

## Meine Meinung

### FAMILIENBLOGGER

Wenn Kinder von den eigenen Eltern für Klicks ausgenutzt werden.

Frischgebackene Eltern, die sich unglaublich darüber freuen, dass ihr Sprössling jetzt schon alleine aufs Töpfchen gehen kann. Eine normale Situation, oder? Wären da nicht die abertausenden Follower, die sich auch unglaublich darüber freuen und das Familienleben seit der Verkündung der Schwangerschaft, über die Genderparty und die Geburt bis hin zu jeder Geburtstagsfeier des Kindes verfolgen.

All diese Events und weitere Entwicklungsschritte werden von den Sorgeberechtigten gefilmt und anschließend auf dem eigenen YouTube Channel veröffentlicht. Da, wie deutsche und amerikanische Neurowissenschaftler herausfanden, beim Anschauen eines Kindes/Babys bei uns das Belohnungszentrum sehr stark aktiviert wird, ergeben sich viele Aufrufe und hohe Einnahmen. Die Eltern profitieren also vom Posten ihres Kindes, die Zuschauer profitieren, aber was hat das Kind davon?

Wenig bis gar nichts, abgesehen von potentiellen Nachteilen. Insbesondere wenn es irgendwann älter wird und ihm vielleicht all die Videos die das kindliche Baden, Spielen und Weinen zeigen, peinlich sind. Schließlich will keiner von uns unfreiwillig für alle zugänglich im Internet so vorgeführt werden. Das Kind hat dadurch ein erhöhtes Risiko in der Schule und im späteren Leben gemobbt zu werden.

Außerdem bieten die vielen Videos, mit und über das Kind, auch eine ernstzunehmende Gefahr für das Kind. So lässt sich durch eine kurze Recherche voller Name, Alter, Wohnort, Schulstandort aber auch andere Dinge wie Hobbys, Lieblingsfarbe, Ängste und Krankheiten des Kindes herausfinden. All das erfordert keine großen Bemühungen. So haben es Sexualstraftäter viel leichter das Kind beispielsweise nach der Schule abzu-passen oder andere Annäherungsversuche zu starten. Sollte das Posten von Kindern im Internet also untersagt werden?

Ich denke schon, da nach meiner Meinung, Aufnahmen von Kindern nichts im Internet verloren haben. Auch weil Kinder noch nicht in der Lage sind zu begreifen, was mit einem vermeintlich süßen Post alles einher gehen kann. Selbst die Eltern unterschätzen dies und können nicht verhindern, dass Fotos und Videos ihres Kindes im Darknet landen. Der einzige sichere Weg ist keine Fotos und Videos zu Posten! Um Kinder wirklich zu schützen, sollte man m. E. jegliche Darstellung von Kindern im Internet untersagen bzw. mit klaren Gesetzen regeln.

Marleen Nold

## INVASIVE ARTEN EROBERN DIE LANDSCHAFT

**Jena.** Wenn man auf der Landstraße aus Jena Richtung Rothenstein fährt, sieht man auf beiden Seiten der Straße nur gelb. Was dort wächst ist allerdings kein gewöhnlicher Raps. Hierbei handelt es sich um eine invasive Pflanze, die Zackenschote. Sie wächst mittlerweile fast überall: an Straßenrändern, auf Bahngleisen oder auf artenreichen Wiesen. Dabei gibt es allerdings ein Problem: „In ein paar Jahren wächst hier nur noch das Zeug, nichts Anderes, denn das verdrängt ja alles. Das ist das Problem an den invasiven Arten“, erklärt Experte Heiko Bauer.

Invasive Arten sind von Menschen verschleppte Arten, die andere heimische Arten direkt dezimieren oder Krankheiten auf diese übertragen. Durch sie gibt es weniger Arten lokal und global und kein ausreichendes Angebot für Pflanzenfresser. Zudem kommen hohe Kosten für die aufwendige Entfernung auf.

Zu den problematischen invasiven Baumarten gehören in Jena der Eschenahorn und die Robinie. Auch Asiatische Staudenknöterich-Arten sind ein Problem, vor allem an Gewässerufeln. Sie nehmen sehr schnell große Flächen in Beschlag und können andere Pflanzenarten nahezu vollständig verdrängen. Unter den krautartigen Gewächsen befindet sich unter anderem die Kugeldistel in starker Ausbreitung, sie dominiert hauptsächlich an trockenen Kalkstandorten. Insbesondere ist in Jena allerdings die Orientalische Zackenschote ein großes Problem.



