

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

Artikel: Gesundheit pur in Mittelschweden
Autor: Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551616>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

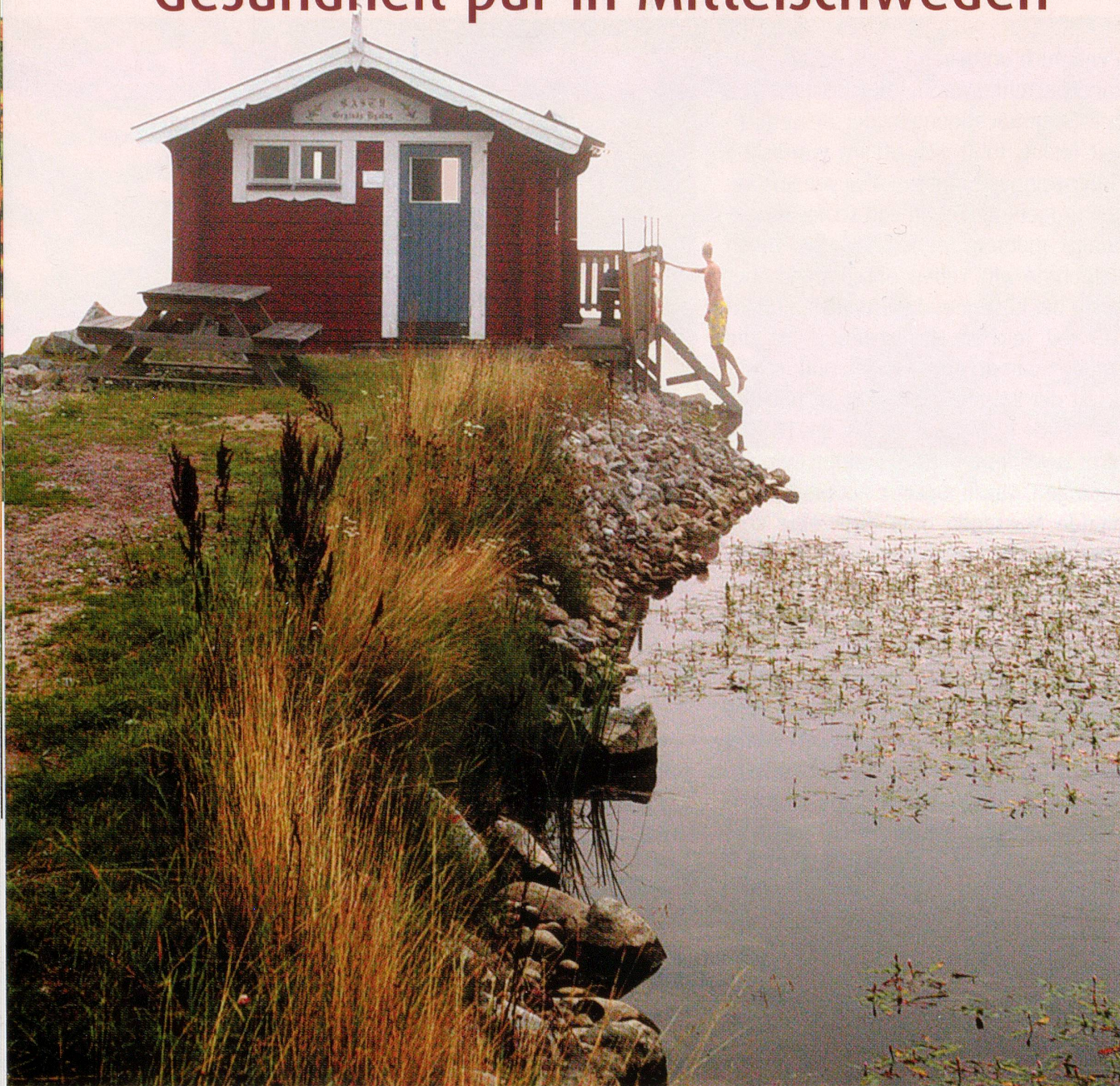
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheit pur in Mittelschweden



Geheimtipp in Dalarna, einer der schönsten Landschaften Schwedens: Masesgården, eine ganz besondere Gesundheitsfarm nahe dem Städtchen Leksand.

Aus Leksand kommt auch das berühmte runde Knäckebrötchen mit dem Loch in der Mitte. Einfach und rundum gesund wie das Brot aus Roggen und Quellwasser präsentiert sich auch ein Gesundheits-Hotel am Siljansee mit nur 33 Zimmern. Die Gäste, die hierher kommen, wollen

gesund werden oder gesund bleiben. Sie suchen Erholung oder wollen etwas für Vitalität und Schönheit tun. Unterstützt werden sie darin von einem Team aus Physiotherapeuten, Trainern, Köchen und anderen Experten. Gesprochen wird Schwedisch und Englisch, bislang noch

selten Deutsch. Erst wenige Gäste aus dem deutschsprachigen Raum haben Masesgården überhaupt gefunden.

