

Der Sternenpark Rhön



Was ist ein Sternenpark?

Ein Sternenpark ist ein von der Organisation DarkSky International anerkanntes Gebiet zum Schutz der Nacht. Hier hat es sich die Region zur Aufgabe gemacht, Lichtverschmutzung zu reduzieren und künstliches Licht verantwortungsbewusst einzusetzen. Das Ziel: Die natürlichen dunklen Nachtdlandschaften mit einem Himmel voller Sterne zu bewahren.

Was zeichnet den Sternenpark Rhön aus?

Anerkannt als Internationaler Sternenpark (2014) und gekürt zum „Sternenpark des Jahres“ (2022), gehört das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön zu den führenden Regionen für den Schutz der Nacht. Als größter Sternenpark Deutschlands bietet dir die Rhön – bekannt als „Land der offenen Fernen“ – im Dreiländereck Bayern, Hessen und Thüringen noch echte Dunkelheit. Die dünne Besiedlung und die Maßnahmen zum Schutz der Nacht schaffen einzigartige Nachtdlandschaften. In klaren, mondlosen Nächten siehst du hier bis zu 3.000 Sterne. Im Sommer erstrahlt die Milchstraße in vollem Glanz, im Herbst zeigt sich die 2,5 Mio. Lichtjahre entfernte Andromeda-Galaxie mit bloßem Auge und im Winter und Frühling funkeln die hellsten Sterne des Jahres.

Die Rhön zählt zu den Hotspots der biologischen Vielfalt in Deutschland und bietet zahlreichen nacht- und tagaktiven Tieren noch schützenswerte Rückzugs- und Lebensräume.

Wichtig zu wissen: Der Sternenpark ist kein Erlebnispark mit Ein- und Ausgang, sondern erstreckt sich fast über das gesamte Biosphärenreservat Rhön.

Den Sternenpark mit allen Sinnen erleben

Was kann ich alles erleben?

Du hast die Wahl: Erkunde den Sternenhimmel auf eigene Faust oder lass dich von zertifizierten Sternenparkführern in die Geheimnisse der Nacht einweihen. An mehr als zehn Himmelsschauplätzen kannst du den Sternenpark Tag und Nacht erleben. Ausgestattet mit verschiedenen Orientierungselementen findest du dich am Himmel leicht zurecht, um Sternbilder zu entdecken.

Oder lehne dich an einem der Sternenkinos auf einer Wellenliege zurück und genieße den Sternenhimmel – begleitet von einer Schnupper-Sternenparkführung als Hörerlebnis. Auf der Hohen Geba wartet der innovative Skypole – ein 10-Meter-Mast, umgeben von 200 nummerierten Bodenplatten, der dir hilft, Planeten und Sterne ohne Vorkenntnisse zu identifizieren. Profis können hier außerdem auf vier speziell eingerichteten Plattformen ihre Teleskope aufbauen.

Wer gerne wandert und gleichzeitig mehr über unser Planetensystem erfahren möchte, kann den Sternen-Lehrpfad oder die Planetenwege erkunden – besondere Wege, die Naturerlebnis und astronomisches Wissen verbinden.

Sternenparkwochen

Ein besonderes Highlight sind die jährlichen Sternenparkwochen mit zahlreichen Veranstaltungen rund um Sonne, Mond und Sterne. Mit der Aktion „Licht aus, Sterne an“, bei der einige Orte die Beleuchtung nachts abschalten, wird der Schutz der Nacht in den Fokus gestellt.

Sternenparkführungen

Begib dich auf eine faszinierende Reise durch das Universum. Bei geführten Touren mit Sternenbeobachtungen lernst du den Nachthimmel auf neue Weise kennen. Die ausgebildeten Sternenparkführer erklären dir die Milchstraße und führen dich durch unser Planetensystem. Dabei entdeckst du Sternbilder und ihre Bedeutung. Tauche ein in alte Mythen und Sagen aus der Kulturgeschichte und lerne, was die Sterne den Menschen seit Jahrtausenden bedeuten. Außerdem erfährst du, was Lichtverschmutzung ist, welche Auswirkungen sie auf Mensch und Natur hat und wie wir sie vermeiden können.

