

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 2: Spucke muss sein

**Artikel:** Bis in den hohen Norden  
**Autor:** Balmer, Madelaine Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557709>

#### **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:** 23.01.2026

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



Meer, Fjorde, Wasserfälle, Seen, Flüsse, Tümpel und Moore – Wasser prägt die Landschaft Skandinaviens.

## Bis in den hohen Norden

Grossartige Landschaft, wilde Wasser und naturverbundene Menschen – Skandinavien lässt seine Besucher so schnell nicht mehr los.

Madeleine Karin Balmer

In der Januar-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» ging die Reise durch den farbigen Süden Schwedens, an die raue West- und die mildere Ostküste mit ihren Tausenden von Inseln.

Bis zu den Dalarna, den Tälern Mittelschwedens, ist die Landschaft Schwedens noch kleinhügelig gewellt, mit dichten Wäldern, weiten kultivierten Feldern und farbenfrohen Wiesen im Sommer. Ausflüge in Mittelskandinavien führen entlang von reissenden, wilden oder breiten sanften Flüssen; durch Wälder mit Sumpfgebieten und Elchen oder hinauf auf die Höhenzüge, Fjäll genannt. In Schweden ziehen sich die Fjälls entlang der norwegischen Grenze.

### Wandern über die Fjälls

Auf diesen Höhen kann man ausgedehnte Wanderungen machen, wobei man tagelang keinen Menschen sieht, dafür Rentiere und viele Vogelarten. Dichte Preisel- und Heidelbeerbüsche bieten bei spätsommerlichen Wanderungen eine willkommene Nahrungsergänzung. Auf den Plateaus wachsen Krüppelkiefern und -birken und niedere Gebüsche wie kleine Weidenarten, die im Juni die typischen Blütenkätzchen tragen. Auch auf Hochmoore trifft man regelmäßig. Die grossen weissen Flächen in sonst aperer Landschaft entpuppen sich aus der Nähe betrachtet als dicke, weiche Kissen aus Rentierflechten.

In diesen Breitengraden treffen wir vermehrt auf die fantastische Welt der Flechten. Speziell auf den uralten und verschiedenfarbigen Gesteinsbrocken bildet die Musterung mit den farbenfrohen Landkartenflechten unglaubliche Farbkontraste zu der eher kargen Landschaft.

## Reich der Fjorde

Die Landschaft Norwegens auf denselben Breitengraden könnte unterschiedlicher nicht sein: Ab Stavanger beginnt das Reich der Fjorde und Fjelle, wie hier die weitläufigen Hochflächen bezeichnet werden. Norwegen besteht zum grossen Teil aus unzähligen solcher Fjelle, viele davon auch im Sommer mit Eis und Schnee bedeckt. Sie werden von den Fjorden tief, kilometerlang und verwinkelt eingeschnitten. Die Fahrt durch diesen Teil Norwegens ist zeitintensiv, kurvenreich, von unzähligen Fährstellen unterbrochen, voller Überraschungen und mit einer enormen Auswahl an Fahrtrichtungen.

Es gibt unzählige Wandermöglichkeiten durch wilde Landschaft, hinauf auf die Berghöhen, durch fantastische, alpine Gegenden, aber auch durch liebliche Matten und Täler am Fusse der Bergriesen.

