Visit Sweden News Room

# Schweden empfiehlt Nordlichter als Therapie

Schweden, das erste Land, das es wegen seiner positiven Gesundheitseffekte auf Rezept gibt, hebt nun den besonderen Wert der Nordlichter hervor. Aurora Borealis, die original-arktische Lichttherapie.

Das Interesse an Nordlicht-Reisen steigt: In einer Expedia-Umfrage gaben 61% der Befragten an, die Aurora Borealis sei ganz oben auf der Liste der Naturerlebnisse, die sie unbedingt erleben wollten. Das derzeit noch andauernde sogenannte Sonnenmaximum macht das Timing perfekt. In dieser Phase sind die Nordlichter noch strahlender, häufiger und einfacher zu erwischen. Schweden bietet derzeit einen der effektivsten, natürlichen und rezeptfreien Stimmungsaufheller.

Internationale Rankings sehen Abisko im hohen Norden Schwedens als einen der besten Orte der Welt, um die Nordlichter zu sehen - dank des klaren Himmels sowie des einzigartigen Mikroklimas.

„Unser Aufenthalt in Abisko war ruhig und wunderschön," sagt **Chris Brown** aus Louisiana in den USA, der kürzlich von einer Reise mit dem Veranstalter Lights over Lapland heimgekehrt ist. „Die Nordlichter waren eine Erfahrung, die wir nie vergessen werden und die in uns einen tiefen Respekt vor der Natur geweckt hat."

**Nordlichter: Verbindung zum Himmel, welche die Laune hebt**

Medizinische Studien zeigen, welche positiven Gesundheitseffekte das Erleben phänomenaler Naturspektakel wie der Nordlichter haben können: Stress wird reduziert, Erholung gefördert und die Laune verbessert.

„Wer die Nordlichter betrachtet, stellt eine Verbindung zum nächtlichen Himmel her", sagt **Dr. Chris Barnes**, Psychologe an der Universität von Derby in Großbritannien. „Meine Forschung zeigt, dass eine solche Verbindung der Psyche zuträglich ist und die Laune hebt."

An bis zu 200 Nächten im Jahr sind die Nordlichter in Schweden zu sehen. Da die derzeitigen optimalen Konditionen des Sonnenzyklus noch das Jahr 2026 hindurch anhalten sollen, ist der Genuss dieses Naturerlebnisses nun sowohl zeitlich günstig als auch therapeutisch wertvoll – egal ob aus der Sauna heraus betrachtet, von einer abgeschiedenen Waldhütte aus oder während einer Rentier-Schlittenfahrt unter dem arktischen Himmel.

**Warum Ärzte Schweden empfehlen**

Kürzlich gaben in einer Umfrage* des Meinungsforschungsinstituts YouGov im Auftrag von Visit Sweden fast zwei Drittel der Befragten an, eine Reise zu Naturerlebnissen zu erwägen, falls dies ärztlich verordnet sei. Allerdings hatte nur ein Bruchteil der Befragten bislang eine solche ärztliche Empfehlung erhalten. Die Initiative 'Schweden auf Rezept' überbrückt diese Lücke, indem sie eine wissenschaftlich fundierte Auswahl von Erlebnissen wie zum Beispiel Waldbaden, Himmelsbeobachtung oder 'Fika' zur Unterstützung bei Arztgesprächen verfügbar macht.

Das Video zu „Schweden auf Rezept" zeigt, wie es funktioniert.

*Quelle: Visit Sweden/YouGov Umfrage, Juni/Juli 2025

**Pressebilder:**
Schweden auf Rezept
Bildergalerie Nordlichter

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 (1)

https://press.visitsweden.com/2025-12-09-Schweden-empfiehlt-Nordlichter-als-Therapie