Das Zackenschötchen (*Bunias orientalis*) (eingene Aufnahme)

## FREIWILLIGENAKTIONEN ZUM BEKÄMPFEN

Normalerweise mögen Zackenschoten kalkhaltige Grünlandflächen, sie können aber auch auf frischeren und tiefgründigen Böden gut wachsen. Man kann sie anhand ihrer rundlichen Samenkapseln und spitz zulaufenden Blätter vom gewöhnlichen Raps unterscheiden. Zackenschoten sind hartnäckig, sie bleiben dauerhaft und breiten sich weiter aus: „Das ist ja eigentlich eine Wahnsinns-pflanze, kann Wurzeln von bis zu vier Metern bilden. Die kriegt man nicht so leicht wieder weg“, meint H. Bauer.

In Jena hat sich die Zackenschote vor allem in den letzten 20 Jahren stark verbreitet. Die Blüte und Samenbildung kann durch die Mahd zum richtigen Zeitpunkt verhindert werden. Gerade in Jena gibt es viele Freiwilligenaktionen, bei denen die Pflanzen durch wiederholtes tiefes Ausstechen bekämpft werden. Bei Dominanzbeständen werden teilweise auch temporär Herbizide angewandt. In Jena-Winzerla lief 2020 außerdem der Versuch, die Zackenschoten mit rund 30 schwarzen PVC Folien abzudecken. Das Ziel war, die Entwicklung und die Blüte der Pflanze zu verhindern. Auch derzeit gibt es immer wieder Aktionen zur Bekämpfung der Zackenschote und Freiwillige sind dort immer gebraucht.

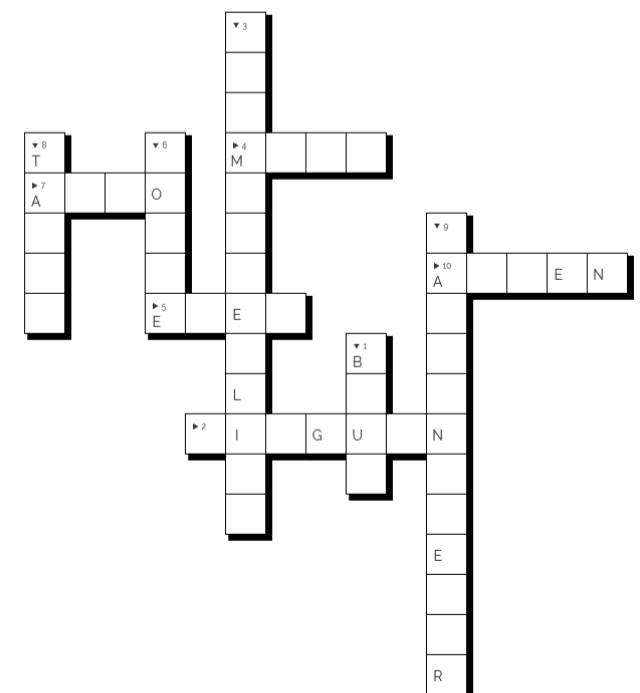
Anna Müller

### Helfen Sie mit?

Falls Sie Interesse haben mitzuhelfen, informieren Sie sich gerne unter <https://engagiert-in-jena.de/engagementfinder/angebot/227578/dem-zackenschoetchen-in-der-jenaer-landschaft-gemeinsam-zu-leibe-ruecken--ausstechen-von-orientalischen-zackenschoten-im-naturschutzgebiet>

## FÜR UNTERWEGS

		9			1		
			4	5			
8				3			2
	5		1		7		6
		1				3	
	6		5		3		7
1				5			9
			7		4		
		2				8	



### Horizontal ▶

- (2) Ein Vogel, der schwimmen kann
- (4) Er kreist um die Erde
- (5) Hühner legen ...
- (7) Fährt auf vier Rädern
- (10) Wir sehen mit den ...