Buche hier dein besonderes Sternenerlebnis:



www.rhoen.info/oeffentliche-sternenfuehrungen

Sternenzauber in der Rhön

Es ist 22 Uhr, als unsere kleine Gruppe am Parkplatz eines Himmelsschauplatzes zusammenkommt. Unsere Sternenparkführerin begrüßt uns mit einem Lächeln:

„Heute Nacht werdet ihr die Rhön von einer völlig neuen Seite kennenlernen.“

Der Weg zum Gipfel führt uns durch die samtschwarze Dunkelheit. Nur das Geräusch unserer Schritte durchbricht die Stille. „Hört ihr das?“, flüstert unsere Führerin. „Die Nacht ist voller Leben.“ Tatsächlich – ein Waldkauz ruft in der Ferne, Blätter rascheln geheimnisvoll.

Oben angekommen, breitet sich über uns ein endlos weiter Himmel aus, der uns den Atem raubt. Tausende Sterne funkeln wie Diamanten auf schwarzem Samt. Die Milchstraße zieht sich als helles Band quer über den Himmel. „Das dort ist der Polarstern“, erklärt unsere Führerin und deutet Richtung Norden.

Eine Stunde vergeht wie Minuten. Wir entdecken Sternbilder, hören Geschichten über Mythen und lernen die Planeten unseres Sonnensystems kennen. Als eine Sternschnuppe über den Himmel zieht, geht ein verzaubertes Raunen durch die Gruppe. Die Rhön hat uns ihr kostbarstes Geschenk gezeigt: den Blick in die Weite des Universums.

Tipps für unvergessliche Nächte im Sternenpark

Wann ist die beste Zeit?

Jede Jahreszeit hat ihren Sternenzauber. Im Sommer laden milde Nächte und die Sichtbarkeit der Milchstraße zum Verweilen ein, im Winter zeigt sich bei klarer Sicht ein beeindruckender Sternenhimmel. Besonders gut sieht man die Sterne bei Neumond, aber auch Mondnächte verzaubern. Ein Höhepunkt sind die Perseidennächte im August mit besonders vielen Sternschnuppen.

Welche Orte eignen sich am besten?

Besuche die ausgewiesenen Himmelsschauplätze, Sternenkino oder die Hohe Geba – aber auch am Ortsrand oder vom eigenen Garten aus lässt sich der Nachthimmel bestens beobachten. In den Orten, die nachts die Beleuchtung abschalten, kann man den Sternenhimmel sogar vom Marktplatz aus genießen.

Was solltest du mitbringen?

Zum Sterne gucken brauchst du kaum etwas – deine Augen reichen oft schon aus. Mit einem Fernglas siehst du ferne Sternhaufen. Mit Hilfe der monatlichen Himmelsvorschau inkl. einer Sternkarte auf unserer Website oder einer App findest du dich am Himmel schnell zurecht.

Wie bereitest du dich vor?

Gönne deinen Augen etwas Zeit, um sich an die Dunkelheit zu gewöhnen. Vermeide grelles Licht – du wirst ohne im Dunkeln besser sehen können.

Die Schattenseite des Lichts

Künstliches Licht ist eine der bedeutendsten Errungenschaften der Menschheit – doch neben seinen vielen Vorteilen bringt es auch unerwünschte Folgen mit sich.

Was ist Lichtverschmutzung?

Lichtverschmutzung entsteht durch künstliches Licht in der Nacht, das z. B. über Straßenbeleuchtung, leuchtende Werbeanlagen und Außenbeleuchtung an Gebäuden und Fassaden in den Himmel strahlt und die natürliche Dunkelheit überlagert. Es zählt zu den schädlichen Umwelteinwirkungen und entsteht überwiegend in den Ortschaften. Hauptverursacher ist der übermäßige Einsatz von künstlichem Licht, der durch immer geringere Kosten bei gleichzeitiger hoher Energieeffizienz der Leuchtmittel begünstigt wird. Unzählige Lichtquellen, fehlgeleitete Beleuchtung, lange Leuchtdauern und hohe Intensitäten wirken auch über die Siedlungsgrenzen hinaus. Über den Ortschaften bilden sich die sogenannten Lichtglocken. Sie verstärken das Problem, da insbesondere bei bewölktem Himmel das Kunstlicht weit in die Umgebung und Schutzgebiete gestreut wird. Diese werden dann ohne eigene Beleuchtung unnatürlich aufgehell.

