Visit Sweden News Room

Schweden – das erste Land auf Rezept

Schweden positioniert sich als Vorreiter in Sachen Natur auf Rezept und ist das erste Land, in dem Aufenthalte in der Natur von ärztlichem Fachpersonal verordnet werden können.

Koffer packen, Schweden gibt es jetzt auf Rezept. In einer neuen weltweiten Umfrage würden zwei von drei Befragten gerne mehr Zeit in der Natur verbringen, wenn es das auf Rezept geben würde. In diesem Zusammenhang positioniert sich nun Schweden als erstes Land, das als Reiseziel medizinisch verordnet werden kann: eine Sauna in Schwedisch Lappland für besseren Schlaf, Eisbaden für eine bessere Durchblutung oder ein Musikfestival in Göteborg als Serotonin-Booster?

Video „Schweden auf Rezept“: https://www.youtube.com/watch?v=9Y6nhlo6H1A

Aufenthalte in der Natur fördern Gesundheit und Wohlbefinden, betont die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Naturerlebnisse werden denn auch immer häufiger verschrieben: Zeit im Grünen als Heilmittel. Eine umfassende Auswertung von Studien zeigt, dass solche Gesundheitsmaßnahmen nachweislich das Herz-Kreislauf-System und die Psyche stärken. In Deutschland hat jeder vierte (23%) schon einmal von Naturverschreibungen – auch: Natur auf Rezept – gehört: Das zeigt nun eine neue deutsche Umfrage. 17 Prozent der Befragten sind mit ärztlichen Verschreibungen sozialer Aktivitäten bekannt; bei Kultur auf Rezept ist dies für 15 Prozent der Befragten der Fall. Die Umfrage wurde vom Meinungsforschungsinstitut YouGov erstellt.

Schweden, das international für seine Natur und Lebensqualität bekannt ist, macht im Zusammenhang mit dieser Umfrage verstärkt darauf aufmerksam, dass ärztlich empfohlene Natur-, Gemeinschafts- und Kulturaktivitäten als Ergänzung zu klassischen Behandlungen eingesetzt werden können. Unterstützend wird eine Liste mit gesundheitsfördernden Schweden-Erlebnissen bereitgestellt, die Patienten als Leitfaden für Arzt-Gespräche dienen kann. Zwei Drittel (66%) der Befragten in Deutschland würden einer ärztlichen Empfehlung für mehr Aufenthalt in der Natur folgen.

„Natur, Gemeinschaft und Kultur haben nachweislich heilsame Kräfte, und Schweden verfügt im Überfluss darüber. Auch wenn viele Patientinnen und Patienten offenbar nicht wissen, dass sie dieses Thema selbst bei ihrem Arzt ansprechen können, würde ich als Mediziner ein solches Gespräch sehr begrüßen. Gern erkläre ich, wie schwedische Natur und Lebensstil der Gesundheit zugutekommen können, und ich bin offen dafür, Schweden auf Rezept zu verschreiben, wenn meine Patientinnen und Patienten dies wünschen,“ sagt PD Dr. Michael Jeitler, MD, Charité Berlin and University of Tübingen.

Zudem unterstreicht er: *„Wir haben große Fortschritte dabei gemacht, Natur sowie gemeinschaftliche und kulturelle Verschreibungen zu einem wichtigeren Bestandteil der öffentlichen Gesundheit zu machen – doch es bleibt noch sehr viel zu tun. Ich begrüße die schwedische Initiative und hoffe, dass sie hilft, institutionelle und organisatorische Hürden abzubauen, wovon letztlich alle Patientinnen und Patienten profitieren.“*

Ob Waldbaden in den tiefen Wäldern Smålands, ein erfrischender Sprung in einen der 1.000 Seen in Dalsland, Schlafen unter dem Sternenhimmel auf einer der 30.000 Inseln in Stockholm oder der Besuch eines Musikfestivals in Göteborg: All das wirkt nachweislich positiv auf Körper und Geist. Von Stressabbau bis zu mehr Energie und besserem Schlafrhythmus. Selbst die traditionsreiche Fika, die entschleunigte Kaffeepause mit Zimtschnecke, trägt zur Achtsamkeit und zum Wohlbefinden bei.