### Vertikal ▼

- (1) Ist groß und hat viele Blätter
- (3) War früher eine Raupe
- (6) Der Mittelpunkt unseres Sonnensystems
- (8) Die Schwester der Mutter
- (9) Ein Käfer mit Punkten

<https://logic-masters.de/Raetselportal/Raetsel/zeigen.php?id=0>

# ABHÄNGIG - UND JETZT?

## Ein Interview mit Maria W. über ihre Arbeit in einer Einrichtung für Suchtkranke

Die meist verbreitete Einstiegsdroge ist Alkohol. Vor allem weil Alkohol in unserer Gesellschaft im Gegensatz zu anderen Drogen allgemein akzeptiert wird. Trotzdem sollte man ihn nicht unterschätzen. So konsumieren ca. 8 Mio. Menschen der Bevölkerung zwischen 18- und 64-Jährigen in Deutschland Alkohol in einer gesundheitlich riskanten Form. Der massive Konsum von Alkohol und anderen Drogen kann bei Betroffenen ein solches Ausmaß annehmen, dass sie nicht mehr fähig sind, ein eigenständiges Leben zu führen. Um wieder ins Leben zurückzufinden, gibt es verschiedene Wege. Einer davon ist, sich einem Entzug in einer Einrichtung für Suchtkranke zu unterziehen. In solch einer Einrichtung arbeitet Maria W. seit ca. 20 Jahren und berichtet in diesem Interview von ihren Erfahrungen und Erlebnissen.

### Wo und als was arbeiten Sie?

Ich arbeite in St. Kastel, das liegt in der Nähe von Ingolstadt, in einer Einrichtung für Suchtkranke. Diese heißt „Prop e.V.“ Diese Organisation gibt es auch in München und an weiteren Orten. Der Name Prop kommt vom englischen Wort „proposal“ und bedeutet auf Deutsch „Vor-schlag“, da wir den Klienten einen Vorschlag machen wollen. Sie wurde in den 60er Jahren gegründet, da es um diese Zeit immer mehr Drogenabhängige gab. Dort arbeite ich als Pflegekraft und das hauptsächlich im Nachtdienst.

### Wie sind Sie zu dem Job gekommen?

Damals hat in München eine Sozialtherapie aufgemacht und ich habe erfahren, dass dort Stellen angeboten werden. Daraufhin habe ich mich dort beworben und bin als Quereinsteiger ins Team gekommen.

### Sie sprachen gerade vom Team. Da stellt sich mir die Frage, welche Berufsbilder bzw. Qualifikationen in diesem Team vertreten sind?

Man kann dort als Pflegekraft, Sozialpädagoge, Arbeitstherapeut, Verwaltungsangestellter, aber auch als Koch in der Küche und als Fahrdienst arbeiten.

### Welche Fähigkeiten braucht man speziell in Ihrem Job?

Die wichtigsten Fähigkeiten sind Empathie und Einfühlungsvermögen für die Menschen. Außerdem braucht man ein medizinisches Grundwissen und sollte gut mit Menschen umgehen können. Hierbei ist es auch wichtig, dass man deeskalierend vorgeht.

### Welche Aufgaben haben Sie im Nachtdienst und wie läuft ein typischer Arbeitstag ab?

Nach meiner Ankunft in der Arbeitsstelle findet die Übergabe mit den Mitarbeitern der endenden Schicht statt. Dabei tauschen wir allgemeine Informationen über den Verlauf der letzten Schicht aus, wie z.B., ob jemand rückfällig war oder ob es andere Auffälligkeiten gab.

Danach kontrolliere ich die Anwesenheit der Klienten bei einem Rundgang und suche das persönliche Gespräch mit ihnen. Dabei erkundige ich mich nach ihrem Wohlbefinden, gebe Medikamente aus, habe ein offenes Ohr für sie und versuche, Probleme zu lösen, indem ich beispielsweise den zuständigen Arzt bei medizinischen Angelegenheiten kontaktiere. Außerdem mache ich Alkohol- und Urinkontrollen, um zu überprüfen, ob jemand rückfällig geworden ist oder gegen Auflagen verstoßen hat. Wenn jemand rückfällig sein sollte, muss ich diesen Klienten versorgen und in ein separates Zimmer bringen. Nach ihm schaue ich häufiger und bleibe mit ihm in Kontakt, da sein psychischer Zustand engmaschiger im Auge behalten werden muss. Außerdem messe ich öfter seine Vitalwerte, wie Blutdruck und Puls.

Daneben kümmere ich mich noch um die Leute, wenn sie am Abend Karten oder Billard spielen wollen. Wir haben auch einen Raum mit einem Beamer, in dem sie abends noch Filme anschauen können.

Meine gesamten Tätigkeiten muss ich nebenher noch klientenspezifisch dokumentieren und am Ende meiner Schicht

an den Frühdienst weitergeben. Damit dieser für seine Schicht informiert ist und beispielsweise bei einem Alkoholrückfall dessen Gehalt im Blut regelmäßig kontrolliert.

