

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 1: Salutogenese

**Artikel:** Unberührte Natur in Skandinavien  
**Autor:** Balmer, Madelaine Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557473>

### **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:** 02.05.2026

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



Weite und Abgeschlossenheit, endlose Wiesen und Wälder und die Blütenpracht im Sommer zeichnen Skandinavien aus.

## Unberührte Natur in Skandinavien

Wer noch nie in Skandinavien war, stellt sich meist ein kaltes, regnerisches Land vor, in dem man seine Sommerferien nicht verbringen möchte. Doch wer unberührte oder sogar wilde Natur sucht, ist in den nördlichen Ländern goldrichtig.

Madelaine Karin Balmer

Gross ist dieser urtümliche europäische Landesteil, der sich heute noch jährlich bis zu drei Millimeter aus dem Meer hebt. Eine seiner schönsten Seiten sind die weiten, menschenleeren Gebiete, wo man – wie auf dem Dovrefjäll südlich von Trondheim – eher einem

der scheuen Moschusochsen als einem Menschen begegnet.

Es stimmt, die Winter sind lang und dunkel und viele Menschen leiden darunter. Auch die Skandinavier wissen heute, wie es anderswo ist, und haben das



Die Lofoten sind in das klare und doch fast geheimnisvolle Sommerlicht des Nordens getaucht.

Reisen als Flucht vor den langen Nächten entdeckt. Und doch, auf den Lofoten, einer Gruppe von Inseln vor der Küste Norwegens, die im Winter nur zwei bis vier Stunden Tageslicht haben, wurde mir gesagt: «Ja – einige Wochen sehen wir die Sonne nicht, aber Lichtstreifen gibt es immer am Horizont.»

### Nordisches Sommerlicht

Das fehlende Tageslicht im Winter wird mit der fehlenden Dunkelheit im Sommer kompensiert. Für uns Mitteleuropäer ist es schon gewöhnungsbedürftig, sich zum Schlafen niederzulegen, wenn die Sonne noch scheint; und je nördlicher, desto weniger wird es Nacht. Auf den Lofoten oder am Nordkap ist es in den Monaten Mai bis Juli 24 Stunden hell, was man Mitternachtssonne nennt. Aber schon ab August fangen die Tage an, merklich kürzer zu werden.

Das nordische Sommerlicht ist spürbar wie ein Windhauch und durchdringt die Landschaft, veränderlich wie Wind. Farben werden nuanciert, die Weite von Land, Meer und Himmel betont. Viele Maler üben

sich besonders darin, dieses klare und einzigartige Sommerlicht einzufangen.

### Schwedens farbiger Süden

Schweden und Norwegen bieten eine grosse Auswahl an unterschiedlichen Landschaftsformen. Der Süden von Schweden ist eine milde, liebliche, gewellte Hügellandschaft mit viel Ackerbau. Windstöße treiben Wellen in die grüngelben Weizenfelder mit leuchtend rotem Mohn. Raps leuchtet gelb zwischen Gras und Hecken, dahinter liegt das dunkle Grün der Wälder. Der Himmel wölbt sich unendlich über das weite Land, betont durch weisse Wölkchen, die sich am Horizont verlieren.

Auffallend ist, wie natürlich das Land trotz der teilweise riesigen Anbauflächen wirkt: Es gibt viele dichte Mischwälder und Hecken, wo sich Tiere verstecken können, weite Matten mit leuchtenden Blumen und grosse Feuchtgebiete.

Ganz Skandinavien ist übersät mit flechtenbewachsenen Findlingen, die auch mitten in grossen Kultur-

feldern stehen, Inseln, beherrscht von den riesigen Steinblöcken und kleinen Birkengruppen. Auf Weiden liegen Steinbrocken in allen Grössen herum, als ob sie gestern jemand hingeworfen hätte – die Kühe nutzen sie, um juckende Körperteile daran zu kratzen.