Geheimtipp einer Schwedin

Eigentlich sollte man viel öfter auf gute Freunde hören, zumindest wenn es um Urlaub und Wellness geht. Was von ihnen schon erprobt und für gut befunden wurde, hat auch mir immer gut gefallen. Allerdings sind die Wege zu diesem Glück manchmal weit.

Es war die Nia-Trainierin Ulrika Eiworth, die mich auf die kleine Gesundheitsfarm in Schweden aufmerksam machte. Sie erzählte mir von den tiefen Wäldern, verwunschenen Lichtungen und Wurzeln, die wie märchenhafte Gestalten auf den Waldwegen wachsen. «Idylle pur!» schwärmte sie mir vor und pries die Vorzüge von Masesgården, das in Dalarna, dem waldigen Gebirgsland nordwestlich von Stockholm, am schönen Siljansee liegt. Das Hotel biete ein gesundes Programm und Erholung in jeder Hinsicht. Es gebe vegetarische Kost, Schwedensau-na, asiatische Heilkunst, Nordic Walking, Massagen aller Art, Aromabehandlungen ... Sicher, das klang alles sehr anregend, aber deswegen gleich nach Schweden reisen? Schönen Urlaub kann man doch auch am Bodensee, im Schwarzwald und ganz besonders gut in den Schweizer Bergen machen. Ich hatte keine grosse Lust, eine so weite Strecke per Flugzeug und Zug oder gar, o Schreck, auf dem Rücken eines Elchs zu reisen.

«Du fliegst doch nur ganz kurz, und vom Flughafen Stockholm sind es mit dem Zug gerade mal drei Stunden. Bahnhof und Flughafen sind in einem Gebäude.» hielt Ulrika dagegen. «Und stell dir vor,» warf sie mir dann einen letzten Köder hin, «die arbeiten dort auch mit A. Vogel-Gesundheitsprodukten! Mitten in Schweden!» Sie ahnen schon, ich kam

aus der Argumentationsschleife nicht mehr so richtig heraus, und bald schon befand ich mich in einem Flieger, der in Stockholm landete. Dort probierte ich sofort mein erstes Knäkebrot, kaufte leckere schwedische Schokolade und stieg in den Zug nach Leksand.

Manche Zugfahrten sind langweilig; diese verging für mich in Windeseile. Noch nie zuvor in Schweden gewesen, war ich entzückt von den vielen Seen, den Wäldern und den kleinen roten Häuschen. «Das ist ja wie im Bilderbuch», konnte ich nur staunen. Die wundervollste Landschaft breitete sich vor mir aus, voll von Ruhe und Gelassenheit, und die Menschen, die ich sah, schienen einen stillen, angenehmen Humor zu haben. «Richtig nett hier», sagte ich leise vor mich hin. «Ja», lächelte Ulrika, «das ist Schweden».

Gesundheit pur

Ich hatte ja zuvor schon einige Wellnesshäuser besucht, und mir kam eine neue Frage in den Sinn: wieso sprach man in Masesgården denn immer nur von Gesundheit? Normalerweise findet sich doch immer das Trendwort «Wellness» auf dem Plakat? Das, so erfuhr ich bald von Stephan, dem Geschäftsführer von Masesgården, hat etwas mit dem ganz eigenen Konzept zu tun. Wie in anderen Anlagen gibt es zwar eine Kosmetikerin, Aromabehandlungen und Peelings, und auch Massagen und Fusspflege sind selbstverständlich im Angebot. Grösster Wert aber wird auf individuelle Betreuung und Beratung gelegt, auf sportliche Aktivitäten in den Wäldern rund ums Haus, Vorträge zum Thema Gesundheit und Anleitung zur besseren Stressbewältigung. Wer wolle, könne aber auch unter Anleitung «Spinning» erlernen (sehr schnelles Radfahren auf Heimtrainern) oder Wassergymnastik machen. Auch moderne Trendsportarten wie Kickboxen werden angeboten.

Schwedische Romantik

Ganz solide geht es dort zu. Es gibt keinen Wellness-Schnickschnack, aber dafür einen ganz eigenen, urgemütlichen schwedischen Charme. So gibt es zum Beispiel neben den Sporträumen auch ein grosses Schwimmbad, das jedoch nicht gekachelt ist, sondern fast wie ein Ruheraum anmutet. Am Beckenrand stehen Sessel, Kerzen beleuchten den Raum, und aus der Musikanlage tönt Klassik. Können Sie sich vorstellen wie schön es ist, bei Kerzenlicht und Mozart langsam seine Runden zu schwimmen? Was wäre Schweden ohne Sauna, und selbstverständlich gibt es hier auch eine Sauna. Eigentlich sind es sogar zwei, denn einen ganz besonderen Urlaubsreiz bietet ein Saunahäuschen direkt am See. Den Schlüssel dafür bekommt man an der Rezeption, es wird mit Holz beheizt und wenn man dann vor Wärme glüht, ist der Siljansee genau die Abkühlung, die sich der Kreislauf wünscht.

Gesundheit braucht Gewöhnung

In Masesgårdén steht «gesundes Denken und Leben» ganz zuoberst auf dem Programm. Das fängt an mit richtig gutem Essen. Alles wird sehr frisch zubereitet.