### Dies klingt alles sehr anstrengend, warum wollen Sie den Job trotzdem weitermachen?

Der Hauptgrund ist, dass ich gerne mit Menschen arbeite und weil ich den Leuten helfen will. In diesem Job kann ich die Klienten unterstützen, wieder auf die eigenen Füße zu kommen. Außerdem interessieren mich die verschiedenen Lebensgeschichten, wie die Leute zu so einem Schicksal gekommen sind.

### Für wie viele Klienten sind Sie denn verantwortlich?

Zurzeit haben wir 45 Klienten. Diese werden rund um die Uhr von 25 Mitarbeitern betreut. Diese Mitarbeiter arbeiten in verschiedenen Schichten, so gibt es die Nachtschicht, Frühschicht, Spätschicht und Tagschicht.

### Wenn Sie 45 Klienten betreuen, würde mich interessieren, wie sich diese Gruppe zusammensetzt und aus welchen Lebenssituationen die Klienten zu Ihnen kommen.

Es sind hauptsächlich Menschen, die schon mehrere erfolglose Entzugstherapien hinter sich haben und bei uns eine weitere Entgiftung machen. Oder sie kommen aus der Psychiatrie und werden dann an uns weitergeleitet. Bei uns bleiben sie im Durchschnitt ein Jahr stationär. Manche bleiben allerdings auch länger, so haben wir auch Klienten die schon zehn Jahre da sind. Sie sind nicht fähig alleine mit dem Leben umzugehen. Deshalb kommen sie dann zu uns und werden dort in der Gemeinschaft versorgt.

### Bei dieser Zusammensetzung der Gruppe könnte ich mir vorstellen, dass es durchaus zu brenzligen Situationen kommen kann.

Ja, das kann es durchaus werden, da wir unter anderem Klienten haben, die eine Aggressionsstörung haben. Deswegen ist auch ein gutes Einfühlungsvermögen extrem wichtig, sowie dass man deeskalieren mit Ihnen umgeht. Besonders gefährlich ist es, wenn sie rückfällig sind oder auch wenn sie irgendwelche Drogen genommen haben, die man überhaupt nicht einordnen kann. Im Notfall muss man die Polizei dazu rufen.

### In welchen Situationen mussten Sie die Polizei hinzu rufen?

Es hat sich mal ein Klient erhängt, in diesem Fall musste ein Kollege die Polizei hinzurufen, da es auch Mord gewesen sein könnte. Dieses Ereignis war aber zum Glück nicht in meiner Schicht. Der Mann war Dolmetscher und hatte viel Geld geerbt. Mit dem Geld hatte er sich dann auf irgendeiner Insel ein schönes Leben gemacht. Dann ist er jedoch alkoholkrank geworden und immer weiter abgestürzt. Daraufhin kam er zu uns und kam mit der großen Umstellung seines Lebens nicht klar. Man hat dann einiges versucht, so kam er auch einige Male auf Krisenintervention und auch in die Psychiatrie. Aber eines Tages hat er sich einen Strick gekauft und nachts im Treppenhaus erhängt. So etwas kommt zu Glück fast nie vor.

Ein anderer Fall, der glücklicherweise nicht so schrecklich, sondern eher absurd ist. Einmal hat ein Klient bei mir angerufen. Dieser war abgängig und im Alkoholrückfall. Er erzählte dann, er stünde bewaffnet vor einer Spielhalle und plane nun einen Überfall. Dann habe ich ihm gesagt, dass ich das jetzt ernst nehmen werde. In der Vergangenheit hatte er bereits manchmal mit ähnlichen Dingen „gedroht“, welche sich dann als gelogen entpuppt hatten. Er antwortete daraufhin, es sei auch ernst. Deswegen habe ich die Polizei angerufen. In diesem Telefonat habe ich mitgeteilt, dass er, wie er sagte, sich in der Oberpfalz aufhält. Die Polizei ist nach unserem Gespräch los, um ihn zu suchen. Gott sei Dank haben sie ihn auch sehr schnell gefunden. Die Polizei kam dann auch zu uns ins Haus, um sein Zimmer zu durchsuchen.



Maria W. (eigene Aufnahme)

Im Endeffekt hat er geblufft und hatte auch keinerlei Waffen bei sich. Es war wieder „nur“ eine Androhung!

### Damit es nicht zu solchen Situationen kommt, ist das Zusammenleben der Klienten sicherlich gut strukturiert. Mich würde interessieren, wie für einen Klienten der Alltag gestaltet ist und welche speziellen Angebote für die Klienten realisiert werden.

