

Schweden auf Rezept

Willkommen in Schweden, dem ersten Land der Welt, das es jetzt auf Rezept gibt.

Weltweit verschreiben Ärztinnen und Ärzte immer häufiger Zeit in der Natur oder kulturelle Erlebnisse als Unterstützung für das körperliches und seelisches Wohlbefinden. Schweden geht jetzt noch einen Schritt weiter: Es ist weltweit nun das erste Land, das offiziell auf Rezept erhältlich ist.

International als Vorreiter in Sachen Lebensqualität* anerkannt und regelmäßig unter den glücklichsten Ländern der Welt gelistet**, hat Schweden weit mehr zu bieten als nur schöne Naturlandschaften. Schweden fördert einen Lebensstil, der auf Ausgeglichenheit und Zugehörigkeit basiert und erzielt nachweislich positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Dieses Dokument vereint Forschung, Inspiration und praktische Hilfsmittel für alle, die Schweden verschreiben, oder sich Schweden verschreiben lassen, möchten.

Für Patientinnen und Patienten:	Für Ärztinnen und Ärzte:
<p>Nimm dieses Dokument mit zu deiner Ärztin oder deinem Arzt und bitte darum, dir einen Aufenthalt in Schweden zu verschreiben.</p> <p>Nutze es als Gesprächsgrundlage, um zu zeigen, wie Schweden und der damit verbundene Lebensstil das eigene Wohlbefinden fördern könnte.</p>	<p>Nutzen Sie dieses Dokument, um einen Aufenthalt in Schweden zu verschreiben.</p> <p>Nutzen Sie die Übersicht der genannten gesundheitlichen Vorteile, um Erlebnisse zu empfehlen, die individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Patientinnen und Patienten abgestimmt sind.</p>

'Schweden auf Rezept' ist eine Marketingkampagne, die von Visit Sweden, der offiziellen Marketingagentur für das Reiseziel Schweden ins Leben gerufen wurde. Diese Initiative soll als unterstützendes Instrument zur Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens dienen, insbesondere bei Stress, Müdigkeit, leichten Angstzuständen oder anderen leichten bis mittelschweren Symptomen. Sie ist kein Ersatz für eine klinische Behandlung. Medizinisches Fachpersonal sollte anhand einer klinischen Beurteilung die geeigneten Maßnahmen feststellen. Patientinnen und Patienten mit akuten oder schweren Gesundheitsproblemen sollten weiterhin auf regulärem medizinischem Wege versorgt werden.

*Basierend auf dem Passport Index von Global Citizen Solutions. **Basierend auf dem Ranking der glücklichsten Länder der Welt von World Population Review.

Verschreibbare Aktivitäten in Schweden

Die Aktivitäten auf dieser Seite richten sich an medizinisches Fachpersonal, das einen Aufenthalt in Schweden verschreiben möchte, oder an Personen, die eine Auszeit mit Fokus auf Wohlbefinden planen. Jede Aktivität spiegelt alltägliche schwedische Gewohnheiten wider, die sich nachweislich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit auswirken. Die Liste kann vollständig übernommen oder an individuelle Ziele und Bedürfnisse angepasst werden.

