

12:49

◀ Mail



Süddeutsche Zeitung



Stressabbau auf Schwedisch

Foto: Emma Ekstrand/Erikson Cottage

Süddeutsche Zeitung

Was für ein cleverer Coup: Gemeinsam mit Stressforschern des Stockholmer Karolinska-Instituts beleuchtete die schwedische Tourismusagentur Visit Sweden 2017 die Auswirkungen des naturnahen schwedischen Lebensstils auf die Gesundheit und ließ fünf stressgeplagte internationale Probanden 72 Stunden lang in speziell angefertigten Glashäusern auf einer Insel Westschwedens übernachten. Danach waren Blutdruck und Puls rundweg gesunken, der Stress, so die Wissenschaftler, um 70 Prozent reduziert. Inzwischen gibt es mehr dieser Cabins, eines der neuesten heißt Sjön, nach dem schwedischen Wort für See, und gehört zum Erikson Cottage, einem Hof mit Café und Hofbäckerei, etwa anderthalb Stunden von Göteborg entfernt und an einem See gelegen. Man muss keinen 72-Stunden-Aufenthalt mehr buchen, 24 Stunden gehen auch – für Entspannung ist dennoch gesorgt.

Süddeutsche Zeitung

Was für ein cleverer Coup: Gemeinsam mit Stressforschern des Stockholmer Karolinska-Instituts beleuchtete die schwedische Tourismusagentur Visit Sweden 2017 die Auswirkungen des naturnahen schwedischen Lebensstils auf die Gesundheit und ließ fünf stressgeplagte internationale Probanden 72 Stunden lang in speziell angefertigten Glashäusern auf einer Insel Westschwedens übernachten. Danach waren Blutdruck und Puls rundweg gesunken, der Stress, so die Wissenschaftler, um 70 Prozent reduziert. Inzwischen gibt es mehr dieser Cabins, eines der neuesten heißt Sjön, nach dem schwedischen Wort für See, und gehört zum Erikson Cottage, einem Hof mit Café und Hofbäckerei, etwa anderthalb Stunden von Göteborg entfernt und an einem See gelegen. Man muss keinen 72-Stunden-Aufenthalt mehr buchen, 24 Stunden gehen auch – für Entschleunigung ist dennoch gesorgt:

Süddeutsche Zeitung

Zimtschnecken und prämiertes Sauerteigbrot (sowie die Möglichkeit, heiß zu duschen) an der Hofbäckerei, eine private Sauna und Außenküche am Sjön. Ach so: und nachts natürlich die Sterne.

Glashaus Sjön, ab 3500 SEK (ca. 300 Euro)/Nacht für 2 Personen (für 24 Stunden), inkl. Frühstück. Erikson Cottage, Lindås 8, 51455 Ljungsarp, Schweden, eriksoncottage.com

