

Skandinavien: Im Einklang mit der Natur

Skandinavier fühlen sich gesünder und zufriedener als ihre ausländischen Nachbarn. Das haben Studien unlängst bestätigt. Quelle für die nordische Gelassen- und Zufriedenheit scheint vor allem die Einstellung zu einem aktiven Leben, eng verbunden und im Einklang mit der einzigartigen skandinavischen Natur zu sein. Um sich von dem Alltagsstress optimal zu erholen und körperlich fit zu bleiben, verbringen die Skandinavier so viel Zeit als möglich in der freien Natur. Deshalb hat sich MEINE VITALITÄT für Sie auf die Suche nach den schönsten Naturattraktionen quer durch Skandinavien gemacht.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

„Sehen und erleben“Skandinavien besteht geografisch gesehen aus den beiden Ländern Norwegen und Schweden, deren Landschaften vor Jahrtausenden von der Eiszeit zu faszinierenden und einzigartigen Landschaftsformen umgewandelt wurden. Skandinavien steht für Vielfalt. Die Fülle an Gebirgen, Wäldern, Küsten, Gletschern, Höhlen und Schluchten sowie Fjorden machen die Natur im Norden Europas einzigartig. Nahezu jede Aktivität, jeder Sport und jede Erholung kann ausprobiert werden. Weil die Skandinavier selbst nur wenige Momente nicht in der Natur verbringen, präsentieren die Skandinavier ihren Besuchern eine gut ausgebaute touristische Infrastruktur. Ganz im Sinne der Naturverbundenheit spielt dabei immer auch der ökologische Aspekt eine wichtige Rolle.

Mitsommernacht und JedermannsrechtDie Skandinavier lieben es, sich zusammen mit anderen an der frischen Luft zu bewegen. Während in den Wintermonaten viel gearbeitet wird, verlagert sich das Leben im Sommer nach draußen. Daher ist es in Skandinavien auch nicht ungewöhnlich, ein kleines Ferienhaus zu besitzen. Oft stehen diese auf den kleinen Inseln entlang der Küsten oder an den riesigen Seen. Tourismusbüros vermieten solche Ferienhäuser mit jedem beliebigen Standard. Im Sommer, wenn über zwei Monate lang die Sonne nachts nicht untergeht,

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/608>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

bieten sie die perfekte Unterkunft. Wenn Sie die Mitternachtssonne erleben möchten, müssen Sie allerdings bis über den 66. Breitengrad in den hohen Norden reisen.

Auch ohne ein Ferienhaus anzumieten, darf in Skandinavien jeder Reisende an jedem Ort übernachten. Das sogenannte „Jedermannsrecht“ hat den unbegrenzten Zugang zur Natur sogar gesetzlich verankert. Jeder – egal, ob Einwohner oder Reisender, hat das Recht, sich in der Natur frei zu bewegen, zu picknicken und unter dem freien Sternenhimmel zu zelten. Alles ist erlaubt, einzige Bedingung ist, dass man alles so zurücklässt, wie man es vorgefunden hat. Am besten nutzen Sie diese unbeschwerten Bedingungen für mehrtägige Wander- oder Skitouren nur mit dem Rucksack und dem Zelt.

WandernNorwegen und Schweden bieten eine breite Auswahl an Wanderrouten und Unterkünften an. Unterschiedliche Terrains von Gebirgen, Fjorden, Wäldern bis zu Gletschern und Höhlen stehen, je nach Kondition und Vorliebe, zur Auswahl. Generell lässt sich die skandinavische Bergwelt aber einfach erschließen. Entlang aller Wanderwege finden Sie Berghütten als gute Ausgangspunkte für einfache Spaziergänge oder mehrtägige Wandertouren von Hütte zu Hütte. Der 440 Kilometer lange Kungleden ist einer der schönsten Fernwanderwege Schwedens. Die 3500 Quadratkilometer große Gebirgsregion Jotunheimen in Norwegen hat die meisten Zweitausender Nordeuropas und bietet spektakuläre Panoramen.

Wer Herausforderungen liebt, kann Gletscher oder Höhlen durchwandern, Rafting-, Segel- oder Kanutouren unternehmen.

SkilaufenDie schönste Art, die Landschaft Skandinaviens zu genießen, ist beim Skilaufen, eine lang gepflegte Tradition, die Schweden und Norweger miteinander verbindet. Leere Pisten und Loipen sind über beide Länder verteilt und beeindrucken mit einer Fülle und hohen Qualität des Schnees. Besonders geeignet sind die Fells, die skandinavischen Hochgebirgsregionen. Die größte liegt in Norwegen, die Hardangervidda. Schweden hat allein über 200 Skigebiete.

Der Winter lädt die Besucher zu einem besonders beeindruckenden Naturschauspiel ein – das Nordlicht. Wer diesen ganz besonderen Moment erleben will, kann sich z.B. die Skier unter die Füße schnallen und das Nordlicht im Freien beobachten.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/608>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

AngelnSkandinavien ist ein Angelparadies. Zum Angeln stehen Fjorde, Seen und Flüsse zur Verfügung. Die Norweger behaupten sogar, ihr Land sei die Heimat des Angelns. Sie haben nicht ganz Unrecht, denn Angeln besitzt dort eine nicht definierbare, aber ganz besondere Qualität. Besonders große Fische gehen dort an die Angel. In Schweden entscheidet einmal mehr der besuchte Breitengrad darüber, wie bei allen Aktivitäten im Freien, wann die richtige Angelsaison beginnt.

Eins werden mit der NaturWas nach so vielen Aktivitäten im Freien nicht fehlen darf, ist ausreichend Zeit für Wellness. Neben viel Bewegung und ausgewähltem gesunden Essen bildet Ruhe für sie eine Einheit. Wasser spielt dabei eine bedeutende Rolle. Das Klischee von den abgehärteten Saunagängern, die sich bevorzugt im nahe gelegenen See abkühlen, entspricht tatsächlich der Wahrheit. Auf diesem Weg soll das körperliche und geistige Wohlbefinden gestärkt werden – natürlich stets im Einklang mit der Natur.

Fazit: In Skandinavien lautet die Devise: die Natur sehen und erleben. Die Lebensweise und Wertschätzung der eigenen Kultur der Skandinavier überträgt sich auf seine Besucher. Die Skandinavier gelten als Klassenbeste Europas, was das ökologische Denken und die gesunde Lebensweise betrifft. Und das zahlt sich aus: Naturverbundenheit – das scheint der Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit zu sein.

Weitere Informationen:

Haben Sie Fernweh? Dann sind unsere Artikel über Sri Lanka und Ecuador genau richtig.

Wissenswertes über Norwegen finden Sie bei Visit Norway und über Schweden bei Visit Sweden.