Wir haben verschiedene Wohngruppen, so kommt jemand, der schon sicherer ist, in eine Außenwohngruppe. Das bedeutet, dass sie nur tagsüber bei uns sind und nachts in dieser Außenwohngruppe (AWG). Dort gibt es keinen Nachtdienst. Sie müssen sich am Wochenende und am Abend selbst versorgen. Ansonsten haben wir noch therapeutische Wohngruppen, in diesen gehen die Klienten tagsüber arbeiten und sind abends in der Gemeinschaft.

Die Klienten stehen unter der Woche früh auf und bekommen als erstes ihre verschriebenen Medikamente. Danach ist das Frühstück. Manche werden dann vom Fahrdienst zu Ärzten gefahren, um ihre Arzttermine wahrnehmen zu können. Die anderen können entweder in der Küche mit kochen oder an der Arbeitstherapie teilnehmen. Ansonsten haben wir auch Tiere, wie Ponys, Fische und Hasen, die in der Tier-Arbeitstherapie, versorgt werden müssen. Allerdings kann so auch jeden Tag ein Ponyspaziergang angeboten werden. Des Weiteren haben wir die Hausinstandsetzung. Bei dieser reparieren die Klienten mit Hilfe der Arbeitstherapeuten, wenn etwas im Haus kaputt ist. Dann gibt es ein gemeinsames Mittagessen und am Nachmittag sind dann Gruppen, in denen die Sozialtherapeuten Themen durchsprechen, die den Klienten wichtig sind. Am Wochenende gibt es auch verschiedene Freizeitangebote, wie z.B. einen Ausflug, eine Wanderung, einen Museumsbesuch oder auch, dass man ins Schwimmbad geht. Sonst gibt es auch Wochenfreizeiten, bei denen wir auch weiter wegfahren, um dort zu wandern oder auch z.B. Kanu zu fahren. Außerdem gibt es für jeden Klienten einen Sozialpädagogen, der mit ihm Einzelgespräche führt, in denen sie ihre Probleme ansprechen können.

### Zum Abschluss interessiert mich noch, wie viel man in so einem Job verdient.

Dadurch dass das bei uns ein Verein ist, verdient man nicht so viel. Verschiedene Leute, die im Fahrdienst oder auch neu im Nachtdienst arbeiten, verdienen Mindestlohn. Heißt 12,00 € die Stunde, wobei die Sozialpädagogen mit so ca. 16,00 € pro Stunde etwas besser verdienen.

### Ich danke Ihnen vielmals für dieses informative Interview.

Marleen Nold

# GO VEGAN!

## Meine Meinung

### VEGANISMUS

Alle wollen etwas für die Umwelt tun, aber aus seiner Komfortzone traut sich fast keiner.

Veganismus ist ein durchaus umstrittenes Thema. Vor allem in den letzten Jahren ist es immer mehr zum Trend geworden, sich rein pflanzlich zu ernähren. Veganismus ist allerdings aus meiner Sicht weit mehr als nur ein Trend, es ist der Versuch die Welt ein Stückchen besser zu machen.

Mit der rein pflanzlichen Ernährung kommen viele Vorteile: man tut etwas für die eigene Gesundheit, setzt sich für die Tiere ein und schont gleichzeitig die Umwelt. Allerdings bedeutet Veganismus auch, auf bestimmte Dinge verzichten zu können, was nicht immer einfach ist. Noch dazu kommen die vielen Vorurteile. Als Veganer begegnet man häufig Sprüchen, die den Lebensstil kritisieren und durchaus beleidigend sein können.

Wenn man die Leute fragt, wollen sie alle etwas für die Umwelt tun und ihr eigenes Handeln überdenken. Wenn man ihnen allerdings vorschlägt, sich vegan zu ernähren, schütteln sie schmunzelnd den Kopf. Vielleicht liegt es daran, dass niemand gerne aus seiner Komfortzone heraustritt. Es ist schwer, Gewohnheiten abzulegen und etwas im alltäglichen Leben zu verändern. Vor allem, wenn dies auch noch einen Verzicht bedeuten würde, lehnen die meisten Leute es grundsätzlich ab.

