

Kostenlos nach Schweden, um seine Ruhe zu haben

In Skåne können ausgewählte Gäste kostenlos in einer einsamen Strandhütte an der Ostsee übernachten. Einzige Bedingung: Die Lautstärke darf 45 Dezibel nicht überschreiten. Sonst ist der gratis Urlaub schnell vorbei. Hinter der ungewöhnlichen Urlaubsregel steckt ein ernstes Thema: die zunehmende Lärmbelastung im Alltag.

Ruhe ist im Urlaub ja eigentlich gern gesehen. In Skåne wird sie jetzt zur Voraussetzung: Die südschwedische Region lädt ausgewählte Gäste **vom 29. September bis 16. Oktober 2026** zu einem kostenlosen Aufenthalt in einer abgelegenen Strandhütte an der Ostseeküste ein. Bezahlt wird nicht mit Geld, sondern mit Ruhe.



Die „Stay Quiet“ Strandhütte in Skåne. Foto: VisitSkane/Apelöga ([Download](#))

In der Hütte misst ein Dezibelmesser kontinuierlich die Lautstärke. Erlaubt sind maximal 45 Dezibel, ungefähr so viel wie ein leises Flüstern. Wird es wiederholt und über längere Zeit lauter, gibt es zunächst eine Verwarnung. Bleibt es danach zu laut, endet der Aufenthalt. Hinter der nicht ganz ernst gemeinten Herausforderung steckt allerdings ein ernstes Thema: Mit der Aktion „Stay Quiet 2026“ will Visit Skåne auf die zunehmende Lärmbelastung im Alltag und den Wert natürlicher Ruhe aufmerksam machen.

Die Ruheprobe geht übrigens bereits in die zweite Runde: [2025](#) stand die „Stay Quiet“ Hütte noch abgeschieden im Wald. Mehr als 200 Paare aus aller Welt bewarben sich. 2026 zieht „Stay Quiet“ vom Wald an die Ostsee.

Wenn Ruhe zum Luxus wird

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist Umgebungslärm nach Luftverschmutzung die zweitgrößte umweltbedingte Ursache für Gesundheitsprobleme. Allein Straßenverkehrslärm betrifft in der Europäischen Union rund jeden fünften Menschen, etwa 100 Millionen Bürgerinnen und Bürger. Zu den möglichen Folgen gehören Schlafstörungen, chronischer Stress und kognitive Ermüdung.

Natur kann dabei helfen, den Kopf wieder freizubekommen. Eine 2025 im „Journal of Environmental Psychology“ veröffentlichte systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse kommt zu dem Ergebnis, dass Aufenthalte in natürlicher Umgebung kognitive Funktionen wie Arbeitsgedächtnis und Aufmerksamkeitskontrolle wiederherstellen können. Besonders ausgeprägt ist der Effekt bei kognitiv erschöpften Menschen. Die stärkste Erholung zeigte sich nach rund 30 Minuten in der Natur.

Schweden hat dafür reichlich Platz: Laut Visit Skåne gibt es im Land zehnmal mehr ruhige Orte als in Ländern wie Deutschland.

„Die Menschen brauchen weniger Lärm und mehr Präsenz. Stille ist selten geworden und viele suchen inzwischen ganz bewusst danach. Indem wir Raum dafür schaffen, möchten wir Besucher erleben lassen, wie Ruhe zum Wohlbefinden beitragen kann“, sagt Josefine Nordgren, Brand Manager bei Visit Skåne.

Die fünf ruhigsten Orte in Skåne

Wer die Stille lieber ohne drohenden Rauswurf genießen möchte, findet auf Visit Skånes digitaler „Karte der Stille“ besonders ruhige Naturorte in Südschweden. Für die Karte wurden die durchschnittlichen Dezibelwerte vor Ort gemessen und jeweils 60 Minuten lange Originalaufnahmen der Geräuschkulisse erstellt.

1. Dörröds fålad, 37 dB

Heide, Wacholderbüsche und alte Eichen, sonst passiert bemerkenswert wenig. Ein Ort für alle, die aus dem Urlaub zurückkommen und mit gutem Gewissen berichten möchten, absolut nichts getan zu haben.

2. Håkull, 37 dB

Der als „Dach Skånes“ bekannte Aussichtspunkt muss zunächst erwandert werden. Oben wartet der Panoramablick über Skålderviken, Hallands Väderö und die Bjärehalbinsel.

