

12.11.2012

## Lichtverschmutzung begünstigt Depressionen

**Lichtdepressionen Wie das Fernsehen uns krank machen kann. Und von anderen Leuchten.**



Nachts wird es nicht mehr richtig dunkel, besonders in den Städten. Irgendwo brennen immer Lichter. [Weniger sichtbare Sterne](#) am Himmel sind die Folge. Nun fanden Forscher Hinweise auf eine weitere Auswirkung dieser [Lichtverschmutzung](#). Sie berichten davon in dem wissenschaftlichen Fachblatt [Molecular Psychiatry](#). In Versuchen mit Hamstern zeigten sich klare depressionsähnliche Anzeichen. Schon schwache Lichtquellen würden ausreichen, wie beispielsweise der nächtliche Schimmer von Straßenlaternen oder einem laufenden Fernseher. Sie führten zu Verhaltensänderungen bei den Tieren, einer Störung der inneren Uhr und des Hirnstoffwechsels. Allerdings seien die Folgen umkehrbar. Das Entfernen der störenden Lichter normalisierte den Gemütszustand der Nager nach zwei Wochen. Die Wissenschaftler vermuten einen Zusammenhang zwischen der zunehmenden nächtlichen Lichtverschmutzung und der steigenden Zahl depressiver Menschen.

Hielten die Forscher die Hamster nachts nicht bei Dunkelheit, sondern schwachem Licht, machten sich nach vier Wochen deutliche depressionsähnliche [Symptome](#) bemerkbar. Diese äußerten sich in einer geringen Aktivität der Tiere und einem Ungleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn. Derartige Anzeichen seien auch bei

Menschen mit einer schweren Depression bekannt. Sogar Zuckerwasser rührten die Nager kaum noch an, was sehr ungewöhnlich sei.

Ihre Verhaltensexperimente führten die Wissenschaftler mit einzeln gehaltenen, weiblichen Hamstern durch. Acht Wochen dauerte das. Um hormonelle Einflüsse ausschließen zu können, entfernten sie ihnen die Eierstöcke. Einige der Tiere wurden bei einem normalen Tag-Nacht-Rhythmus gehalten – 16 Stunden Licht und acht Dunkelheit. Die andere Hälfte war nachts einem schwachen Licht von fünf Lux ausgesetzt. Das entspräche ungefähr dem Licht, den ein Fernseher in einem dunklen Raum ausstrahlt. Im Anschluss an die Versuchszeit töteten sie die Tiere und untersuchten ihre Gehirne auf depressionstypische Veränderungen.

Auch andere Studie hätten bereits Auswirkungen nächtlicher schwacher Lichtquellen nachgewiesen: Übergewicht und ebenfalls Depressionen. Von Lichtverschmutzungen in der Nacht seien 99 Prozent der US-Amerikaner und Europäer betroffen.