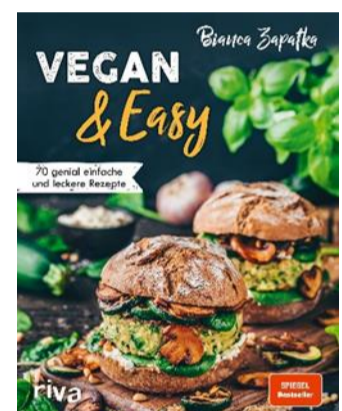
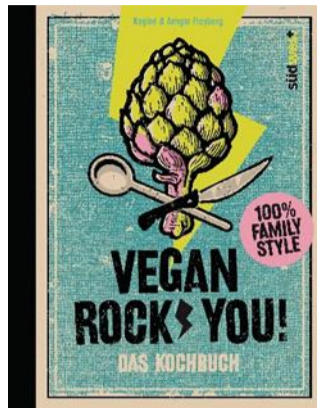
Wie man sich ernährt, ist grundsätzlich eine persönliche Entscheidung, die jeder für sich treffen muss. Ihre Folgen gehen allerdings über das Persönliche hinaus, sie sind eine gesellschaftliche Sache. Es ist schwierig, eine „richtige“ Entscheidung zu treffen, aber aus meiner Sicht macht man definitiv nichts falsch, wenn man versucht, seine Lebensweise zu überdenken und vielleicht sogar zu verbessern.

Meiner Meinung nach ist es auf jeden Fall einen Versuch wert, nachhaltiger zu leben, indem man sich vegan ernährt. Man kann nie wissen, wie etwas ist, ohne dass man es ausprobiert hat. Wir Menschen müssen aufhören, uns immer gegenseitig für alles verantwortlich zu machen und anfangen, endlich etwas gegen all unsere Probleme zu tun.

Anna Müller

## Meine Meinung

### DIE BESTEN VEGANEN KOCHBÜCHER



### MOTIVATIONSSPRUCH DES MONATS

*Mein Weg begann dort,  
wo ich aufhörte andern zu folgen*

...

Quellen Lichtverschmutzung

<https://de.wikipedia.org/wiki/Lichtverschmutzung>

<https://www.paten-der-nacht.de/>

<https://www.ledvance.de/professional/faszination-licht/lichtverschmutzung#:~:text=Unter%20den%20G%20DL%3%A4ndern%20gibt,unangemessenen%20Einsatz%20von%20k%3BCnstlichem%20Licht.>

15.05

<https://www.paten-der-nacht.de/team/#:~:text=Initiator%20und%20Leiter%20von%20Paten%20der%20Nacht%20ist%20Manuel%20Philipp.>

<https://www.bund-sh.de/stadtnatur/lichtverschmutzung/#:~:text=Durch%20k%3BCnstliche%20Lichtquellen%20wird%20die,fliegen%20dadurch%20mitunter%20weite%20Umwege.>

<https://www.sankt-wendeler-sternenland.de/lichtverschmutzung/auswirkungen-auf-tiere-und-pflanzen#:~:text=Wissenschaftliche%20Untersuchungen%20haben%20gezeigt%2C%20dass,dem%20Insektensterben%20dramatische%20Folgen%20an.>

18.05

Quellen Earth Night

<https://www.ndr.de/ratgeber/Earth-Night-Zeichen-setzen-gegen-Lichtverschmutzung,earthnight100.html>

<https://www.bild.de/politik/inland/politik-inland/earth-hour--heute-so-viel-spart-die-stunde-ohne-strom-60879190.bild.html>

<https://www.earth-night.info/teilnehmer/>

19.05

Quellen Invasive Arten

<https://www.gunnarbrehm.de/invasionsbiologie>

[http://www.phyletisches-museum.de/Invasive\\_Arten\\_in\\_Jena.html](http://www.phyletisches-museum.de/Invasive_Arten_in_Jena.html)

15.05.23

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe/japanischer-knoeterich/>

<https://luontoportti.com/de/t/1036/orientalische-zackenschote>

16.05.23

<https://engagiert-in-jena.de/engagementfinder/angebot/227578/dem-zackenschotchen-in-der-jenaer-landschaft-gemeinsam-zu-leibe-ruecken--ausstechen-von-orientalischen-zackenschoten-im-naturschutzgebiet>

17.05.23

Quellen Familienblogger

Buch von Alicia Joe „Falsche Vorbilder“

Quellen vegane Bücher

<https://www.merkur.de/leben/buchtipps/vegane-kochbuecher-rezepte-essen-vegan-buchtipps-veganuary-beste-zr-92026272.html>

<https://www.gu.de/produkte/kochen-verwoehnen/kochen-fuer-jeden-tag/vegan-das-goldene-von-gu-andreas-2020/>

<https://www.amazon.de/Vegan-Rock-You-Rezepte-Familie/dp/3517101036>

<https://www.frei-style.com/kochbuch>

<https://www.vegielesearch.de/vegan-kann-jeder-ueber-100-unkomplizierte-rezepte-fuer-jeden-tag-das-eat-this-kochbuch/>