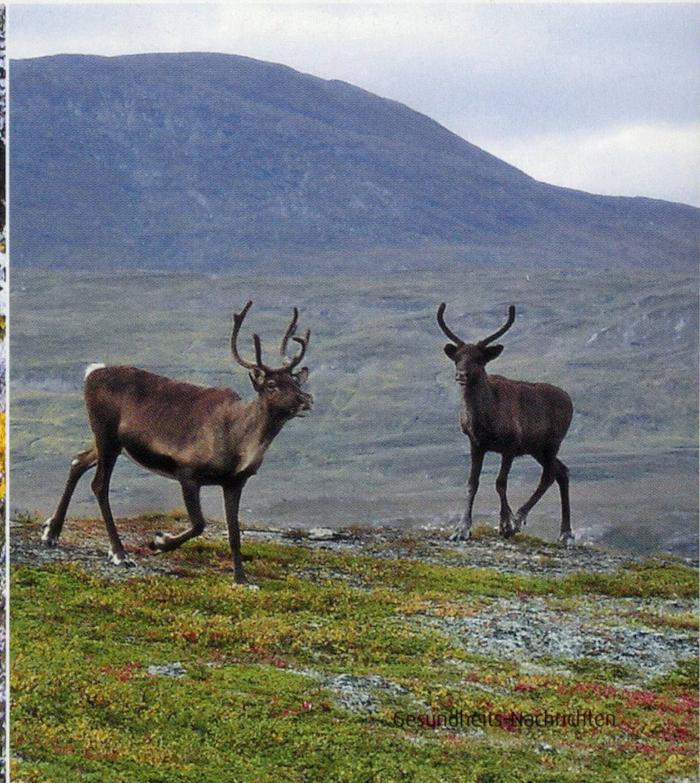
Wege zu viel besuchten Orten wie z.B. dem Prekestolen sind gepfadet, was aber den Marsch nicht unbedingt erleichtert. Auf sieben Kilometern werden etliche Höhenmeter überwunden, teilweise klettert

man über mannshohe Felsbrocken. Dazwischen aber ist es ein beschwingtes Gehen durch Hochmoore, entlang von Bächen und eine Landschaft mit Weitsicht. Durch das viele Schmelzwasser aus den Schneefeldern bilden sich in der schroffen Bergwelt überwältigende Wasserfälle. Es ist von Vorteil, in dieser Gegend genügend Zeit einzuplanen, es gibt viel zu bestaunen.

## Noch nördlicher

Je nördlicher man kommt, desto uralter wird das Land. Lappland zieht sich über alle drei skandinavischen Länder. In Schweden besteht das Land aus ausgedehnten Waldgebieten (viele tausend Quadratkilometer sind Nutzholzflächen), Seen und Tundra-ähnlichen Gebieten. Die Lappen bewohnen das Gebiet bis in die entlegensten Winkel und leben immer noch im Rhythmus ihrer Rentierherden. Im Winter versprechen die nordskandinavischen Regionen Schnee, Eis, Kälte und Polarlicht. Norwegen besitzt im Norden fast nur noch schroffe Küstengebiete. Die Birken werden immer kleiner, und die Flora bietet weniger Auswahl. Auf den Lofoten wächst z.B. an ungeschützten Stellen praktisch nur noch die Eberesche als baumähnliche Pflanze, ihre weißen Blüten dekorieren im Juni die fantastische Inselandschaft. Interessant ist das Gebiet um den Polarzyklus, welcher in Norwegen etliche Meter höher liegt als in Schweden. Anstelle von weiten Wäldern,

Farbenfrohe Flechten und flinke Rentiere beleben die karge Landschaft der Fjälls.



breiten Flüssen und dunklen Seen ist hier schroffe, unbewaldete Landschaft vorherrschend. In tieferen Regionen schlängeln sich die Bäche um Felsen und verwandeln sich auch in Wasserfälle, bevor sie in den Niederungen zu träge dahinfliessenden Flüssen werden.

### Schlanke Birken

Gibt es in Dänemark noch einige geheimnisvolle alte Buchen- und auch Eichenwälder, so herrschen schon in Südschweden die Birke und Nadelholz vor; je weiter nördlich, desto mehr nehmen diese zwei überhand. Die Birke als Erstbesiedlerin hat in Skandinavien ihre Heimat gefunden. Dieser lichtbringende Baum mit der weissen Rinde, Sinnbild der Birkengöttin und des Neubeginns, begleitete den Menschen vor Jahrtausenden auf seiner Wanderung Richtung Norden. Wie wichtig dieser Baum für den Menschen war, kann in Skandinavien auch heute noch beobachtet werden. Der Birkensaft, der bei uns vor allem für Reinigungskuren Verwendung findet, wird in Schweden teilweise noch von den eigenen Birken gewonnen und unter anderem zum Backen verwendet. Die wasserabstossenden Eigenschaften der Birkenrinde machten sich die Menschen früher zur Herstellung von Schuhen und wasserdichten Hausdächern

