

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>1 Einleitung .....</b>   | 6  |
| 1.1 Lichtverschmutzung – ein selbst verursachtes<br>Problem, auch in Europa .....   | 6  |
| 1.2 Ein Gespür für Licht bekommen .....   | 11 |
| 1.3 Licht clever einkaufen .....  | 13 |
| <br>  |    |
| <b>2 Mein Haus, meine Nachtruhe .....</b>   | 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<br>oder reduzieren .....      | 22 |
| 2.5 Auf der gleichen Wellenlänge ankommen<br>(menschenzentriertes Innenlicht) ..... | 24 |
| <br>  |    |
| <b>3 Mein Haus, meine Ausstrahlung .....</b>  | 26 |
| 3.1 Licht war lange Zeit ein Ausdruck von Luxus –<br>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 |
| <br>  |    |
| <b>4 Meine gute Außenbeleuchtung .....</b>  | 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 |

|   |    |
|---|----|
| <b>5 Mein besseres Licht wird noch sparsamer und ökologischer .....</b> | 39 |
| 5.1 Nachts wird es wieder dunkler .....                                 | 39 |
| 5.2 Typische Szenarien ums Haus .....                                   | 41 |
| <b>6 Ein paar gelungene Beispiele .....</b>                             | 49 |
| <b>7 Meine Mobilität blendet die anderen .....</b>                      | 56 |
| <b>8 Stromversorgung des Hauses .....</b>                               | 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  |
| <b>Literaturempfehlungen zur Vertiefung .....</b>     | 106 |
| <b>Quellenverzeichnis .....</b>                       | 106 |
| <b>Register .....</b>                                 | 110 |