3. Klöva hallar, 38 dB

Eine dramatische Schlucht in Söderåsen, in der raschelnde Baumwipfel und der Wind für die natürliche Surround Beschallung sorgen. Eine urige Holzbank lädt zum stillen Verweilen ein.

4. Natthall, 38 dB

Von den Klippen blickt man auf den langsam dahinfließenden Fluss Rönne å. Das leise Rauschen des Wassers liefert die passende natürliche Einschlafmusik.

5. Stockamöllan, 39 dB

Hier schlängelt sich ein ruhiger Fluss durch die grüne Landschaft Skånes. Wer ein Kanu mietet, bekommt stilles Wasser und Vogelgesang als Begleitung.



Klöva hallar im Nationalpark Söderåsen mit einer durchschnittlichen Lautstärke von gerade einmal 38 Dezibel. Foto: RegionSkåne/Apelöga ([Download](#))

So bewirbt man sich für den kostenlosen Aufenthalt

Gesucht werden zwei Personen ab 18 Jahren, die gemeinsam drei Nächte in der „Stay Quiet“ Strandhütte verbringen möchten. Bewerben können sich Paare, Freunde oder Familienmitglieder mit einer Instagram Nachricht an [@visit_skane](#) und einem kurzen Video: Wer seid ihr, wo lebt ihr und warum braucht gerade ihr die „Stay Quiet Challenge“? **Bewerbungsschluss ist der 6. September 2026 um 20 Uhr.**

Bei der Auswahl zählen Motivation, Verfügbarkeit und wie gut die Bewerber zum Konzept passen. Gesucht werden Menschen, die neugierig darauf sind, einen Gang herunterzuschalten und zu erleben, was passiert, wenn das Leben etwas leiser wird.

Inklusive sind die Reise nach Skåne, drei Übernachtungen in der Strandhütte, ausgewählte Mahlzeiten, Aktivitäten und das Programm. Voraussetzung sind gute Englischkenntnisse sowie die Bereitschaft, möglichst wenig zu reden, auf Handy und andere digitale Geräte zu verzichten und an leichten Aktivitäten wie Wandern und Radfahren teilzunehmen. Kinder und Haustiere können nicht mitgebracht werden.

Weitere Informationen zur Aktion und die „Karte der Stille“ mit ruhigen Orten und Soundaufnahmen aus Skåne gibt es unter <https://www.visitskane.com/de/die-karte-der-stille>.

Pressebilder:

Stay Quiet 2026: <https://share.mediaflow.com/sv/?7QREYQSD3D>

Skåne: <https://mediabank.visitskane.com/folder/756045/>

Weitere Informationen zu Skåne:

<https://visitskane.com/>

<https://visitsweden.de/regionen/sudschweden/skane/>

Quellen und Referenzen zu Fakten und Statistiken

- **Gesundheitliche Auswirkungen von Lärm:** Weltgesundheitsorganisation (WHO), Regionalbüro für Europa, zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Umgebungslärm als zweitgrößtem umweltbedingten Gesundheitsrisiko nach Luftverschmutzung, sowie Europäische Umweltagentur (EEA). Laut EEA sind mindestens 20 Prozent der europäischen Bevölkerung, rund 100 Millionen Menschen, gesundheitsschädlichem Verkehrslärm ausgesetzt.
- **Natur und kognitive Erholung:** Systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse aus dem Jahr 2025 im *Journal of Environmental Psychology*: „The relationship between nature exposures and attention restoration, as moderated by exposure duration: A systematic review and meta-analysis“ von Cameron N. Bell et al. Die Untersuchung kommt zu dem Ergebnis, dass die stärkste kognitive Erholung nach rund 30 Minuten Aufenthalt in der Natur erreicht wird.
- **Ruhe und Schallmessungen in Schweden:** Akustische Messungen vor Ort und 60 Minuten lange Umgebungsaufnahmen, die Visit Skåne 2024 für das Projekt „The Map of Quietude“ zusammengestellt hat. Demnach verfügt Schweden über zehnmal mehr ruhige Flächen als mitteleuropäische Länder wie Deutschland.

Kontakt:

Visit Sweden GmbH, Sabine Klautzsch, Senior PR Manager

eMail: presse.de@visitsweden.com

Webseite: www.visitsweden.de

Newsroom: <https://press.visitsweden.com/german>

Image Bank Sweden: <https://imagebank.sweden.se/>

Über Visit Sweden

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.

<https://press.visitsweden.com/2026-08-31-Kostenlos-nach-Schweden,-um-seine-Ruhe-zu-haben>