Visit Sweden News Room

Schwedische Wintertraditionen für mehr Wohlbefinden

Winterblues? In Schweden gibt’s dagegen Lucia, Julbord und gemütliche Weihnachtsmärkte. Sie bringen Licht, Gemeinschaft und ein dickes Plus an Wohlbefinden – und das ganz ohne Kitsch.

Umfragen zeigen, dass viele Menschen die Winterzeit als herausfordernd empfinden. Besonders die Wochen rund um Weihnachten bringen oft mehr Hektik als Harmonie: Geschenke, Erwartungen, Termine – alles gleichzeitig. Kein Wunder also, dass sich immer mehr nach Momenten sehnen, in denen es einfach still werden darf. Nach Momenten, in denen man einfach da ist, statt ständig etwas zu tun. Wie das in Schweden funktioniert? So:

Das besinnliche Lucia-Fest, Schwedens ganz eigenes Winterritual

„Nun leuchten tausend Lichter in der Dunkelheit der Welt“, so beginnt eines der bekanntesten Lucia-Lieder, das den Übergang von der dunklen zur helleren Jahreszeit feiert. Wenn Lucia, ganz in Weiß gekleidet und mit einem Kranz aus brennenden Kerzen auf dem Kopf, durch Schulen, Pflegeheime oder Kirchen zieht, begleitet von singenden Kindern, entsteht eine Atmosphäre, die man so schnell nicht vergisst. Kaum jemand fragt da noch, warum dieses Fest eine Woche vor der eigentlichen Wintersonnenwende gefeiert wird. Es fühlt sich einfach richtig an.

Die feierliche Stimmung schafft Nähe und Raum für Besinnung. Und wie jede gute Tradition hat auch Lucia ihren eigenen Geschmack: *Lussekatter*, goldgelbe Safrangebäcke, die fast selbst zu leuchten scheinen.

Wo man Lucia erleben kann:

- Lund: rund 30 Minuten von Malmö entfernt, gehört zu den ältesten Universitätsstädten Europas. Wo sonst Wissenschaft dominiert, regiert am Luciatag die Tradition. In der Aula aus dem 19. Jahrhundert mit neoklassizistischen Säulen sorgt der akademische Chor für Gänsehaut und eine festliche Stille, die bleibt. Lucia in der Universität

- Falun: In Falun, 200 Kilometer nordwestlich von Stockholm, findet Lucia unter Tage statt. Wo einst Kupfer geschürft wurde, erfüllt heute Gesang die Stollen. Ein Fest, das die Dunkelheit verwandelt und das wahrscheinlich einzige Lucia-Konzert, bei dem ein Schutzhelm zur Ausstattung gehört. Lucia unter Tage

- Uppsala: Uppsala, nördlich von Stockholm, feiert Lucia mit Aussicht. Lucia und ihr Gefolge singen vom Dach des Schlosses, das Publikum lauscht vom sicheren Boden aus. Ein klarer Vorteil für alle mit Höhenangst. Lucia auf dem Dach

Mehr dazu:

- Lucia – Lichter, Lieder und schwedische Leckereien
- Warum Schwedens besondere Lebensart Körper und Geist neue Energie schenkt
- Rezept für Lussekatter
- Pressebilder

Tradition und Gemeinschaft am Weihnachtstisch: das schwedische Julbord

Das Julbord (deutsch: „Weihnachtstisch“) ist weit mehr als ein festliches Buffet. Es ist ein Stück schwedische Weihnachtstradition, das Familien, Freundeskreise und Kolleg:innen gleichermaßen verbindet. Aufgetischt werden Klassiker

wie eingelegter Hering in allen Varianten, Fleischbällchen, kleine Würstchen, Schinken, Lachs und Kartoffelauflauf, bekannt als *Janssons Versuchung*.

Statt eines einmaligen Festessens mit der Familie kommt man in Schweden gleich mehrmals zum Julbord zusammen. Mal mit dem Büro, mal mit der Nachbarschaft, dem Sportverein oder alten Freund:innen. Beim Julbord geht es um das, was wirklich zählt: um die Menschen am Tisch und das, was auf ihm steht.

