

# wild & achtsam

FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER  
INNEREN UND ÄUSSEREN NATUR



Eva Metz' Kolumne zu einer natürlichen und artgerechten Lebensweise

## Licht und Dunkelheit

Im Rhythmus der Natur gesund bleiben

**L**icht und Dunkelheit sind zwei gegensätzliche, aber untrennbare Elemente unseres Lebens. Sie bestimmen den natürlichen Rhythmus aller Lebewesen – Mensch, Tiere und Pflanzen.

In einer Zeit, in der künstliches Licht den Tag verlängert und Dunkelheit zunehmend verdrängt wird, gerät dieser empfindliche Rhythmus aus dem Gleichgewicht – mit weitreichenden Folgen für unsere Gesundheit, unseren Schlaf und unser seelisches Wohlbefinden.

Jetzt, in der lichtärmeren Jahreszeit, erlebe ich Menschen, die sich über die gemütliche Zeit mit Kerzenschein freuen. Meine Oma hat diese Zeit immer gefürchtet, weil sich ihre Stimmung im Winter verschlechtert hat. Zu wenig Tageslicht kann tatsächlich zu einem Mangel an Vitamin D und dem Hormon Serotonin führen, die für das Immunsystem und die Stimmungslage wichtig sind.

### Serotonin und Melatonin

Serotonin und Melatonin sind zwei lebenswichtige Botenstoffe, also Neurotransmitter beziehungsweise Hormone, die im Körper eng miteinander verbunden sind. Sie beeinflussen unsere Stimmung, unseren Schlaf und unser gesamtes Wohlbefinden. Serotonin wird am Tag bei hellem Licht, draußen gebildet und ist unser Glücks- und Wohlfühlhormon. Melatonin ist ein Schlafhormon. Es wird bei Dunkelheit mit Hilfe von Serotonin gebildet und ausgeschüttet.

Wird dieser Rhythmus dauerhaft gestört – etwa durch Kunstlicht am Abend und in der Nacht, hat dies Konsequenzen. Schlafstörungen, Erschöpfung, depressive Verstimmungen und ein geschwächtes Immunsystem sind nur einige der möglichen Folgen. So schreibt Dr. med. Ulrich Strunz in seinem Buch „das Schlaf-gut-Buch“:

„Aus Sicht der Chronobiologie ist es völliger Unsinn, bei hellem Sonnenschein ins Büro zu marschieren, die Mittagspause in der Kantine zu verbringen. Abends im Fitnessstudio zu trainieren und

dann vor dem Fernseher zu sitzen.“ Viel sinnvoller und sehr viel gesünder wäre es so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen. „Warum wird immer über Home-Office philosophiert? Wie wäre es stattdessen mit Outdoor-Office.“

### Lichtverschmutzung

Auch Pflanzen reagieren sensibel auf den Wechsel von Licht und Dunkelheit. Licht ist für sie überlebenswichtig. Das leuchtet uns ein! Jedoch finden auch nachts wichtige Stoffwechselprozesse statt, bei denen beispielsweise Wachstumshormone gebildet werden, welches für die Gesundheit der Pflanze sehr wichtig ist. Unsere Tiere sind ebenso vom natürlichen Biorhythmus abhängig! Sie orientieren sich stark am Hell-Dunkel-Wechsel. Künstliche Lichtquellen in Städten oder sogar in beleuchteten Privatgärten führen zunehmend zu Verhaltensänderungen bei Tieren. Zugvögel verlieren ihre Orientierung, Insekten sterben in Massen an Straßenlaternen und nachtaktive Tiere werden massiv gestört.

Ein bewusster Umgang mit Licht und Dunkelheit ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Der Garten sollte möglichst dunkel sein, damit Tiere und Pflanzen dem natürlichen Licht- und Dunkelzyklus folgen können.

Wenn wir wieder lernen, im Einklang mit Licht und Dunkelheit zu leben, stärken wir über unsere eigene Gesundheit hinaus auch die des gesamten Ökosystems.

### Podcast

zum Thema Lichtverschmutzung  
vom Ökodorf, Sieben Linden.



**forum8**

**www.forum8.de**

FÜR STUDIERENDE: CO - LEARNING - SPACE AUF DEM LAND

Gönne Dir eine besondere Zeit und nutze das Gästezimmer mit eigenem Bad und schnellem WLAN in meinem kleinen Seminarhaus im Oberen Edertal. Willst Du mehr erfahren, dann schreib mir gerne: [eva.keller@forum8.de](mailto:eva.keller@forum8.de)

Petra Kimm  
**BeYOUty Celebration**

fon +49 (0)561 . 430 212 95  
[www.lebensspielraum-kassel.de](http://www.lebensspielraum-kassel.de)