zunutze. In Sorsele in Südlappland steht beim Bahnmuseum ein Birkenhaus, wo dargestellt ist, wofür Birkenrinde genutzt werden kann: als Dach- und Türverkleidung, für Fischernetzschwimmer, Verschlüsse, Schuhe, Gamaschen und natürlich zur Herstellung aller Art von Gefässen.

Letzteres ist in Lappland noch weit verbreitet und im Sommer werden Hunderte von wunderschönen Gefässen aus Birkenrinde und aus Birkenholz geschnitzte Gegenstände in der Aula eines Schulhauses, wie z.B. in Helsing, oder an Handwerkmärkten ausgestellt und verkauft.

### Tiefe, geheimnisvolle Seen

Die Seelandschaften sind morastige oder felsige, faszinierende Wildnis. Die Seen wirken oft dunkel und tiefgründig wegen der schwarzen Moorerde, ein Sonnenstrahl lässt jedoch Silber aus der Tiefe aufblitzen.

In moosig-brauner Umgebung leuchten das weisse Mädesüß – in Schweden Elchgras genannt – mit der gelben Trollblume, dem Blut-Weiderich und dem weissen Wollgras um die Wette. Auf vielen der tiefen Seen, in denen sich Wald und Wolken spiegeln, bilden weisse Seerosen einen wogenden Teppich zwischen dem Schilf.

Wenn die Sommersonne nicht untergeht, feiert ganz Skandinavien eines seiner grössten Feste: den fröhlichen «midsommar».



## Wasser ist überall

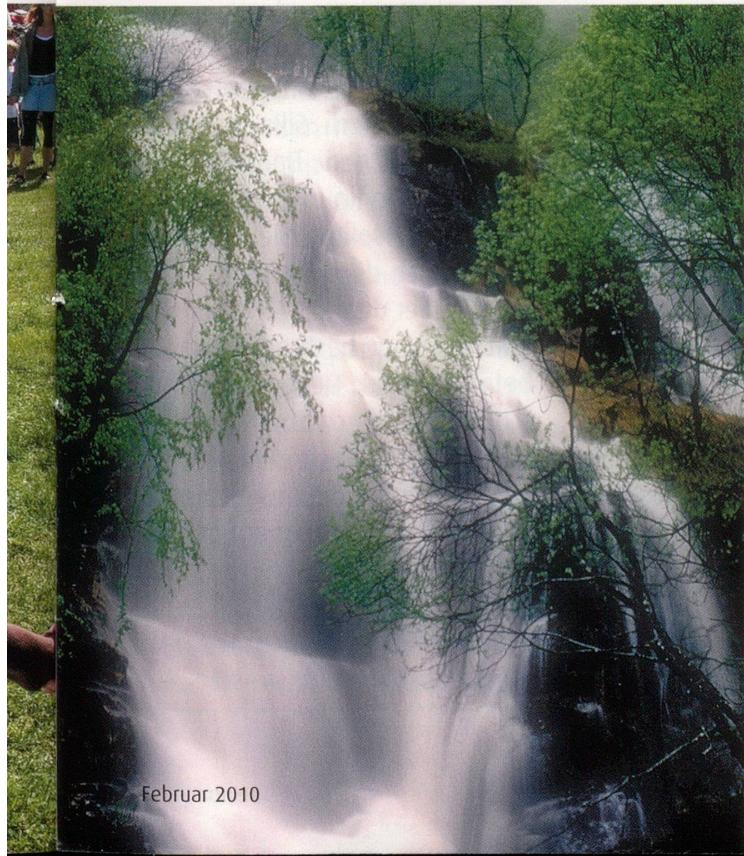
Wasser gibt es in allen Formen, als Regen, Bäche, Flüsse, Wasserfälle, Sümpfe, Moore, Tümpel, Seen und natürlich als Meer, Salzsee genannt. Zwei der grössten Seen Europas, der Vänern und Vättern, befinden sich in Schweden. Ersterer ist so gross, dass man eher den Eindruck eines Meeres erhält. Im Winter nimmt Wasser die Form von Schnee und Eis an. Früher gab es auch im südlichen Skandinavien viel mehr Schnee als heute, und die Seen und küstennahen Meerstriche froren im Winter zu riesigen Eisflächen zu. Auch die Sommer sind merklich wärmer geworden. 2002 hatte Skandinavien einen solchen Rekordsommer wie Mitteleuropa 2003, was zu Sauerstoffmangel in den Gewässern und zu Fischsterben führte.