Negative Folgen der Lichtverschmutzung

Über dicht besiedelten Gebieten ist der Nachthimmel schon bis zu 40-mal heller als in natürlicher Dunkelheit. Selbst innerhalb der Ortschaften auf dem Land verschwindet die Nacht – und mit ihr der Blick auf die Sterne. Was bedeutet das?

Für uns Menschen:

Der Sternenhimmel wird zum seltenen Erlebnis.

Für Insekten:

Nachaktive Arten verenden an Lichtquellen – rund eine Milliarde pro Sommernacht allein in Deutschland.

Für Vögel:

Künstliches Licht stört die Orientierung von Zugvögeln und bringt Zugrouten durcheinander.

Für Pflanzen:

Die Photosynthese wird durch Kunstlicht unnötig verlängert und Blühzeiten verschieben sich.

Dunkle Nächte für Natur & Mensch

Warum brauchen Tiere die Dunkelheit?

Alle Lebewesen haben sich im Laufe der Evolution an den Hell-Dunkel-Rhythmus angepasst. Der Großteil der Arten ist dämmerungs- und nachtaktiv und an die Dunkelheit angepasst – auch die heimischen Tiere wie der gefährdete Igel, die Fledermaus, Eulen und die vielen nachtaktiven Insekten. Sie leben auch in den Ortschaften und in deren Umgebung und sind auf unseren rücksichtsvollen Umgang mit künstlichem Licht angewiesen.

Durch künstliches Licht werden sie in ihrer Orientierung und bei ihren nächtlichen Aktivitäten, etwa bei der Futter-suche, Fortpflanzung oder Bestäubung gestört. Insbesondere Nachtfalter werden aus ihren Lebensräumen gelockt und fehlen dort dann als wichtige Bestäuber für Pflanzen und als Nahrung für Fledermäuse, Igel und Vögel.

Auch tagaktive Tiere wie Singvögel und Eichhörnchen sind wie wir Menschen für eine erholsame Nachtruhe auf Dunkelheit angewiesen. Künstliches Licht führt zu Schlafstörungen und Stress, was wiederum Erschöpfungszustände oder Krankheiten auslösen kann.

Warum brauchen Menschen die Dunkelheit?

Licht ist der Taktgeber unserer inneren Uhr. Künstliches Licht am Abend hemmt die Melatoninproduktion – das mindert die Schlafqualität und schwächt das Immunsystem. Falsches Licht zur falschen Zeit kann so zu gesundheitlichen Problemen führen.

Tipps für dein Zuhause

Notwendigkeit der Beleuchtung

Hinterfrage, ob du die Beleuchtung tatsächlich brauchst. Die effektivste Maßnahme zum Schutz der Nacht ist, unnötige Beleuchtung erst gar nicht zu installieren.

Zielgerichtete Beleuchtung

Richte Licht nur dorthin, wo du es brauchst. Verwende voll abgeschirmte Leuchten, die kein Licht seitlich oder nach oben abstrahlen.

Bedarfsorientierte Steuerung

Schalte Licht nur ein, wenn du es wirklich brauchst. Gut eingestellte Bewegungsmelder und Zeitschalter sind praktische Helfer.

Angemessene Lichtstärke

Verwende nur so viel Licht wie nötig. 100 – 300 Lumen Lichtstrom sind im heimischen Bereich ausreichend.

Warmes Licht wählen

Nutze bernsteinfarbene Lichtfarbe mit 2.200 Kelvin (Amber LEDs), max. 2.700 Kelvin.

Licht abschirmen

Verwende Gardinen oder Rollläden, um Lichtstrahlung aus dem Haus zu reduzieren.

Kein Licht im Garten

Der Garten ist Lebensraum vieler Tiere. Moderne Leuchtprodukte stören sie und sind aufgrund ihrer Akkus schwer zu recyceln.

