

Rettet die Nacht

MATHIAS R. SCHMIDT & TANJA-GABRIELE SCHMIDT

25.01.2017 +++ fachbuch-aktuell.de +++ UMWELT & GESELLSCHAFT: Es gibt immer mehr Indizien dafür, dass der „Sieg des Lichts über die Nacht“ uns nicht nur den Sternenhimmel raubt, sondern zunehmend gravierende Probleme nach sich zieht.

Zu viel künstliches Licht zur falschen Zeit stört das fein justierte System der Tag- und Nacht-Rhythmen. Dies gilt nicht allein für Pflanzen und Tiere, sondern, wie die Chronobiologie belegt, auch für uns Menschen. Es häufen sich Erkenntnisse, dass die Lichtverschmutzung zur gesundheitlichen Gefahr wird. Forschungsergebnisse zeigen: Falsch eingesetztes Kunstlicht bringt ökologische Gefüge aus dem Gleichgewicht. Es stört Pflanzen und bedroht das Leben vieler nachtaktiver Tiere. Fehlende natürliche Dunkelheit kann körperliche Beschwerden auslösen, das Immunsystem schwächen und das Krebsrisiko erhöhen. So führt der zunehmende Verlust der Nacht zu einem Verlust an Lebensqualität.

Informativ und anschaulich beschreiben die Autoren die Facetten der Nacht: Sie schildern die Geschichte des künstlichen Lichts sowie den Wert der Dunkelheit für unsere Gesundheit und die Ökologie. Sie präsentieren die Nacht und den Sternenhimmel als Quelle der Inspiration für Mythologie, Dichtung, Film und Populärkultur und zeigen praxisnah, wie leicht es ist, nachtgerecht zu beleuchten.

Mathias R. Schmidt & Tanja-Gabriele Schmidt

Rettet die Nacht

Die unterschätzte Macht der Dunkelheit

Riemann Verlag, München 2016, 256 Seiten, gebunden, 21,99 Euro

ISBN 978-3-570-50199-3

Quelle: Riemann Verlag, redaktionell bearbeitet für und von fachbuch-aktuell.de