Mehr Energie: Schweden per Rad		Finde Ruhe und Kraft in Schwedens Wäldern	
Schwedische Städte sind ideal für Spaziergänge und Radtouren. Mit einer wachsenden Zahl qualitätsgeprüfter Radfern- und Wanderwege im ganzen Land ist Schweden der perfekte Ort für aktive Erholung. Besuchende können die Umgebung im eigenen Tempo entdecken. Regelmäßige Bewegung wie Radfahren und Spazierengehen stärkt die Herz-Kreislauf-Gesundheit und reduziert Stress.	Ärztliche Anmerkung:	Mit fast 70 Prozent Waldfläche ist die Natur in Schweden nie fern. Zeit im Wald zu verbringen hilft, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken und die Konzentration zu steigern. Dank des Jedermannsrechts kann die Natur von allen genossen werden. Lerne bei einer geführten Tour durch den Wald, die Natur bewusst wahrzunehmen und probiere Wildbaden oder sammle Zutaten aus der Natur. Außerdem tun und schmecken Schwedens Beeren einfach gut.	Ärztliche Anmerkung:
Hol dir deine tägliche Dosis Fika		Schlaf erholsam unter den Sternen	
'Fika' ist ein fester Bestandteil des Lebens in Schweden. Es ist ein Moment, um zur Ruhe zu kommen und Gesellschaft zu genießen, ohne Hektik. Es geht darum, eine echte Pause zu machen, sogar vom Handy. Fika hilft, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren, und kann überall genossen werden, ob im Café oder draußen in der Natur, wie in Schweden üblich.	Ärztliche Anmerkung:	Schweden bietet alle Voraussetzungen für erholsamen Schlaf: kühle Temperaturen, saubere Luft und viele Orte ohne Licht- und Lärmbelästigung. Hinzu kommen viele einzigartiger Unterkünfte in der Natur, die von luxuriösen Rückzugsorten bis zu abgelegenen Hütten reichen. Ein paar Nächte in der schwedischen Natur können helfen, den Tagesrhythmus wieder herzustellen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.	Ärztliche Anmerkung:
Lass dich von Schwedens Kultur inspirieren		Mehr Serotonin durch schwedische Musik	
Kultur auf Rezept gibt es hier in Schweden schon seit über zwanzig Jahren. Sie kann überall erlebt werden: in einem der vielen renommierten Museen, durch öffentliche Kunst im Freien sowohl in Städten als auch auf dem Land oder einfach durch eine Fahrt mit der Stockholmer U-Bahn, die als die längste Kunstaussstellung der Welt gilt. Diese kleinen kunstvollen Augenblicke können Stress reduzieren und deine Stimmung heben.	Ärztliche Anmerkung:	Obwohl Schweden ein relativ dünn besiedeltes Land ist, spielt es eine bedeutende Rolle in der Gestaltung der globalen Musikszene. Von Erfindungen wie Spotify über Superproduzenten wie Max Martin bis zu Billboard Nr. 1-Bands wie Ghost ist Musik tief im schwedischen Alltag verwurzelt. Schweden zählt zu den weltweit führenden Metal-Nationen und Studien zeigen, dass selbst extreme Genres wie Death Metal Wut reduzieren können. Besuche eine Show und erlebe es selbst.	Ärztliche Anmerkung:

Diese Aktivitäten sind zwar für die Ausübung in Schweden konzipiert, doch die dahinterstehenden Gewohnheiten und Denkweisen lassen sich auch zu Hause umsetzen. Langfristige gesundheitliche Vorteile stellen sich vor allem dann ein, wenn diese Gewohnheiten in den Alltag integriert werden.

Anhang. Gesundheitliche Vorteile in Schweden

Der folgende Abschnitt beschreibt die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile der natürlichen Umgebung und Lebensweise Schwedens. Die Informationen basieren auf wissenschaftlichen Untersuchungen in Zusammenarbeit mit Yvonne Forsell, Senior Professorin am Karolinska Institut. Sie zeigen, dass ein Aufenthalt in Schweden messbar das geistige und körperliche Wohlbefinden stärkt und Grundlage für die vorgestellten Aktivitäten bildet.

Stille und Gelassenheit

In Schweden ist Stille Teil der Landschaft – man findet sie in Wäldern, an Seen und sogar in Stadtparks. Über 5.000 Naturschutzgebiete im ganzen Land – sogar in Städten – bieten einen natürlichen Ausgleich zur Reizüberflutung des modernen Lebens. In Schweden gibt es auch immer mehr Schweige-Retreats, in denen sich Menschen in Stille und Natur ausruhen können. Diese Umgebungen fördern Entspannung und geistige Klarheit und schaffen Raum für Erholung und Ausgeglichenheit. Das Hören natürlicher Geräuschkulissen verbessert die Vernetzung im Gehirn und reduziert Stress. (Stobbe et al., Environmental Research, 2023)
Eine geringere Belastung durch Umgebungslärm fördert einen besseren Schlaf, die Herz-Kreislauf-Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. (European Environment Agency, 2020)

