

## Passender Ort, passendes Licht

**Weihnachten ist das Fest der Liebe – und des Lichts. Lampen, Lichterketten und Leuchtskulpturen machen im Dezember die Nacht zum Tag. Doch was viele von uns erfreut, treibt den Stromverbrauch in ungeahnte Höhen.**

Am späten Nachmittag schwindet das Tageslicht, und bei schlechtem Wetter scheint es gar nie richtig hell zu werden. Willkommen im Winter! Künstliches Licht hilft uns, die dunkle Jahreszeit zu überbrücken, und dabei schöpfen wir aus dem Vollen: Kaum zu glauben, aber es gibt inzwischen in der Schweiz keinen Ort mehr, an dem der Himmel seine natürliche Dunkelheit erreicht, nicht einmal in den Alpen. Bei all der Beleuchtung geht oft vergessen, dass unsere innere Uhr eigentlich vom Wechsel zwischen Hell und Dunkel

abhängig ist. Wenn es in der Nacht nicht richtig dunkel wird, tendiert unser Körper dazu, die Ruhephasen auf später zu verschieben. Das kann zu Schwierigkeiten beim Einschlafen und auch zu Schlafrhythmusstörungen führen. Kann gut sein, dass am Ende noch Kopfschmerzen dazu kommen, wenn die Stromrechnung ins Haus flattert. Der Strom, der jährlich für Weihnachtsbeleuchtung verwendet wird, würde nämlich für 25'000 Familien für ein Jahr reichen. Das muss nicht sein. Mit etwas Rücksicht lässt sich die sogenannte Lichtverschmutzung gut reduzieren, ohne dass man gleich ganz auf eine Beleuchtung verzichten muss. Ein paar stimmige Akzente sind überdies oft ein schönerer Hingucker als ganze Fassaden, die vor Licht strotzen. Vielleicht machen Sie mit einem weniger grossen Lichterschmuck auch Ihrem Nachbarn eine Freude, der es schätzt, wenn es nachts vis-à-vis nicht ganz so hell funkelt. Wichtig ist zudem, wohin das Licht strahlt – auch ausserhalb der Weihnachtszeit. Horizontal statt in alle Richtungen – das schafft am Himmel für Vögel gleich bessere Übersicht. Unter einem Vordach machen Lichterketten deshalb immer eine bessere Figur.

Ausserdem: Gönnen Sie sich selber ein paar Stunden ohne Licht, gerade in der lichtdurchfluteten Weihnachtszeit – zum Beispiel mit einer Zeitschaltuhr, die dafür sorgt, dass es leuchtet, wenn Sie einschlafen, und leuchtet, wenn Sie aufstehen, während dazwischen wohltuende Dunkelheit herrscht.

Sie möchten mehr erfahren? Hier finden Sie weitere Informationen:

- [www.darksky.ch](http://www.darksky.ch): Wissen / Auswirkungen der Lichtverschmutzung