<https://www.amazon.de/Vegan-Easy-einfache-leckere-Rezepte/dp/3742313533>

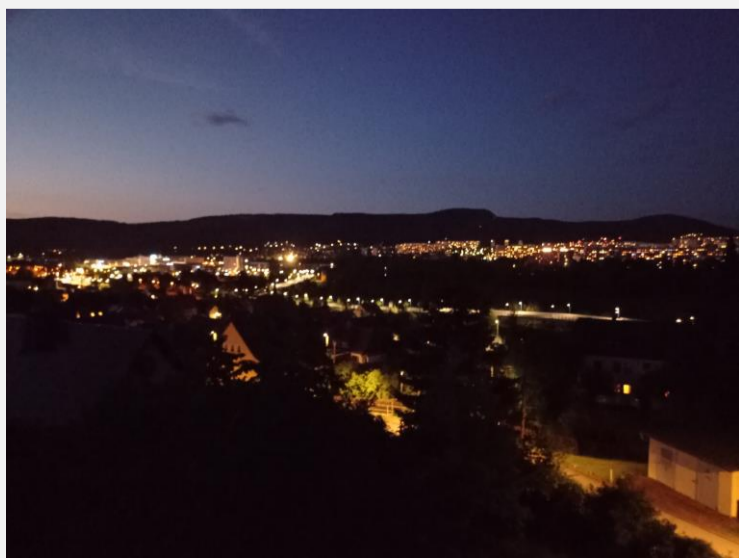
23.05.23

### EARTH NIGHT:

#### sinnvoll oder nutzlos?

Zum dritten Mal in Folge findet die „Earth Night“ statt. Dieses Jahr werden am 15.09. einige Lichter in Deutschland, Italien, Österreich und der Schweiz für eine ganze Nacht lang ausgeschalten oder reduziert. In Deutschland beteiligten sich im letzten Jahr 87 Städte und Gemeinden, 9 Organisationen und 42 Unternehmen. Aber auch Privathaushalte nahmen daran teil. Durch die von „Paten der Nacht“ aufgerufene Initiative wurden ca. 2,5 Millionen Kilowattstunden (kWh) Strom weniger verbraucht. Dies ist einer der positiven Aspekte, auch wenn es im Vergleich zum jährlichen Stromverbrauch in Deutschland (dieser beträgt 556,5 kWh) nur eine geringe Menge ist, leistet diese trotzdem auch einen Beitrag zur Verringerung des Stromverbrauches. Doch kann eine Nacht direkt unseren Planeten retten? Natürlich nicht! Zumindest nicht sofort, aber eine der wichtigsten Aufgaben der „Earth Night“ ist auf das Problem, also die Lichtverschmutzung, aufmerksam zu machen. Der Tag ist sowas wie eine Leinwand, auf der etwas geschrieben steht wie „Nicht nur Treibhausgase sind ein Problem für unsere Umwelt“. Und je mehr Aufmerksamkeit das Thema bekommt, desto größer und auffälliger wird diese Leinwand. Meines Erachtens nach ist Lichtverschmutzung ein wichtiges Thema, das dringend mehr Aufmerksamkeit braucht. Ein Tag wie die „Earth Night“, Berichte wie dieser und Organisationen wie „Paten der Nacht“ sind Mittel, um auf das Thema aufmerksam zu machen. Für mich sind sie der erste Schritt auf dem Weg zur Eindämmung der Lichtverschmutzung. Denn nur, wenn viele Menschen auf das Thema Lichtverschmutzung aufmerksam werden und sich dafür einsetzen und interessieren, können größere und wichtigere Ziele erreicht werden. Wenn sich dabei in dieser Nacht nur ein kleines Stück Natur und ein paar Menschen von der dauernden Anwesenheit künstlicher Lichtquellen erholen können, ist dies natürlich auch noch ein weiterer positiver Aspekt. Außerdem beeinträchtigen die künstlichen Lichtquellen unseren Blick auf die von der Erde sichtbaren Teile der Galaxie. Und wer würde sich nicht zumindest eine Nacht im Jahr gerne den kompletten Sternhimmel anschauen? Deshalb halte ich Sie dazu an, dieses Jahr bei der „Earth Night“ mitzumachen. Helfen Sie mit, diese noch wirk- und sinnvoller zu machen.