Diese einfachen Tipps helfen dir, die Nacht zu erhalten und gleichzeitig Energie zu sparen.

Sternenpark Knigge

Natur genießen – Lebensraum bewahren

Die Rhön ist nicht nur deine Bühne für Sternenabenteuer, sondern vor allem das Zuhause vieler Tiere. Wenn du auf den Wegen bleibst, Parkplätze nutzt und alles wieder einpackst, was du mitgebracht hast, gibst du ihnen die Ruhe, die sie brauchen – und sorgst gleichzeitig dafür, dass dein nächster Besuch genauso schön bleibt wie dieser.

Je dunkler, desto magischer

Je weniger Licht, desto mehr Sterne – ganz einfach! Verzichte deshalb möglichst auf Kunstlicht. Und wenn du eine Lampe brauchst: Nutze eine Taschenlampe mit rotem Licht. So findest du sicher Weg und schenkst den Tieren eine ruhige Nacht.

Schlafen, wo es erlaubt ist – träumen, wo du willst

Wild zelten klingt romantisch, stört aber empfindliche Lebensräume. Auf offiziellen Campingplätzen wartet der Sternenhimmel genauso auf dich – nur entspannter, legal und mit dem guten Gefühl, alles richtig zu machen.

Ältestes Kulturgut

Seit Jahrtausenden blicken Menschen zu den Sternen auf. Der Sternenhimmel ist eines der faszinierendsten und zugleich selten gewordenen Naturerlebnisse. Seine Erkundung ist eines unserer ältesten Kulturgüter – er prägt auch heute noch Kultur, Kunst, Wissenschaft und Religion. Unsere Vorfahren navigierten nach den Sternen, entwickelten Kalender und erzählten Geschichten über Sternbilder.

Mythen und Sagen

Jede Kultur schuf eigene Mythen um die Himmelskörper. Die Griechen sahen in den Sternen ihre Götter und Helden. Die Maya entwickelten präzise astronomische Kalender, die Ägypter richteten ihre Pyramiden nach den Sternen aus.

Die „Große Bärin“ erzählt von der Nymphe Kallisto, das Sternbild Orion vom großen Jäger. Diese Geschichten verbinden uns mit unseren Vorfahren und zeigen: Der Sternenhimmel war schon immer Quelle der Inspiration und des Staunens.

Heute können zwei Drittel der Europäer die Milchstraße nicht mehr sehen. In der Rhön erlebst du, was die Menschheit zu verlieren droht: einen Himmel voller Sterne.

Starke Partner

Der Sternenpark Rhön ist ein Gemeinschaftsprojekt der Rhöner Landkreise, der Verwaltungsstellen des UNESCO-Biosphärenreservat Rhön und der Rhön GmbH.

Gefördert durch das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum

HESSEN



Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum

Rhön GmbH
Gesellschaft für Tourismus und Markenmanagement
Rhönstraße 97
97772 Wildflecken-Oberbach
Tel: 0800 97 19 771
Mail: kontakt@rhoen.info
www.rhoen.info

Fachstelle Sternenpark Rhön
Tel: 0800 971 9772
Mail: info@sternenpark-rhoen.de
www.sternenpark-rhoen.de

Titelbild Rhön GmbH:

Maulkuppe; Foto: M. Zechmeister
Titelbild Biosphärenreservat:
Gerthausen; Foto: K.-F. Abe

Gedruckt auf Recyclingpapier
Stand: 10/2025

Biosphären-App



Biosphärenreservat Rhön



Wasserkuppe Foto: A. Martin

Lichtglocken über Dernbach Foto: A. Matzang

Eberding Foto: W. Kling

Die besten Plätze
im Sternepark

Was ist ein Himmelsschauplatz?

Himmelsschauplätze sind speziell ausgestattete Orte zur Sternbeobachtung. Du findest dort z.B. schwenkbare Wellenliegen, Polarsternfinder, drehbare Sternkarten, Fernglasaufsetzer und Infotafeln. Mehr als zehn solcher Plätze warten in der Rhön auf dich.

Mit dem Teleskop unterwegs?

Dann ist die astronomische Beobachtungsplattform auf der Hohen Geba der perfekte Ort für dich. Genieße ein freies 360-Grad-Himmelspanorama und nutze die speziell angelegten Plätze, um dein Equipment ungestört aufzubauen.