Es gibt wenig Brot, dafür sehr viel Obst und verschiedenste Salate, Suppen oder gedünstete Gemüse. Morgens wartet dampfend ein heisser Haferbrei, dazu, wenn man möchte, eingelegtes oder frisches Obst. Das Frühstück war für mich zunächst die grösste Hürde. Warmer Haferbrei! Wo ich doch so gerne Käse und Mohnbrötchen auf dem Frühstücksteller habe! Nach dem Kaffee suchte ich ebenfalls vergebens. «Du kannst dir einen löslichen Kaffee machen, wenn du das gerne willst, aber nicht im Frühstücksraum!» flüsterte mir Ulrika zu. Natürlich wegen des Kaffeeduftes – und der Solidarität! Wer sich vom Kaffee entwöhnen möchte, hat ihn nicht gerne gleich morgens in der Nase. Dafür gibt es aber sehr viele Sorten wunderbaren Tee und sogar ein wenig braunen Zucker. Tee und Obst sind den ganzen Tag im Angebot – wunderbar, wenn man von langen Wandertouren aus der herrlich frischen Luft in den moosbegrüntem Wäldern kommt.

Einfach Natur

Auf solchen Spaziergängen trifft man kaum einen Menschen, und auch der grosse See ist nicht von Hotels, Segelhä-

Natur pur rund um den Siljansee – ideal für erholsame Spaziergänge und Wanderungen.



fen oder Restaurants gesäumt. Wohin das Auge schaut: einfach nur Natur! In den Wäldern wachsen Pilze mitten auf dem Weg, und wer Hunger hat, kann sich im Sommer an den Blaubeeren satt essen. Manchmal gibt es die dann noch als warmen Nachtisch, mit herrlich frischer Sahne. Kennen wir das nicht auch aus vielen schwedischen Geschichten?

Alles Richtungweisende ist einfach.

Erich Limpach

Die Zimmer in Masesgården, das früher einmal ein Gutshof war, sind gemütlich einfach: kleine Häuschen mit Balkon oder Veranda. Man trifft sich mit den anderen Gästen beim Essen oder in den schönen Aufenthaltsräumen. Die Bücher in der Bibliothek sind Zeuge der Nationalitäten, die alle schon dieses Hotel besucht haben. Abends gehen die Lichter beizeiten aus – gesund zu leben macht bekanntlich müde. Der Schlaf ist tief und erholsam; morgens um 7.30 Uhr fängt der Tag schon wieder an. Also: ideale Voraussetzungen, um abzuschalten und etwas für sich selbst zu tun. Und wer Cafés, kleine Geschäfte, Kunsthandwerk und Museen sucht, der fährt mit dem Bus nach Leksand. Hier gibt es alles, was das Touristenherz erfreut, von Schiffsfahrten bis zu einem Touristikzentrum, eine knappe Viertelstunde Busfahrt von Masesgården entfernt. Man ist freundlich und zuvorkommend zu ausländischen Gästen, die sich wie ich auf den Weg nach Norden machen.

Kleine Ursache – grosse Wirkung

Das hatte ich übrigens auch schon auf der Anreise erlebt, vor der ich mich so gefürchtet hatte. Sie ist tatsächlich ganz unkompliziert: Flüge nach Stockholm gibt es mittlerweile sehr günstig, auch



«mit Linie», und von dort aus geht es direkt ab Flughafen Arlanda weiter mit dem Zug nach Leksand. Zufahren ist billig in Schweden; die dreieinhalb Stunden Intercity kosten umgerechnet noch nicht einmal 40 Franken. In Leksand wartet dann bereits das Taxi auf die Gäste von Masesgården, wobei der Transfer nicht extra bezahlt werden muss.

Es ist eine kleine Kur, dieses Masesgården. Nach einer Woche fühlte ich mich sehr erholt und unglaublich erfrischt. Und den Haferbrei, den kann ich übrigens bis heute wirklich nicht mehr lassen. An die guten Dinge des Lebens gewöhnt man sich eben sehr schnell. Allerdings muss ich seit dieser Zeit alleine mit mir frühstücken. • Christine Weiner

Blaubeeren wachsen zuhauf in den schwedischen Wäldern.

Speziell für deutschsprachige Gäste

Mittsommer in Schweden: Ganz neu im Programm von Masesgården ist eine Trainingswoche vom 18. bis 25. Juni 2005 mit einem Schreib-Workshop, Atemtherapie, Nia und natürlich der einzigartigen Mittsommer-Feier. Wer sich für die Mittsommerwoche interessiert, findet dazu mehr im Internet unter www.masesgarden.se oder nimmt direkt mit dem Hotel Kontakt auf.

Adresse:
Masesgården
Siljansnäsavägen 211
Grytnäs
79392 Leksand
Schweden
Tel. 0046 24 71 22 31
Fax 0046 24 71 22 51
E-Mail:
info@masesgarden.se

Unter der Internet-Adresse
<http://www.siljan.se>
findet man auch in deutscher Sprache Informationen über alles, was es rund um Masesgården und Leksand gibt.