

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	6
1.1	Lichtverschmutzung – ein selbst verursachtes Problem, auch in Europa	6
1.2	Ein Gespür für Licht bekommen	11
1.3	Licht clever einkaufen	13
2	Mein Haus, meine Nachtruhe	16
2.1	Warum schlafen?	16
2.2	Mensch und Schlaf	17
2.3	Modernes Verhalten und Schlafhygiene	20
2.4	Konflikte mit Störlicht von außen und innen lösen oder reduzieren	22
2.5	Auf der gleichen Wellenlänge ankommen (menschenzentriertes Innenlicht)	24
3	Mein Haus, meine Ausstrahlung	26
3.1	Licht war lange Zeit ein Ausdruck von Luxus – das ändert sich nun	26
3.2	Meine Visitenkarte bei Nacht	26
3.3	Architektur, Lichtplanung, Lichtdesign und Elektroplanung	27
3.4	Meine Ausstrahlung für die Katz und andere Tiere?	28
3.5	Einfach umsetzbare Empfehlungen	29
4	Meine gute Außenbeleuchtung	30
4.1	Mein Licht wird jetzt genutzt	31
4.2	Mein Licht gehört mir (und nicht der Nachbarschaft)	31
4.3	Mein Licht lässt alle gut schlafen	36
4.4	Ziel: Kein Licht stört Tiere und Pflanzen	37

5	Mein besseres Licht wird noch sparsamer und ökologischer	39
5.1	Nachts wird es wieder dunkler	39
5.2	Typische Szenarien ums Haus	41
6	Ein paar gelungene Beispiele	49
7	Meine Mobilität blendet die anderen	56
8	Stromversorgung des Hauses	60
8.1	Die Grundlagen für alle deutschsprachigen Länder (DACH)	60
8.2	Deutschland	61
8.3	Österreich	66
8.4	Schweiz	68
 Anhänge		
A1	Begriffe rund ums Licht	72
A2	Normen und gesetzliche Grundlagen	79
A3	Organisationen für naturnahe Nachtdunkelheit	97
A4	Verschiedene Typen von Lichtquellen	98
Literaturempfehlungen zur Vertiefung		106
Quellenverzeichnis		106
Register		110