„Ein Aufenthalt in Schweden wirkt wie ein natürliches Heilmittel, deshalb können Ärztinnen und Ärzte weltweit Schweden nun zum Wohle ihrer Patientinnen und Patienten verschreiben. Unsere gemütliche Fika-Tradition, der ausgewogene Lagom-Lebensstil und die leicht zugängliche Natur sind Balsam für Körper und Seele“, sagt Susanne Andersson, Geschäftsführerin von Visit Sweden.

Schweden auf Rezept – so funktioniert es
Online steht ein Leitfaden als Grundlage für Arztgespräche bereit, welche Aktivitäten in Schweden der Gesundheit helfen könnten. Dieser schlägt Aktivitäten in den drei Bereichen der Natur-, Gemeinschafts- und Kulturerlebnisse vor, deren gesundheitliche Effekte von Yvonne Forsell, Professorin am renommierten Karolinska Institute, bestätigt sind.

Eine von YouGov durchgeführte Umfrage zeigt, dass die große Mehrheit (über 70%) der Befragten in Deutschland weder von Natur auf Rezept noch von Verschreibungen für soziale oder kulturelle Aktivitäten gehört hat. Nur eine kleine Minderheit (unter 10%) hat bislang tatsächlich ein entsprechendes Rezept erhalten. Gleichzeitig würden fast zwei Drittel (66%) der Befragten in Deutschland gern einer ärztlichen Empfehlung folgen, Zeit in der Natur zu verbringen.

Weitere Informationen: visitsweden.de/schweden-auf-rezept

Pressematerial
- Youtubelink zum Video https://www.youtube.com/watch?v=9Y6nhIo6H1A
- Pressebilder „Schweden auf Rezept“ https://visitsweden.qbank.se/mb/?h=63b119a75da85e1326ba45ec0147409c
- Fotoauswahl, Natur sowie kulturelle und gemeinschaftliche Aktivitäten in Schweden https://imagebank.sweden.se/index.php/my-selections/3aba1bnb9e
- Leitfaden für Arztgespräche https://visitsweden.de/wt/document-proxy/217/?source=Schweden_auf_Rezept.pdf
- Beispiele für Natur-, Gemeinschafts- und Kulturverschreibungen in Deutschland: VHS Bremen; Health Department of the City of Frankfurt am Main; Kompetenznetzwerk Social Prescribing

Pressekontakt: Sabine Klautzsch, Senior PR Manager, Visit Sweden Dach-Region, Sabine.klautzsch@visitsweden.com

Methodik

Die Umfrage wurde vom Meinungsforschungsinstitut YouGov zwischen dem 24. Juni und dem 3. Juli 2025 über Online-Panels mit mehr als 9.000 Befragten ab 18 Jahren in verschiedenen Märkten durchgeführt: Dänemark (1003 Befragte), Finnland (1016), Frankreich (1023), Deutschland (1016), Niederlande (1025), Norwegen (1021), Schweden (1012), Vereinigtes Königreich (1037) und USA (1005). Parallel dazu wurde im Vereinigten Königreich eine Umfrage unter Allgemeinmediziner:innen (147 Befragte).

Visit Sweden GmbH
Sabine Klautzsch
Senior PR Manager
Große Bäckerstr. 10
20095 Hamburg

sabine.klautzsch@visitsweden.com
www.visitsweden.de

Visit Sweden ist das offizielle Marketingunternehmen für den Tourismus in Schweden – im Auftrag der schwedischen Regierung. Als nationale Tourismusorganisation vermarktet Visit Sweden das Reiseland Schweden mit dem Ziel, die Attraktivität des Landes zu steigern und so den Tourismus, die Exporterlöse und die Beschäftigung zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit der schwedischen Tourismusbranche richtet sich Visit Sweden gezielt an die attraktivsten Zielgruppen – für einen langfristig nachhaltigen Tourismus. Der Hauptsitz befindet sich in Stockholm, ergänzt durch Vertretungen auf mehreren internationalen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders.

Additional assets available online: Photos (2)

https://press.visitsweden.com/2025-09-23-Schweden-das-erste-Land-auf-Rezept