

# Een pleidooi voor dag en nacht, voor licht en donker

**A**l sinds het ontstaan van de wereld wordt het deel waar wij op leven beheerst door het dag en nacht ritme. Een zeer belangrijke functie in het menselijk lichaam is de biologische klok.

Dit bioritme duurt ongeveer 24 uur en wordt voor een groot deel bepaald door de afwisseling van licht en donker. Het functioneren van de mens is dan ook voor een belangrijk deel afhankelijk van een evenwichtig dag- en nachtritme.

Dit licht- en donkerritme is de laatste eeuw behoorlijk verstoord en daarop loopt Nederland voorop. Vanuit de lucht gezien is vooral het westen van Nederland een groot lichtgevend gebied. Dit komt doordat Nederland heel dichtbevolkt is, maar ook door de vele kassen, grote steden met de grote kantoorgebouwen, die de hele nacht licht uitstralen. Wij kennen eigenlijk geen echte duisternis meer. Wie ziet nog 's avonds de Melkweg met zijn vele sterrenstelsels?

Dit verdwijnen van het dag/nacht ritme heeft vele negatieve gevolgen voor onze gezondheid, maar daar ga ik het niet over hebben. Evenals het licht/donker ritme effect heeft op de mens, heeft het ook effect op dieren en planten. Wij volkstuinders zijn natuurlijk extra alert op het welzijn van plant en dier. Nachtdieren zoals vleermuis-

zen, egels en nachtvlinders hebben duidelijk last van licht. De tijd waarin ze voedsel zoeken wordt korter. Ook vossen en uilen maken gebruik van het duister om te jagen. Nachtvlinders en motjes worden een makkelijke prooi, zoals zij om de lichtbron heen blijven fladderen.

Ook de dieren die overdag leven, hebben last van het te veel aan licht. Hun gedrag wordt er op allerlei manieren door verstoord. Ze leggen eerder eitjes, veranderen hun routes om minder in het licht te zijn. Soms wordt ook de vogeltrek verstoord omdat vogels soms gevangen blijven in grote lichtbronnen van de booreilanden op zee. Uit alles blijkt dat we als mens een voortdurende versturende invloed hebben.

Ons tuinpark zou eigenlijk een prachtige rustgevende donkere plek moeten zijn, maar ook dat wordt het steeds minder. Overal staan bijvoorbeeld lantaarnpalen en ook de tuinen worden de hele nacht opgesierd met op zonnecellen brandende lampjes. Eigenlijk zou het welzijn van de mens hier, waar het kan, ondergeschikt moeten zijn aan het welzijn van plant en dier.

Wij zijn niet meer gewend aan het donker en willen het op allerlei manieren terugdringen.

Laten we de nacht in ere houden.

*Timeke Caland*