



Mach mit!

Was jede\*r tun kann?



Werden Sie zum „Retter der Nacht“!

Die gute Nachricht: Nachtrekker werden ist einfach! Bestenfalls spart es sogar Strom und damit bares Geld.

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** (Farbtemperatur maximal 2.700 Kelvin; optimal sind bernsteinfarbene Amber-LEDs mit 1.800 Kelvin).
- Verzichten Sie** draußen auf überflüssige **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.

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 Nachtrekker werden!



Weitere Infos für Nachtrekker unter [www.bund-rhein-neckar-odenwald.de](http://www.bund-rhein-neckar-odenwald.de) Melden Sie sich gerne bei uns!

**BUND Rhein-Neckar-Odenwald**  
Projektleitung:  
Dipl.-Biol. Brigitte Heinz  
Tel. 06221-182631  
[bund.heidelberg@bund.net](mailto:bund.heidelberg@bund.net)



NACHTREKKER MACHEN SIE MIT!



Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland

Regionalverband Rhein-Neckar-Odenwald

[www.bund-rhein-neckar-odenwald.de](http://www.bund-rhein-neckar-odenwald.de)



Braunes Langohr und Haselmaus sind besonders lichtempfindlich.



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

### 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 Tagweser, 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.

### 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.

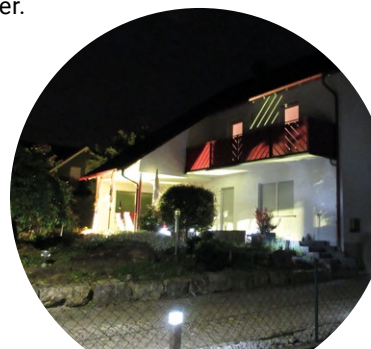
**Pflanzen** suggeriert zu viel Licht „Sommer“. Sie treiben früher aus und werfen ihr Laub später ab, was Frostschäden verursacht. Blattflächen an Bäumen und Sträuchern vergrößern sich, sie werden weniger dürreresistent.

**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.



### Dunkelheit – von allen gebraucht

Die Nacht soll wieder zur Nacht werden! Mit dem Projekt „Die Nachtreter“ möchte der BUND das Dunkel der Nacht als ökologisch wertvoll und schützenswert begreifbar machen und zu einem sinnvollen Umgang mit Licht anregen.

### Den Wert der Nacht erkennen

Das nächtliche Kunstlicht muss reduziert werden. Für diese Idee möchten wir Kommunen, Unternehmen, Kirchengemeinden und Privatpersonen im gesamten Rhein-Neckar-Raum sensibilisieren und gewinnen. Zur Zeit erfassen wir mit Unterstützung der Bevölkerung den Istzustand. Wir machen konkrete Verbesserungsvorschläge und bieten unsere Unterstützung bei ihrer Umsetzung an.

Besuchen Sie uns auf [www.bund-rhein-neckar-odenwald.de](http://www.bund-rhein-neckar-odenwald.de)



Gefördert durch:  **Naturschutzfonds**  
Baden-Württemberg

**Impressum:** Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND), Regionalverband Rhein-Neckar-Odenwald. ViSdP: Dipl.-Biol. Brigitte Heinz. Fotos: Adobe Stock (Titelfoto/Lev, Haselmaus/belyyaaa, Milchstrasse/eyetronic, Igel/DenisNata, Waldkauz/henk bogaard, Grasfrosch/ Christian Nordqvist), Brigitte Heinz (alle Nachtbilder, Braunes Langohr). Gestaltung: kissundklein.de, August 2021

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem blauen Engel ausgezeichnet.