Schwedische Saunakultur

In Schweden findet man Saunen oft in der Nähe der Natur, an Seen oder sogar auf dem Wasser schwimmend. Man findet sie in Sommerhäusern, öffentlichen Badehäusern und vielen Unterkünften, sodass sie für alle leicht zugänglich sind. Die schwedische Saunakultur ist entspannt und gesellig. Sie lädt dazu ein, zu entschlennigen und wieder in Verbindung zu treten, sei es mit der Familie, mit Freundinnen und Freunden oder einfach mit sich selbst. Im Norden hat die Saunakultur eine noch tiefere Bedeutung als Reinigungsritual sowie als Ort der Ruhe und Besinnung. Heute sind Saunen ein wachsender Bestandteil von Wellnessreisen und werden oft mit einer anschließenden Abkühlung im kalten Wasser kombiniert. Die Nutzung einer Sauna kann dazu beitragen, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, was zu einer tieferen Erholung und einer besseren Schlafqualität führt. (Hussain & Cohen, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2018)
Regelmäßige Saunagänge wurden mit einem um 65 Prozent geringeren Risiko für Alzheimer und Demenz in Verbindung gebracht. (Laukkanen et al., Age and Ageing, 2017)

Schwedische Fika

'Fika', die alltägliche Pause für Kaffee und Gespräche, ist tief in der schwedischen Kultur verwurzelt: zu Hause, in Cafés und sogar bei der Arbeit. Diese ruhigen sozialen Momente schaffen Raum, um zu entschlennigen, sich vom Bildschirm zu lösen und ganz für andere und sich selbst da zu sein. Die Reduzierung der Smartphone-Nutzung wird mit Verbesserungen der psychischen Gesundheit, der Konzentration und des allgemeinen Wohlbefindens in Verbindung gebracht. (PNAS Nexus, 2025)
Die regelmäßige Teilnahme an sozialen Ritualen stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und schützt vor emotionalen Belastungen. (Haslam et al., Social Science and Medicine, 2018)

Waldbaden

Waldbaden ist die Praxis des langsamen, achtsamen Eintauchens in die Natur. In Schweden ist dies mehr als nur ein Trend. Waldbaden ergibt bei Schwedens Natur einfach Sinn und passt zum schwedischen Lebensstil, bei dem die Natur fest im Alltag integriert ist. Da fast 70 Prozent des Landes mit Wald bedeckt sind, findet man überall Weite und Stille. Von ruhigen Wanderwegen direkt vor den Toren der Städte bis hin zu geführten Waldbadeerlebnissen ist es leicht, einen Ort zu finden, an denen man entschlennigen, lauschen und einfach nur sein kann. Waldbaden kann die Cortisolwerte senken, was auf eine Stressreduktion hindeutet. (Antonelli et al., International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020)
Der Kontakt mit der Natur scheint die Gesundheit zu fördern, indem er Stress abbaut und die Aufnahmefähigkeit wiederherstellt (Kuo, Frontiers in Psychology, 2015)

Erholsamer Schlaf

Die natürliche Umgebung Schwedens bietet ideale Bedingungen für einen erholsamen Schlaf. Die Tatsache, dass sogar Säuglinge regelmäßig unter freiem Himmel schlafen, spiegelt die kulturelle Überzeugung wider, dass die Natur die Grundlage für Erholung ist. Auch Besuchende können dies erleben: Von abgelegenen Hütten bis hin zu ruhigen Seeufern fällt es in Schweden leicht, gut zu schlafen und neue Energie zu tanken. Dank der sauberen Luft und den kühlen Nachttemperaturen in Schweden ist keine künstliche Kühlung erforderlich – öffne einfach vor dem Schlafengehen ein Fenster. Die ideale Raumtemperatur zum Schlafen liegt bei etwa 18 Grad Celsius, was einen tieferen und erholsameren Schlaf fördert. (Sleep Foundation, 2023)
Sich fern von künstlichem Licht aufzuhalten und sich an den natürlichen Hell-Dunkel-Zyklus anzupassen, kann helfen, den Tagesrhythmus des Körpers wiederherzustellen. (Wright et al., Current Biology, 2013)

Licht und Dunkelheit

Im hohen Norden Schwedens bleibt das Tageslicht im Sommer bis in die Nacht hinein und sorgt für eine natürliche Exposition gegenüber blauem Licht, das dem Spektrum therapeutischer Lichtbehandlungen entspricht. Das verlängerte Tageslicht kann dazu beitragen, den Biorhythmus des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen, den Schlaf zu verbessern und die Stimmungsregulation zu unterstützen. Im Winter offenbart die Dunkelheit etwas ebenso Kraftvolles: Die Beobachtung von Sternen und Nordlichtern fördern ein Gefühl der Bewunderung und emotionale Erfüllung. Längerer Aufenthalt im natürlichen Licht hilft, den Tagesrhythmus zu regulieren und die Schlafqualität zu verbessern. (Wright et al., Current Biology, 2013)
Klare Nachthimmel werden mit einem gesteigerten Gefühl des Staunens über das Universum in Verbindung gebracht, was mit emotionalem Wohlbefinden korreliert. (Barragán & Meltzoff, Scientific Reports, 2024)

