der Erde: Menschen, Tiere, Pflanzen.

## Tag und Nacht -

### Zwei Lebenswelten

Viele Organismen sind von Natur aus Tagwesen, brauchen Licht und Wärme. Wir Menschen gehören dazu. Andere Arten wiederum sind nachtaktiv und „verschlafen“ den Tag, etwa Fledermäuse.

Ob Sonnenanbeter oder Nachtschwärmer, alle Ökosysteme der Erde sind perfekt auf den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Planeten eingestellt.

**2/3** der Säugetiere sind nachtaktiv, darunter alle Fledermausarten.

**80%** aller Schmetterlinge sind nachtaktiv,

**4000** Sterne könnten wir an einem natürlich dunklen Nachthimmel sehen.

Um **2%** nimmt die Lichtverschmutzung jährlich weltweit zu.

## Wenn die Nacht verschwindet -

Lichtverschmutzung bringt alles durcheinander: Angestrahlte Kirchen, Lichterketten auf Balkonen, Licht aus Wohnungen, Straßenlaternen: Die Nacht geht schleichend verloren. Wann haben Sie zum letzten Mal die Milchstraße gesehen?

**Menschen** bilden bei zu viel Helligkeit nicht genügend Melatonin, das sie zum Schlafen brauchen. Fehlt uns das Dunkel, leidet unsere Gesundheit.

**Pflanzen** suggeriert zu viel Licht „Sommer“. Sie treiben früher aus und werfen ihr Laub später ab, was Frostschäden verursacht. Blattflächen an Bäumen und Sträuchern vergrößern sich, sie werden weniger dürreresistent.

**Tiere** leiden besonders: Nachtaktive Insekten werden von künstlichem Licht angezogen und verenden dort schnell. So gehen sie Singvögeln und anderen Arten als Nahrungsquelle verloren.

Die extrem lichtscheuen Fledermäuse meiden beleuchtete Orte. Je mehr Kunstlicht überall, desto weniger Jagdgebiete und Quartiere finden sie.

Tagaktiven Tieren raubt das künstliche Licht die Nachtruhe. Abend- und Morgendämmerung gehen für sie nahtlos ineinander über.

Menschen können den Rollläden schließen – Tiere und Pflanzen können das nicht.



Die Milchstraße ist wegen der Lichtverschmutzung fast nirgendwo mehr zu sehen.



## Dunkelheit -

### von allen gebraucht

Die Nacht soll wieder zur Nacht werden! Sie ist ökologisch wertvoll und schützenswert. Dafür und für einen sinnvollen Umgang mit Licht setzt sich der BUND ein.

## Den Wert der Nacht erkennen

Das nächtliche Kunstlicht muss reduziert werden. Für diese Idee möchten wir Kommunen, Unternehmen, Kirchengemeinden und Privatpersonen sensibilisieren und gewinnen. Wir machen konkrete Verbesserungsvorschläge und bieten Nachtretter\*innen kostenlose Beratung und Unterstützung an.

Besuchen Sie uns auf:  
[bund-bergstrasse.de/nachtretter](http://bund-bergstrasse.de/nachtretter)



**Impressum:** Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Landesverband Hessen e.V., KV Bergstraße. ViSdP: Guido Carl. Fotos: pixelio.de (Titelfoto/Christian Pagenkopf, Milchstrasse/Michael Büscher, Sternhaufen/s. kunka, Galaxie(innen)/Waldmensch, Igel/Dorit Hartz, Grasfrosch/Krizz, Steinkauz/Gary Robinson, Nachtgarten/duwitt, Gelbspanner/Mirosław, Nachtallee/Sandra Nabbefeld), Wikimedia (Langohr/Fourrure), BUND (zwei Nachtbilder/Brigitte Heinz) Feb. 2026 Idee: Dipl.-Biol. Brigitte Heinz, BUND Heidelberg