Wo man das Julbord erleben und genießen kann:

- Neu in diesem Jahr: In Stockholm lädt das Freilichtmuseum Skansen erstmals zu einem klassischen Julbord ein – mitten zwischen historischen Häusern, Strohsternen und Fackelschein. Julbord bei Skansen

- In Göteborg, einer der nachhaltigsten Städte der Welt, gibt es das Julbord auch in veganer Form. Im Restaurant Blackbird kommen regionales Gemüse, hausgemachter Seitan und pflanzliche Varianten von Würstchen und Schinken auf den Tisch. Ein Festessen, das zeigt, wie gut Nachhaltigkeit schmecken kann. Veganes julbord im Restaurant Blackbird

- In Malmö geht das Julbord im Restaurant Slagthuset in die Verlängerung. Hier trifft man sich erst zum Plausch, genießt dann das Festbuffet mit Musik und tanzt danach in die Nacht. So fühlt sich Weihnachten plötzlich leicht an. Julbord im Restaurant Slagthuset

Mehr dazu:

- Schwedisches Weihnachtsessen: der köstlich gedeckte Weihnachtstisch 'Julbord'
- Pressebilder

Festlich funkelnd: Schwedens Weihnachtsmärkte

Einer der bekanntesten Weihnachtsmärkte Schwedens feiert in diesem Jahr Jubiläum: Seit 25 Jahren verwandelt sich der Freizeitpark Liseberg in Göteborg in ein Lichtermeer aus Millionen von Lampen und Tausenden von Tannen. Zwischen Marktständen, Eislaufbahn und Santas Dorf lässt sich hier alles erleben, was zur Adventszeit dazugehört. Wer möchte, kann sogar direkt vor Ort ein festliches Julbord genießen und seinen Wunschzettel beim Weihnachtsmann abgeben.

Wer beim Weihnachtstrubel in Liseberg findet, dass Gemeinschaft auch ihre Grenzen haben darf, wird anderswo in Schweden fündig. Überall im Land locken kleinere Märkte mit mehr Platz zwischen Glögg und Handwerkskunst, oft vor der Kulisse alter Schlösser, historischer Marktplätze oder gemütlicher Gutshöfe. Weniger Menschen, dieselbe Magie.

Vier empfehlenswerte Weihnachtsmärkte im ganzen Land:

- Göteborg: Im Freizeitpark Liseberg treffen rund fünf Millionen Lichter auf Eislaufbahn, Julbord und Glögg. Schwedens größter Weihnachtsmarkt feiert in diesem Jahr sein 25. Jubiläum. Weihnachten bei Liseberg

- Stockholm: Nur 30 Minuten mit der U-Bahn entfernt duftet es im Schloss Hesselby nach Pfefferkuchen und Glühwein. Der Markt im Barockschloss aus dem 17. Jahrhundert zählt zu den stimmungsvollsten der Hauptstadtregion. Weihnachtsmarkt bei Schloss Hesselby

- Linköping: Im Freilichtmuseum Gamla Linköping wird Geschichte lebendig. An zwei Wochenenden im November und Dezember bieten Marktstände Handwerkskunst und regionale Spezialitäten zwischen Kopfsteinpflaster und Holzfassaden. Weihnachtsmarkt bei Gamla Linköping

- Luleå: Zwischen den roten Holzhäusern der nordschwedischen Kirchenstadt Gammelstad in Luleå, einem UNESCO-Welterbe, wird Geschichte lebendig. Der stimmungsvolle Markt entführt in vergangene Zeiten, wenn über offenem Feuer Glögg duftet, Handwerk aus Lappland feilgeboten wird und Weihnachtsmusik durch die engen Gassen klingt. Geöffnet am 6. und 7. Dezember. Hägnans Weihnachtsmarkt

Mehr dazu:

- Schwedens beliebteste Weihnachtsmärkte 2025
- Pressebilder

Quellen zum Thema Weihnachtsstress

• In einer YouGov-Umfrage in den USA (Dezember 2024) gaben zwei Drittel der Befragten an, sich während der Feiertage zumindest gelegentlich gestresst zu fühlen. Laut einer weiteren Befragung der American Psychiatric Association (November 2024) zählen Geschenkekosten und familiäre Dynamiken zu den größten Stressfaktoren.

• In Großbritannien bezeichneten 46 Prozent der Befragten in einer YouGov-Umfrage (Dezember 2024) die Weihnachtszeit als stressig oder sehr stressig.

• In Deutschland sagten laut einer Forsa-Umfrage (Dezember 2024) 40 Prozent, sie seien in der Vorweihnachtszeit stärker gestresst als zu anderen Zeiten des Jahres.

• In Schweden gaben in einer Umfrage von Amazon Sweden (Dezember 2024) 64 Prozent der Frauen und 54 Prozent der Männer an, sich rund um Weihnachten gestresst zu fühlen. Der höhere Anteil bei Frauen wird darauf zurückgeführt, dass sie nach wie vor häufiger für Geschenke, Dekoration und Organisation verantwortlich sind.

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 (3)

https://press.visitsweden.com/2025-11-03-Schwedische-Wintertraditionen-fur-mehr-Wohlbefinden