

Tweet 4

Gefällt mir

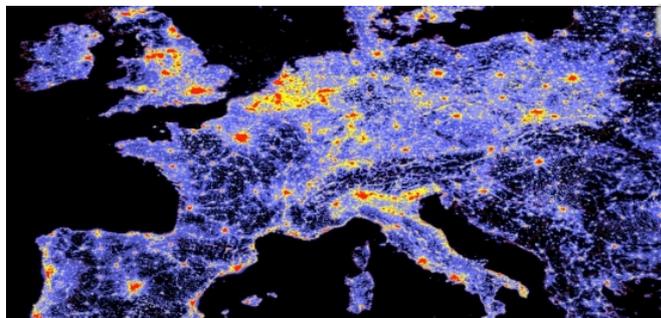
0



## Kann zu viel Licht krank machen?

Wenn Helligkeit schadet - 09.12.11

**NÜRNBERG** - Licht ist Luxus. Auf Knopfdruck macht sich der Mensch – unabhängig von der Tageszeit – seine Umwelt Untertan; die von Mutter Natur verordnete nächtliche Zwangspause ist ausgesetzt. Licht vermittelt Sicherheit, Wohlstand und ermöglicht die Ausübung von eigentlichen Tagesaktivitäten rund um die Uhr. Durch den sorglosen Umgang mit der künstlichen Helligkeit bilden sich regelrechte Lichtglocken über Städten. Doch kann zu viel Licht krank machen? Die NZ fragt nach: Was passiert, wenn es nicht mehr dunkel wird?



Artikel drucken

Mit dem ungezügelter Einsatz von Kunstlicht macht der Mensch im wahren Sinne des Wortes die Nacht zum Tag: Richtig dunkel wird es schon lange nicht mehr, wie diese Nachtaufnahme Europas beweist.

Foto: Andreas Hänel

„Lichtverschmutzung“ ist längst keine fixe Idee von Naturfreunden mehr. Experten warnen seit Jahrzehnten vor dem empfindlichen Eingriff in das fragile Gleichgewicht der Tierwelt durch permanente Bestrahlung des Lebensraums.

Der Wechsel von Tag und Nacht ist der Taktgeber der Natur. Die Auswirkungen, die die grelle Dauerbeleuchtung von Straßen, Gebäuden und Schaufenstern auf das Ökosystem nimmt, gehen weit über den Tod der Milliarden Insekten hinaus, die Nacht für Nacht an den Lampen der Industriegesellschaft verendet. Der Wachstumszyklus von Pflanzen wird durch nächtliches Kunstlicht beeinflusst, Studien bestätigen Zugvögeln zunehmende Schwierigkeiten bei der Orientierung, hell beleuchtete Brücken bilden für Fischeschwärme unüberwindbare Barrieren. Jetzt geht es auch der „Gattung Mensch“ an den Kragen.

In Israel veröffentlichte eine Gruppe von Wissenschaftlern im Jahr 2008 eine Studie, nach der das Risiko, an bestimmten Krebsarten wie Prostata- und Brustkrebs zu erkranken, in Gebieten mit starker Lichtverschmutzung überdurchschnittlich hoch ist. Die Ursache hierfür liegt in den Augen der Forscher an einer Störung des Hormonhaushalts: Fällt nachts Licht auf die Netzhaut des Schlafenden – selbst durch das geschlossene Augenlid, wird im Zwischenhirn die Produktion von Melatonin gehemmt. Genau dieses Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Menschen und soll den Körper widerstandsfähiger gegen Krebs machen.



Mitten in der Nacht - und doch fast taghell: Auch in Nürnberg und der Region (hier in Erlangen) wird nicht an nächtlicher Beleuchtung gespart.

Foto: Harald Sippel

„Die Hinweise verdichten sich, dass Melatonin bei Krebserkrankungen eine wichtige Rolle spielt“, sagt auch Dr. Knejinja Richter, Leitende Ärztin der Schlafambulanz des Klinikums Nürnberg, Fachärztin der Psychophysiologie und Professorin an der Georg-Simon-Ohm Fachhochschule: „Melatonin hat erwiesenermaßen eine regulatorische Wirkung auf die Zellteilung.“ Unkontrollierte Zellteilung wiederum ist die Ursache für Krebserkrankungen.

### Schichtarbeiter zählen zur Risikogruppe

Insbesondere Schichtarbeiter werden zu Studienzwecken herangezogen: Der erzwungene Schlaf bei Helligkeit und die dadurch gehemmte Melatoninproduktion macht sie zu einer Risikogruppe. In Dänemark wurde bereits 38 Arbeiterinnen der Nachtschicht die Erkrankung an Brustkrebs als Berufskrankheit anerkannt. Doch auch andere Krankheitsbilder sind möglich: Herz- Kreislaufbeschwerden, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen sowie Depressionen.