## Die kleinste Pfütze spiegelt den Himmel.

Schwedisches Sprichwort

Erstaunlicherweise hat Skandinavien eine der höchsten Raten sauren Regens, vor allem im Süden. Dies ist ein ungelöstes Problem, denn die Ursache dafür ist nicht im Land selbst zu suchen, sondern im weltweiten ökologischen Missbrauch der Erde.

Grandiose Wasserfälle prägen das Landschaftsbild im Norden.



Februar 2010

## Naturverbundene Lebensfreude

Die Skandinavier sind sehr naturverbunden. Die meisten Städter haben irgendwo ein Häuschen auf dem Land und die Landbewohner einen Bootssteg an einem der vielen tausend Seen. Sie fischen, sammeln im Spätsommer literweise Pilze, Preisel- und Heidelbeeren und gehen im Winter Skifahren und Eislaufen. Zu den Mittsommerfesten, die in Schweden traditionell um den 21. Juni gefeiert werden, wird in jeder Gemeinde ein üppig mit Sommerblumen dekorerter Baum aufgestellt, und die Menschen tanzen, ebenso mit Blumenkränzen geschmückt, freudig singend rund um den Baum.

## Gelebte Natur auch in der Kultur

In der schwedischen Musik finden sich viele naturbezogene Texte. Einerseits in der Volksmusik wie bei der Sängerin Helen Sjöholm: Sie singt alte und neue Liebeslieder und Weisen zu traditioneller Musik. Die Texte handeln von geheimnisvollen Waldwegen; den weit entfernten Sternen, die uns nachts begleiten; grün leuchtendem Gras, nektargefüllten Blumenköpfen und summenden Hummeln; einsamen Wanderungen über sommerliche Weiden, wo Hagrose und Eberesche blühen, und von magischen Lichtern in winterlicher Landschaft.

Doch erstaunlicherweise machen auch Pop und Rock vor der Natur nicht Halt. Per Gessle von der Popgruppe Roxette lancierte 1996 mit seiner alten Band «Gyllene Tider» den Ohrwurm «Ich gehe Fischen» – und besingt, wie er sich draussen beim Angeln eine ruhige Minute gönnnt. Ulf Lundell, schwedisches Rock-Urgestein, gab 1982 das Lied «Offene Landschaft» heraus. In diesem herzergreifenden Stück, das mittlerweile den Status eines Nationalliedes erreicht hat, besingt er seine Liebe zur weiten Landschaft, wo Nachbarn in einer angenehmen Distanz leben und doch nahe genug, damit das Lachen eines Festes mit dem Wind mitgetragen wird. Er singt vom Lied der Lerchen; von der Nähe des wogenden Meeres und den schreienden Möwen; davon, mit Johanniskraut gewürzten Branntwein zu selbstgebackenem Brot und Hering zu geniessen; von Freiheit und Frieden für Körper und Seele.

Ja, so ist Skandinavien – und es lässt einen nicht mehr los.