Natur für alle

In Schweden muss man keine Ausflüge in die Natur planen – sie ist überall um einen herum. Wälder, Seen und Parks sind oft zu Fuß erreichbar, selbst in Großstädten, sodass man ganz einfach nach draußen gehen und sich entspannen kann. Und dank des Jedermannsrechts 'Allemansrätten' kann man fast überall frei umherstreifen, schwimmen, zelten und sogar Zutaten aus Natur sammeln, vorausgesetzt, man geht sorgsam mit der Umgebung und den Tieren um. Diese Nähe und Verbundenheit zur Natur fördern sowohl das körperliche als auch das geistige Wohlbefinden. Städtische Grünflächen stehen in Zusammenhang mit Entspannung, Stressabbau und verbessertem psychischen Wohlbefinden. (World Health Organization, 2021)
Es wurde nachgewiesen, dass ein 72-stündiger Aufenthalt in der Natur den Stresspegel deutlich senkt und die allgemeine Stimmung verbessert. (72 Hour Cabin Study, Karolinska Institutet & Visit Sweden, 2017)

Kultur ohne Menschenmassen

Die kulturellen Einrichtungen Schwedens sind leicht zugänglich und reichen von weltbekannten modernen Museen bis hin zu märchenhaften historischen Schlössern. Im Gegensatz zu vielen anderen europäischen Reisezielen bieten sie in der Regel viel Platz, was ein ruhigeres, persönlicheres Erlebnis ermöglicht. Die Beschäftigung mit Kunst kann die psychische Gesundheit fördern. Kulturelles Engagement steht in Zusammenhang mit einer Verringerung von Depressionen, Angstzuständen und Einsamkeit sowie einer Verbesserung der Lebensqualität. (Fancourt & Finn, World Health Organization, 2019)
Kunstprogramme auf Rezept können das Wohlbefinden, insbesondere bei Menschen mit geringen bis mittleren psychischen Belastungen verbessern. (Jensen et al., Frontiers in Public Health, 2024)

Saubere Luft

Schweden zählt in Europa durchweg zu den Ländern mit der besten Luftqualität. Mit niedrigen Schadstoffwerten selbst in Städten und weitläufigen Waldgebieten fördert die Luft hier nicht nur die Gesundheit der Atemwege. Saubere Luft wird mit besseren kognitiven Funktionen, verbessertem Schlaf und einem insgesamt höheren Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Schweden ist nach wie vor eines der europäischen Länder mit der besten Luftqualität und nachweisbaren Vorteilen für die öffentliche Gesundheit. (European Environment Agency, 2023)
Saubere Luft fördert die Gesundheit der Atemwege, die geistige Klarheit und senkt das allgemeine Sterberisiko. (World Health Organization, 2021)

Aktives Reisen leicht gemacht

In Schweden gehören Spazierengehen und Radfahren zum Alltag, nicht zwangsläufig als Sport, sondern einfach als Mittel um sich fortzubewegen. Ein gut ausgebautes Netz an Wander- und Radwegen erleichtert die aktive Fortbewegung, sei es in Groß- und Kleinstädten oder auf dem Land. Schweden gilt auch als eines der fahrradfreundlichsten Länder der Welt, wobei der Göta Kanal kürzlich zum besten Radweg Europas gekürt wurde. Körperliche Aktivitäten während des Reisens verbessern das Wohlbefinden und fördern die langfristige Gesundheit. (Psychology & Health, 2012)
Regelmäßiges Gehen und Radfahren stehen in Zusammenhang mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten sowie einer verbesserten psychischen Gesundheit und einem insgesamt besseren Wohlbefinden. (Public Health England, 2018)

