

Factsheet

De kracht van de donkere nacht



Elk jaar neemt de wereldwijde lichtvervuiling toe. Kunstlicht verdringt het nachtelijk donker, terwijl die juist belangrijk is voor onszelf én de natuur. Het natuurlijke ritme van licht en donker is nodig voor rust, gezondheid en een sterke weerstand. Lichtvervuiling verstoort dit ritme, met verstekkende gevolgen.

Lichtvervuiling

Lichtvervuiling ontstaat wanneer kunstlicht 's nachts onnodig, te fel of verkeerd gericht wordt gebruikt. Straatverlichting, reclameborden, sportvelden, kassen en industrie maken samen de nacht steeds lichter. In dichtbevolkte en economisch actieve regio's is dat effect extra groot.

Ruim **99% van de Europeanen** leeft onder een lichtvervuilde hemel, en de hemelhelderheid neemt jaarlijks nog met ruim **6% toe**. Nederland is zelfs één van de meest verlichte landen ter wereld. Door lichtvervuiling zijn 's nachts vaak nog maar enkele tientallen sterren zichtbaar, terwijl het er duizenden zouden kunnen zijn. Slechts op enkele plekken in Nederland, zoals de Dark Sky Parken op Terschelling en bij Lauwersoog, is nog echte donkerte te ervaren.

Mensen

Ons lichaam heeft een **biologische klok**. Deze interne timer is afgestemd op licht en donker, en regelt allerlei processen in ons lichaam, zoals lichaamstemperatuur, hormoonafgifte, spijsvertering en slaap.

In het donker maken onze hersenen het hormoon **melatonine** aan, dat helpt om goed te slapen en je immuunsysteem sterk te houden. Licht remt de aanmaak van melatonine, waardoor we wakker worden. Door fel licht in de avond slapen we slechter en raakt ons **bioritme verstoord**.

Langdurige verstoring kan leiden tot stress, vermoeidheid en **gezondheidsproblemen** zoals een verzwakt immuunsysteem of diabetes. Er is zelfs een mogelijk verband tussen nachtelijk licht en hormoongevoelige kankers, zoals borst- en prostaatkanker.

Natuur

Veel dieren gebruiken licht voor **oriëntatie**, maar kunstlicht verwart hen. Nachtvliners blijven rond lampen cirkelen tot ze uitgeput of worden opgegeten, terwijl trekvogels door felle verlichting uit koers raken en tegen gebouwen vliegen.

Ook verstoort kunstlicht de voortplanting: kikkers en padden zijn minder actief en **paren minder**, terwijl nachtvliners moeilijker een partner vinden doordat hun **feromonen (lokstoffen) verstoord raken**. Daarnaast beïnvloedt kunstlicht de **groei en ontwikkeling** van veel larven en rupsen van insecten, waardoor hun overlevingskansen afnemen.

Vleermuizen en andere nachtdieren die verlichte plekken mijden, **verliezen leefgebied** door toenemende lichtvervuiling.

Bomen en planten die 's nachts sterk door kunstlicht worden beschenen, vertonen daardoor **veranderingen** in hun **groeicyclus**. Ze lopen eerder uit in het voorjaar, verliezen hun bladeren later en zijn daardoor bijvoorbeeld gevoeliger voor vorstschade.

Biodiversiteit

Lichtvervuiling zorgt voor verstoring en verhoogde sterfte, waardoor sommige **soorten langzaam verdwijnen** uit verlichte gebieden. Dit verlies heeft ook gevolgen voor andere soorten die van hen afhankelijk zijn, bijvoorbeeld voor voedsel of bestuiving. Zo raakt het evenwicht binnen **ecosystemen verstoord** en komt de biodiversiteit onder druk te staan.

Intensiteit en kleur

De invloed van licht hangt af van de felheid en kleur, al verschilt de gevoeligheid per soort.

Zwak, gedimd licht is voor veel soorten minder verstorend dan fel licht, al worden sommige soorten, zoals glimwormen, zelfs door gedimd kunstlicht verstoord.

De lichtkleur speelt ook een rol: rood licht is storend voor veel planten, terwijl vogels en vleermuizen vooral verstoord worden door blauwwit en groen licht. Als verlichting nodig is, wordt **amberkleurig licht** (oranje-geel) aanbevolen: het is voor veel soorten het minst verstorend en verstrooit minder in de lucht.

Bijdragen aan donkerte

Iedereen kan helpen om de nacht donker te houden. De belangrijkste tips:

- Doe lichten uit waar dat kan, binnen én buiten.
- Richt buitenlampen naar beneden en scherm het licht af.
- Gebruik een tijdschakelaar of bewegingssensor.
- Kies warm, amberkleurig licht (onder 3000 Kelvin).

Samen zorgen we voor donker waar het kan, licht waar het moet.

Kijk op de site voor meer informatie, tips en activiteiten.



www.nachtvandenacht.nl