Was sind Sternenkinos?

Sternenkinos sind spezielle Liegeplätze mit Hörerlebnis, wo der Himmel zur Leinwand wird. Entspannt auf der Wellenliege liegend, erlebst du eine Schnupper-Sternenführung unter dem echten Sternenhimmel.

Auch einfache Plätze genießen

Du brauchst nicht immer einen ausgebauten Himmelsschauplatz. Schon am Ortsrand oder auf einem dunklen Parkplatz siehst du mehr Sterne als in der Stadt. Wichtig ist nur: weg von direkten Lichtquellen und freie Sicht zum Himmel.

Himmelsschauplätze

★ Himmelsschauplatz Hohenroda-Soisleden

- 📍 Ortsmitte (500 m Fußweg)
- 🏠 36284 Hohenroda · OT Soisleden
- 📍 50.788263 9.891841

★ Himmelsschauplatz Gläserberg

- 📍 Ortsausgang (600 m Fußweg)
- 🏠 Föhlritz 21 · 36466 Dermbach-Föhlritz
- 📍 50.692329 10.099325

★ Himmelsschauplatz Kurpark Bad Salzschliff

- 📍 An der Tourist-Info (600 m Fußweg)
- 🏠 Lindenstraße 6 · 36364 Bad Salzschliff
- 📍 50.623637 9.504373

★ Himmelsschauplatz Nüsttal-Hofaschenbach

- 📍 Vor Ort
- 🏠 Am Linsberg · 36167 Nüsttal-Hofaschenbach
- 📍 50.639554 9.841855

★ Himmelsschauplatz Erlebniswelt Rhönwald

- 📍 Vor Ort
- 🏠 Auf dem Rosengarten 3 · 36452 Kaltennordheim
- 📍 50.6039 10.08398

★ Himmelsschauplatz Hofbieber-Danzwiesen

- 📍 Ortsmitte (400 m Fußweg)
- 🏠 Bubenbader Straße / Zum Ringwall · 36145 Hofbieber
- 📍 50.544455 9.903212

★ Himmelsschauplatz Dietershausen

- 📍 Bürgerhaus (200 m Fußweg)
- 🏠 Bergstraße 2 · 36093 Künzell-Dietershausen
- 📍 50.50238 9.79129

★ Himmelsschauplatz Eichenrieder Weitblick

- 📍 Vor Ort
- 🏠 Kilianstraße · 36148 Kalbach Rhön · OT Eichenried
- 📍 50.394183 9.656491

★ Himmelsschauplatz Der Mottener

- 📍 Parkplatz Wasserscheide Rhein/Weser (300 m Fußweg)
- 🏠 97786 Motten
- 📍 50.386719 9.772578

★ Himmelsschauplatz Berghaus Rhön

- 📍 Vor Ort
- 🏠 Bergseestr. 99 · 97796 Riedenberg
- 📍 50.313171 9.886905

★ Himmelsschauplatz Waldfenster

- 📍 PGZ Waldfenster (1100 m Fußweg)
- 🏠 Frankenstr. 1 · 97705 Burkardroth
- 📍 50.26820, 9.95268

★ Himmelsschauplatz Detter

- 📍 Parkplatz an der KG 27 (450 m Fußweg)
- 🏠 97799 Zeitlofs-Detter
- 📍 50.22640 9.76045