Schwedens Such- und Sammelkultur

In Schweden ist das Sammeln von Wildbeeren und Pilzen ein beliebter Zeitvertreib. Jeden Sommer und Herbst begeben sich die Menschen in die Wälder, um Schätze wie Blaubeeren, Preiselbeeren und Pfifferlinge zu finden – allesamt dank des Rechts auf freien Zugang zur Natur 'Allemansrätten', dass es jedem erlaubt, sich frei zu bewegen und köstliche Schätze zu sammeln (allerdings mit Respekt vor der Natur und den Wildtieren). Waldrüchte sind reich an Antioxidantien und Nährstoffen, die für die Herzgesundheit, das Immunsystem und die Linderung von Entzündungen wichtig sind. Waldbesuche und das Sammeln von Nahrungsmitteln tragen durch Stressabbau, die Verbindung zur Natur und die geistige Erholung zum Wohlbefinden des Menschen bei. (Riedl et al., Forests, 2024)
Heidelbeeren und Preiselbeeren enthalten Polyphenole mit entzündungshemmender und antioxidativer Wirkung, die die Herzgesundheit und die Immunfunktion unterstützen. (RISE Research Institutes of Sweden, 2024)

Leben am Wasser

Schweden zählt rund 100.000 Seen, sodass Wasser nie weit entfernt ist, egal, ob man sich in einer Stadt, im Wald oder auf einer Schäreninsel befindet. Die Nähe zu den sogenannten 'blauen Räumen' der Natur bietet mehr als nur malerische Schönheit. Von Spaziergängen am Seeufer und erfrischenden Badegängen bis hin zu Kajakfahrten und erholsamen Momenten ist Wasser ein zentraler Bestandteil des täglichen Lebens vieler Schwedinnen und Schweden und trägt zu einem ruhigeren, ausgeglicheneren Lebensgefühl bei. Die Nähe zum Wasser kann mit einem geringeren Maß an psychischen Belastungen und einer insgesamt besseren mentalen Gesundheit in Verbindung gebracht werden. (Wheeler et al., Health & Place, 2012)
Der regelmäßige Aufenthalt in 'blauen Räumen' fördert die körperliche Aktivität und reduziert stressbedingte Erkrankungen. (Gascon et al., International Journal of Hygiene and Environmental Health, 2017)

Metal für mehr Wohlbefinden

Wenn es um Musik geht, spielt Schweden seit Langem ganz vorne mit. Ob globale Pop-Ikonen, einflussreiche Produzentinnen und Produzenten oder einer international gefeierten Metal-Szene – Musik ist fest in der Kultur des Landes verankert. Von Stadtfestivals bis zu ländlichen Feiern, die sich allem widmen, von Rock bis hin zum gemeinschaftlichen Tanzen – für jeden Geschmack gibt es das passende Event. Mit etwa 428 Metal-Bands pro Millionen Einwohner gehört Schweden weltweit zu den Ländern mit den meisten Metal-Bands pro Kopf. Der Besuch von Live-Musikveranstaltungen wird mit einem gesteigerten Wohlbefinden und einer höheren Lebenszufriedenheit in Verbindung gebracht. (Koefer et al., Personality & Social Psychology Bulletin, 2024)
Das Hören extremer Musikgenres wie Metal kann positive Emotionen verstärken und Wut regulieren. (Sharman & Dingle, Frontiers in Human Neuroscience, 2015)

'Lagom': Die schwedische Kunst der Ausgewogenheit

'Lagom' – das Prinzip von „nicht zu viel, nicht zu wenig“ – steht im Mittelpunkt des schwedischen Lebensgefühls. Dieses Konzept lädt zu mehr Ausgewogenheit in Bezug auf Konsum, Beziehungen und Lebensstil ein. Es spiegelt sich in allen Bereichen wider, von der Innenarchitektur bis hin zu den täglichen Gewohnheiten. Studien zeigen, dass Kulturen, die auf Ausgewogenheit und nachhaltige Routinen setzen, ein geringeres Stresslevel und eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen. Ein auf Mäßigkeit und Ausgewogenheit basierender Lebensstil wird mit einer besseren emotionalen Regulierung und einem geringeren Burnout-Risiko in Verbindung gebracht. (American Psychological Association, 2022)
Um Zufriedenheit zu kultivieren, sollte der Fokus von äußeren Errungenschaften auf innere Erfüllung verlagert werden, was zu einem nachhaltigeren Wohlbefinden führen kann. (Cordaro D., Journal of Happiness studies, 2020)