### Leuchtende Blumen

Im Süden entspricht die Flora noch ungefähr der mitteleuropäischen. Der Schwarze Holunder wächst z.B. bis ungefähr auf die Höhe von Stockholm, wo er im Juni blüht. Ein Wunder, dass die Natur es trotz der späten Blüte schafft, vor dem Winter die Früchte dieser Büsche reifen zu lassen.

**Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.**

Astrid Lindgren

Fingerhut, Glockenblumen, Margeriten, Weidenröschen, Johanniskraut, roter Klee, Bachnelkenwurz, ,

Schafgarbe, Witwenblume, Kleinblütige Wollblume, wildes Stiefmütterchen und viele andere dekorieren in leuchtenden Farben Wald-, Wiesen- und Strassenränder, Lichtungen, Brachland und Magerwiesen. Heckenrosen und die filzige Klette verhindern oft jegliches Durchkommen. Vielfarbige Lupinen begleiten uns bis weit in den Norden, wo sie auf dem kargen Boden auch entlang der Strassenränder üppig blühen.

### Raue Westküste

An der Westküste von Schweden und Norwegen ist das Wetter sehr wechselhaft und eher rau. Die Temperaturen steigen sommers wenig über 20 Grad, das Wasser erreicht diese Temperatur selten. Gebadet wird trotzdem. Die meist durchgehend bewohnten Inseln sind Wind und Wetter ungeschützt ausgesetzt, es wachsen wenig Bäume. Auf den nördlich von Göteborg liegenden Bohuslänsschären bieten enorme Weissdornhecken den typisch schwedischen Holzhäusern auf den Klippen etwas Schutz vor den anbrausenden Winden.

Fingerhut (*Digitalis purpurea*) und Engelwurz (*Angelica archangelica*) gehören zur Heilpflanzenflora Schwedens.



An geschützten Stellen finden wir meist dieselben Pflanzen wie auf dem Festland, allen voran jedoch die Engelwurz. Das Ruprechtskraut hat sich zusammen mit Moosen und der Besenheide in Felsritzen niedergelassen und in einigen gepflegten Gärtchen wächst sogar Lavendel. Rosen dekorieren überall im südlicheren Schweden die Wände der farbigen Holzhäuser, auch an diesen rauen Küsten.

### Tausend Inseln

Die ganze Ostküste mit den vielen tausend lieblichen Inseln der Stockholmschären ist etwas weniger den tausenden Elementen ausgesetzt. Hier findet sich auf den Eilanden auch Mischwald mit Kiefer, Birke, Eiche, Holzapfel und Wacholder. Die Küste ist um einiges sanfter als im Westen und bietet auch mal tolle Badestrände anstelle von Klippen.

Die Insel Gotland ist für Geschichtsinteressierte ausserordentlich interessant. Obwohl auch die Westküste eine ganze Reihe uralter Felsritzungen besitzt, ist Gotland so etwas wie ein offenes Museum. Es ist

seit sehr langer Zeit bewohnt und verfügt über grosse Felsritzungen sowie unzählige Ausgrabungsstätten, mit Bildsteinen, Grabfeldern, ringförmigen Grabsteinen und Fundamenten erster Bauten. Zugleich ist es das Mekka der Wikingerfans: Jährlich findet in Visby eine «Mittelalterwoche» statt, wo man sich wirklich in die Wikingerzeit zurückversetzt fühlt. ■

Die Autorin Madelaine Karin Balmer, Erwachsenenbildnerin und Heilpraktikerin NVS, ist «halb Schwedin, halb Schweizerin» und als Beraterin und Dozentin im Bereich Heilpflanzen und Gesundheit in der Schweiz und in Deutschland tätig. Beim Thema Skandinavien bezeichnet sie sich als «Wiederholungstäterin»: «Meine Wurzeln in einem weiten, eher wilden Land mit viel Wasser halten mich stark.»

Lesen Sie weiter in der Februar-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten»: Von Dalarna nach Lappland.

Tausende von Seen, tausende von Schäreninseln prägen die skandinavische Landschaft.