„Der Mensch muss bestimmte Zyklen einhalten, um gesund zu bleiben“, verdeutlicht Richter. „Er ist nicht dazu geschaffen, den ganzen Tag bei Kunstlicht im Büro zu sitzen und nachts am Computer und vor dem Fernseher.“ Absolute Dunkelheit während des Schlafes sei essenziell. Doch mindestens genauso wichtig ist auch der Aufenthalt im Tageslicht. Eine Stunde täglich empfiehlt die Expertin, am besten vor 16 Uhr. „Kunstlicht zählt nicht“, sagt Richter. Nicht umsonst sei die Zahl der Suizide und der an Depressionen Erkrankten in Ländern mit wenigen Sonnenstunden überdurchschnittlich hoch.

Auch in Berlin macht man sich mittlerweile Gedanken: Das Bundesministerium für Bildung und Forschung

fördert den interdisziplinären Forscherverbund „Verlust der Nacht“, der sich intensiv mit Lichtverschmutzung beschäftigt. Aus gutem Grund: Schließlich nimmt die Lichtmenge in Deutschland jährlich um rund fünf Prozent zu.

Doch es geht auch anders. Nicht immer muss ein Schritt zurück auch ein Rückschritt sein. Seit 1950 tauchte Belgien seinen Autobahnen in orangenes Licht. Doch damit ist jetzt Schluss: Seit Mitte des Jahres werden nur noch die wichtigsten Knotenpunkte beleuchtet. „Die Beleuchtung verleitet dazu, schneller zu fahren und mehr Risiken einzugehen“, ließ Benoît Godart vom belgischen Institut für Straßensicherheit wissen. Auf die Zahl der Unfälle habe die Beleuchtung keinen Einfluss.

Noch dazu spart diese Maßnahme auch noch bares Geld: Einsparungen in Millionenhöhe sind dem verschuldeten Land sicher.

Noch einen Schritt weiter geht man auf der britischen Kanalinsel Sark. Diese wurde ob ihrer totalen nächtlichen Finsternis im Januar 2011 zur ersten zertifizierten „Dark-Sky-Insel“ erklärt, und kann somit mit Fug und Recht als Astronomie-Reservat bezeichnet werden. Die Stern-Gucker – ob Laien oder Profis – leiden nämlich ebenfalls massiv unter Lichtverschmutzung: Schließlich haben nach einer Emnid-Umfrage 33 Prozent der Deutschen noch nie die Milchstraße gesehen, bei den unter 30-Jährigen sind es sogar 44 Prozent. Gute Gründe, die Nacht nicht zum Tag werden zu lassen.

Auch in Bayern will man neue Wege gehen. Augsburg im Südwesten gilt bundesweit als „Modellstadt für umweltfreundliche Beleuchtung“. Der konsequente Einsatz von Dimmern und Natriumdampflampen spart nicht nur 20 Prozent Energie, sondern verhilft den Bürgern zudem noch zu besserem Schlaf. Effizienz lautet hier das Schlagwort: Im Minutentakt werden die Lampen in Augsburg nach Bedarf ein- und eben auch ausgeschaltet. Dabei setzt man zudem auf Lampen-Modelle mit möglichst niedriger Streuung, die ihr Licht zielgerichtet auf die Straße lenken.

In Nürnberg mag man indes nicht auf die Beleuchtung der städtischen „Kronjuwelen“ verzichten. „Es kann ja nicht sein, dass beispielsweise der Kettensteg nach seiner Sanierung im Funzellicht daherkommt“, sagt Johannes Hinnecke vom Baureferat. Umweltfreundliche und energiesparende Technologien ja, Dunkelheit nein. „Ins rechte Licht“ rücken möchte man seine historischen Bauwerke – auch nachts: „Das alles muss präsentiert werden, dazu stehen wir“, so Hinnecke. Und so erstrahlen von Einbruch der Dämmerung bis Mitternacht Kaiserburg & Co im gleißenden Kunstlicht. Insekten hin oder her.

Tweet 4 Gefällt mir 0     

Maja Kolonic



weitere Meldungen aus dem Ressort: NZ-News



vor 8 Stunden  
**Top-Noten für den Christkindlesmarkt**



08.12. 20:04 Uhr  
**Kommentar: Erst die Hetze, dann die Bombe**

08.12. 19:05 Uhr  
**Kommentar: Draghis kraftloser zweiter Streich**

08.12. 19:05 Uhr  
**Kommentar: Gibt es bald zwei Europas?**



08.12. 12:00 Uhr  
**Der Schatz der Schwarzenbergs**

07.12. 17:31 Uhr  
**Kommentar: Die "Blue Card" ist zu wenig**



07.12. 17:31 Uhr  
**Kommentar: Der logische Nachfolger**

07.12. 17:30 Uhr  
**Kommentar: Wer würde Putin beerben?**

kommentieren ▶

Es ist noch kein persönlicher Kommentar vorhanden.



**Ski in der Steiermark**  
Die besten Skigebiete, Hotels, Hütten und Angebote in der Steiermark. Jetzt buchen!



**5 weg oder Geld zurück**  
Gute Noten erzielen und bei der Vergabe der Zeugnisse keine bösen Überraschungen erleben.