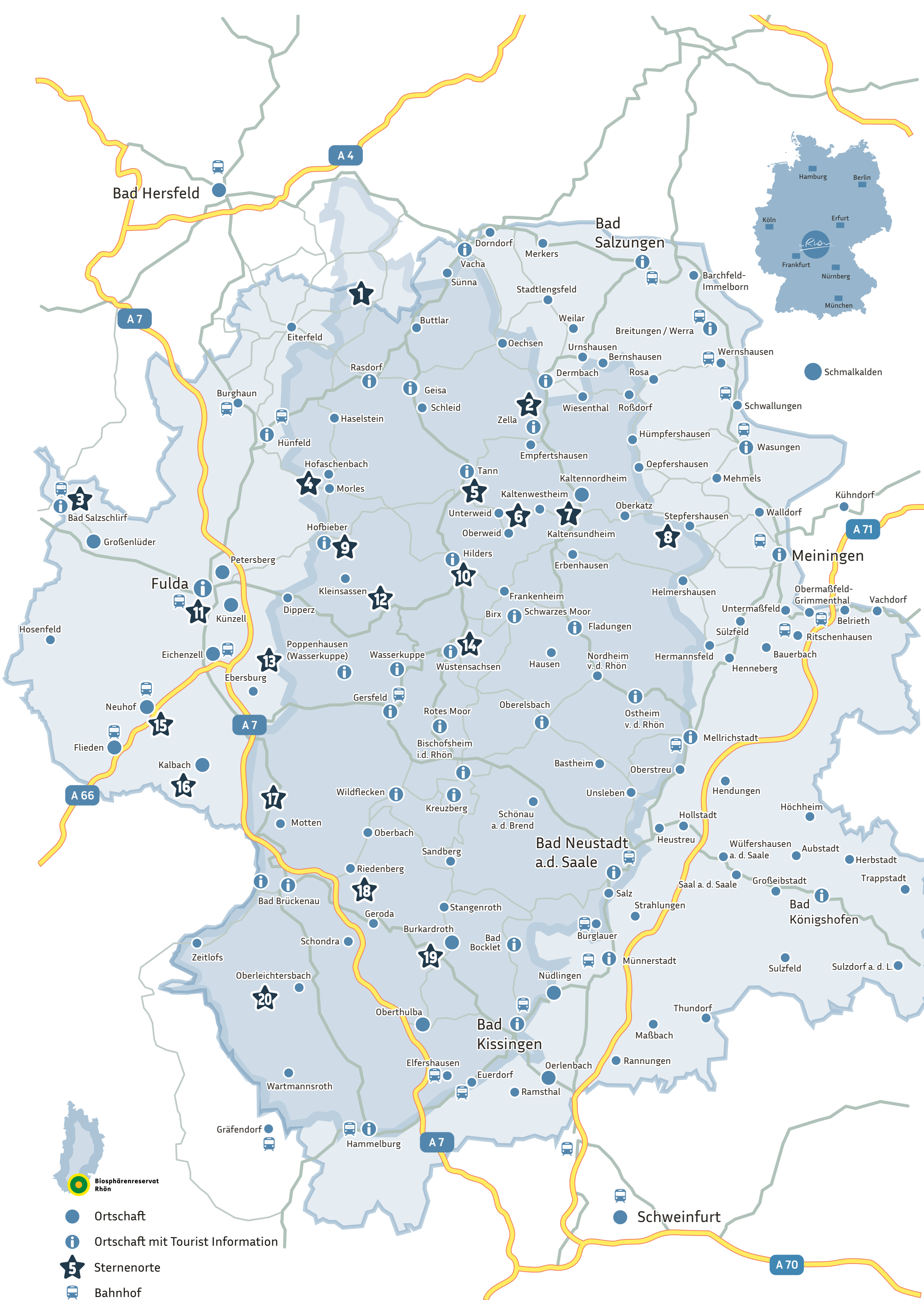
Ortschaft

Ortschaft mit Tourist Information

Sternenorte

Bahnhof

Autobahn



Sternenkinos

★ Sternokino Tann

- 📍 Schulstraße 4 (1400 m Fußweg)
- 🏠 36142 Tann/Rhön
- 📍 50.62974 10.03209

★ Sternokino Hilders

- 📍 Thomas-Morus-Haus (800 m Fußweg)
- 🏠 Buchschirmweg 20 · 36115 Hilders · OT Buchschirm
- 📍 50.57398 10.02999

★ Sternokino Wüstensachsen

- 📍 Bürgerhaus Wüstensachsen (600 m Fußweg)
- 🏠 Rhönstraße 18 · 36115 Wüstensachsen
- 📍 50.50130 10.01123

QR-Code scannen und eine
Schnupper-Sternenführung hören:



Wanderwege

★ Planetenweg Hohe Rhön

- 📍 In der Straße „Zur Lottenmühle“
- 🏠 96452 Kaltennordheim
- 📍 50.60870789 10.15632391