Annegret Soyck



# LICHTVERSCHMUTZUNG

## „Paten der Nacht“ im Einsatz

Lichtverschmutzung ist der Begriff, der die dauernde Abwesenheit völliger Dunkelheit in betroffenen Gebieten der Erde bezeichnet. Er bewertet den Sachverhalt negativ als eine Art der Umweltverschmutzung. Den höchsten Grad an Lichtverschmutzung findet man in Italien und Südkorea, den niedrigsten in Australien. Laut wissenschaftlichen Studien schadet die Lichtverschmutzung dem Orientierungssinn nachtaktiver Vögel und Insekten, außerdem verringert sie die Fruchtbarkeit von Pflanzen. Und laut weiteren Studien auch uns Menschen, indem zu viel künstliches Licht die Produktion des Schlafhormons „Melatonin“ unterdrückt und zu Schlafstörungen führen



kann. Organisationen wie z.B. „Paten der Nacht“ beschäftigen sich mit diesem Thema. „Paten der Nacht“ wurde von Manuel Philipp im September 2019 gegründet und hat inzwischen 50 ehrenamtliche Mitglieder in Deutschland und Österreich. Eines dieser Mitglieder ist Volkmar I., den ich zu „Paten der Nacht“ befragt habe.

### Worum geht es bei „Paten der Nacht“?

Den Paten der Nacht geht es um die Verschmutzung des natürlichen Lichts der Sterne in der Nacht durch künstliche Lichtquellen. Diese übermäßigen Lichtemissionen stören den natürlichen Tag- und Nachtrhythmus der Natur und der Menschen.

### Wie bist du zu „Paten der Nacht“ gekommen?

Ich hatte 2019 drei Veranstaltungen zur Lichtverschmutzung im Vogtland mit einem Freund aus Bayern und Lichtplaner organisiert. Um seinen Vortrag zu ergänzen, machte ich ihn auf weitere Argumente aufmerksam. Dabei erzählte er mir von den „Paten der Nacht“, die sich im Herbst 2019 zusammengeschlossen hatten.

### Wie lange bist du schon bei „Paten der Nacht“ dabei?

Im Frühjahr 2020 nahm ich den Kontakt zu dem Initiator dieser Initiative auf. Das Konzept und die Ziele der Initiative gefielen mir so sehr, dass ich mich ihnen sofort anschloss.

### Inwiefern engagierst du dich dort?

Ich bin einer der drei Mitglieder aus Sachsen der insgesamt 50 deutschlandweiten Mitglieder der Initiative, der jetzigen gGmbH. Wir kommunizieren miteinander und unterstützen uns gegenseitig. Ich organisiere und halte Vorträge zur Lichtverschmutzung in Sachsen. Ich halte Kontakt zu Kommunen und Unternehmen. Dazu gehören deren Umweltmanager/innen und Bürgermeister/innen. Auch unternehme ich mit ihnen Nachtfahrradtouren und Nachtspaziergänge. In der BUND Vogtland Regionalgruppe organisiere ich, im Rahmen des Projektes Lichtverschmutzung, die Earth Night in Plauen und Sachsen. Zu Landesdelegiertenkonferenzen des BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz) bin ich mit Informationsständen und Infomaterial präsent. Damit bringe ich das Thema an die Mandatsträger vom Bundestag, Landtag und Kommunalparlamente.

### Was hast du mit „Paten der Nacht“ schon erreicht?

Ich glaube, dass ich einen Anteil am Umdenken zum Thema Lichtverschmutzung erreicht habe. Dieser Prozess ist leider zähflüssig und manchmal kompliziert. Von „das haben wir schon immer so gemacht“ bis „die Sicherheit verlangt das Licht“ sind die Ansichten vor allem der älteren Menschen schwer zu ändern.

### Und hast du noch weitere Ziele für die nächsten Jahre?

Weitere Mitstreiter gegen die Lichtverschmutzung wünsche ich mir. Ich glaube, das Ziel ist groß genug und braucht noch viele Jahre bis die Gesellschaft es geschafft hat, mit mehr Dunkelheit gut zu leben.

### Kann man im Alltag auch einen Beitrag zur Eindämmung der Lichtverschmutzung leisten?

Ja, das kann jeder tun. Licht dann, dort und so viel wie möglich ausschalten.

Annegret Soyck

## GUT ZU WISSEN!

Mit nächtlichem Dauerlicht kann man sehr gut in seinem Garten die durchs Licht verendeten Insekten als Schneckenfutter verwenden!

Licht vertreibt die Wasserflöhe, die sonst in der Nacht die Algen an der Wasseroberfläche fressen und damit die Gewässer reinigen!