★ Sternen-Lehrpfad Hofbieber

- 📍 Parkplatz Sternen-Lehrpfad/ Barfuß-Erlebnispfad
- 🏠 An d. Georgshöhe 10 · 36145 Hofbieber
- 📍 50.58875 9.84478

★ Planetenwanderweg - Neuhoof nach Kalbach-Eichenried

- 📍 Parkplatz Johannes-Kepler-Schule
- 🏠 Johannes-Kepler-Str. · 36119 Neuhoof
- 📍 50.447088 9.629323

Weitere Sternenorte

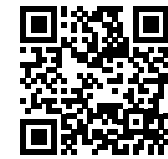
★ Hohe Geba (mit astronomischer Beobachtungspl.)

- 📍 Vor Ort
- 🏠 Hohe Geba · 98617 Rhönblick · OT Geba
- 📍 50.58932 E10.27057

★ Sternstadt Fulda mit Planetarium

- 📍 Parkhäuser in der Nähe
- 🏠 36037 Fulda
- 📍 50.55123 9.67905

Mehr Informationen



Mehr Informationen zum Sternepark Rhön, zu Artenschutz und Lichtverschmutzung findest du hier: www.sternenpark-rhoen.de Oder einfach den QR-Code scannen!

Mehr über den Sternepark erfahren, Sterneparkführungen buchen oder Astrofotografie-Tipps erhalten? <https://www.rhoen.info/sternenpark> Oder einfach den QR-Code scannen!



die.Rhoen | @rhoen_tourismus

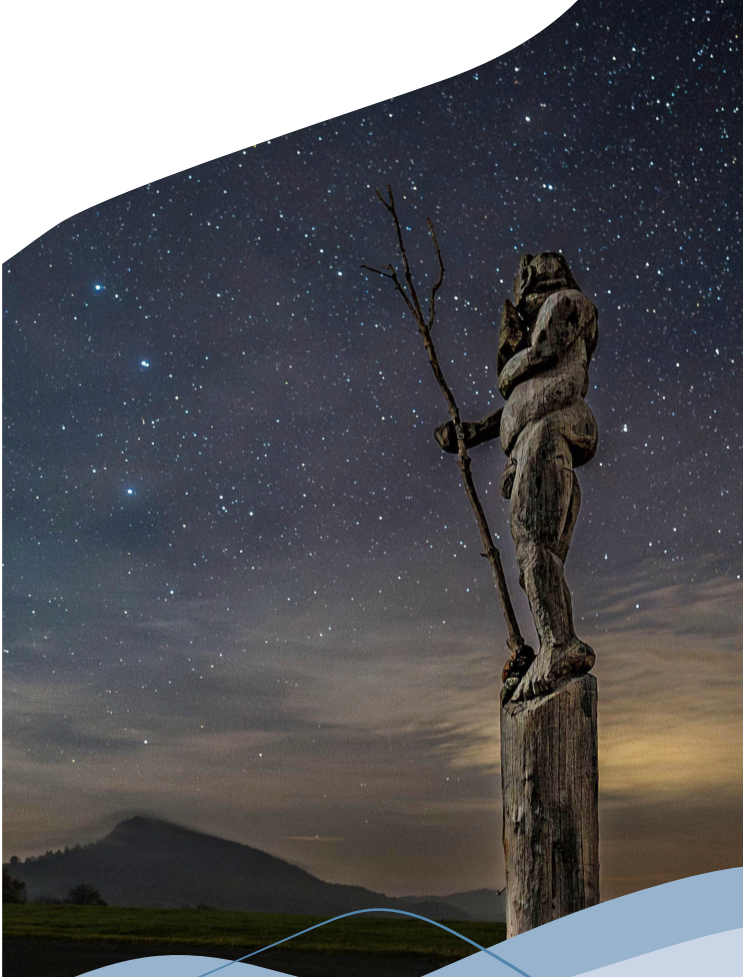
Sternepark Rhön

Ein Projekt zum Schutz der Nacht



Entdecker sein

Sternepark Rhön



Die Rhön
Sternepark

Biosphärenreservat Rhön

