Schweden macht Schlafen zur Urlaubsattraktion

Stockholm auf Platz zwei, Göteborg auf Platz fünf. Laut einer aktuellen Untersuchung gehört Schweden zu den besten europäischen Reisezielen für erholsame Nächte und ist als einziges Land gleich zweimal unter den Top 5 vertreten. Ob im Kloster oder auf einer Ostseeinsel, in Schweden gibt es passend zum Reisetrend Schlaftourismus inzwischen spezielle Schlaf-Retreats, Hotelzimmer mit exakt 17 Grad Raumtemperatur und schwedische Luxusbetten zum ausgiebigen Probeschlafen.

Hamburg, 05. November 2026 – Früher galt es als verschwendete Urlaubszeit, den halben Tag im Bett zu verbringen. Heute gibt es dafür einen eigenen Reisetrend: Schlaftourismus, auch Sleepcation genannt. Laut dem Hilton Trends Report 2026 nennen 63 Prozent der befragten deutschen Urlaubsreisenden Erholung und Entspannung als wichtigste Reisemotivation.[1]



Auf Öland darf der Urlaub auch mal verschlafen werden. Foto: Naya Retreat & Hotell (Download)

Schweden bringt dafür gute Voraussetzungen mit. Im europäischen Schlafranking des Reisegepäckanbieters Eminent erreicht Stockholm mit 96,11 von 100 Punkten Platz zwei hinter Reykjavík, Göteborg folgt mit 90,53 Punkten auf Platz fünf. Bewertet wurden unter anderem Lärm, Licht, Luftqualität und nächtliche Sommertemperaturen. Das Ranking zeigt also vor allem, wie schlaffreundlich die äußeren Bedingungen sind.[2]

1. Öland lädt zum Verschlafen ein

Im Naya Retreat & Hotell auf der Ostseeinsel Öland dreht sich ein ganzes Urlaubspaket um die Nachtruhe . Bei *Sov* werden die Zimmer auf 17 Grad temperiert und vollständig verdunkelt. Abendessen gibt es bereits um 18 Uhr, am nächsten Morgen steht ein Spaziergang ans Meer auf dem Programm. Wer noch mehr Schlafkomfort möchte, kann das speziell ausgestattete Zimmer *Eagle's Nest Sleep* buchen. Zwei Übernachtungen im Schlafpaket kosten 5.300 SEK für zwei Personen.[3]

2. Besser schlafen lernen hinter Klostermauern

Auch 2027 lädt das historische Vadstena Klosterhotel in Östergötland wieder zu Schlaf-Retreats ein. Gemeinsam mit Psychologin Ulrika Dehlryd beschäftigen sich die Gäste in Vorträgen und Workshops mit der Psychologie des Schlafs und lernen Entspannungstechniken für den Alltag. Dazu gibt es Yin-Yoga, Spa und verschiedene Schlafhilfen zum Ausprobieren, von Akupressurkissen über Gewichtsdecken bis zu ätherischen Ölen und Schlafmasken. Wer möchte, kann die Hilfsmittel gleich über Nacht einem Praxistest unterziehen. Mindestens zwei Termine sind für 2027 geplant, die genauen Daten werden im November bekannt gegeben.[4]

3. Schwedische Luxusbetten im Praxistest

Ein schwedisches Designerbett kaufen? Erst mal eine Nacht drüber schlafen. Der Bettenhersteller DUX stattet zahlreiche Hotels mit seinen Betten aus. Wer sie ausprobieren möchte, kann beispielsweise im traditionsreichen Grand Hôtel, im Hotel Diplomat oder im Hotel Skeppsholmen in Stockholm übernachten. Auch das Hotel Riverton in Göteborg setzt auf DUX. Deutlich ungewöhnlicher wird die Übernachtung auf der kleinen Schäreninsel Hamneskär vor der westschwedischen Küste. Dort steht das ehemalige Leuchtturmwärterhaus Pater Noster, heute ein exklusives Boutiquehotel mit gerade einmal neun Zimmern und ebenfalls DUX-Betten.[5]



Auf der Insel Hamneskär schläft man heute wohl besser als die Leuchtturmwärter früher. Foto: Erik Nissen Johansen (Download)

4. Schlafen wie die schwedischen Royals

Kann man bei einem Spitzenkoch einchecken und das Restaurant links liegen lassen? Im Boutiquehotel VYN in Österlen (Skåne) gibt es tatsächlich gute Gründe, lieber im Bett zu bleiben. Denn die Betten stammen vom schwedischen Familienunternehmen Vilax, das bereits 1961 den Königspalast in Stockholm belieferte. Bis heute werden die Federkerne von Hand geflochten, gefertigt wird im südschwedischen Staffanstorp. Das Hotel selbst liegt auf einer Anhöhe mitten in der Natur, weit weg von Verkehr und Straßenbeleuchtung. Beste Voraussetzungen für eine königliche Nachtruhe. Und wer sich doch aus dem Bett locken lässt, sollte das am besten an einem Dienstag tun. Dann ist für Übernachtungsgäste ein Zwei-Gänge-Menü in der hauseigenen Food & Wine Bar inklusive. [6]

5. Wenn Dunkelheit zum Luxus wird

Während andere Hotels mit Panoramablick werben, plant Scandic in Stockholm ein Hotel, das ganz ohne Fenster auskommt. 135 fensterlose Zimmer soll das neue, komplett unterirdische Hotel an der Straße Drottninggatan bekommen. Die Eröffnung ist für 2027 geplant. Wer nicht so lange warten möchte, kann schon heute in mehreren Scandic-Hotels ein Zimmer ohne Fenster buchen, etwa im Scandic Göteborg Central oder in Stockholm bei verschiedenen Scandic Go Hotels. Laut der Hotelkette werden solche Zimmer zunehmend bewusst gebucht, unter anderem wegen der Dunkelheit und Ruhe. Bei der Gestaltung legt Scandic besonderen Wert auf Beleuchtung, Materialien und Akustik.[7]



Fensterlos glücklich in einigen Zimmern der Scandic Go Hotels. Foto: Scandic Hotels Group (Download)

6. Der Sonntag hat keinen Wecker

Bei Elite Hotels of Sweden können Gäste über ein Kissenmenü ihre bevorzugte Kopfkissenvariante auswählen. Mit dem Angebot Snooze lässt sich die übliche Check-out-Zeit an ausgewählten Sonntagen sogar bis 18 Uhr verschieben. Für Mitglieder des Treueprogramms bei Direktbuchung ist das vorbehaltlich Verfügbarkeit kostenlos, andere Gäste zahlen 100 SEK pro zusätzlicher Stunde.[8]



Die Qual der Kissenwahl im The Wood Hotel by Elite in Skellefteå. Foto: The Wood Hotel by Elite (Download)

Weitere Informationen

Swede Dreams – entdecke Skandinaviens Geheimnis für erholsame Nächte

Stress abbauen und besser schlafen

Pressebilder

https://imagebank.sweden.se/

Quellen

1. Hilton, 8. Oktober 2025. 2026 Trends Report, Ergebnisse für Deutschland.
2. Eminent, September 2026. Europäisches Ranking der besten Städte für Schlaftourismus. Originaldaten, ergänzend Media Bulletins und Condé Nast Traveller.
3. Naya Retreat & Hotell. Sov, Schlafpaket auf Öland.
4. Vadstena Klosterhotel. Sömnretreat mit Spa und Yin-Yoga.
5. DUXIANA. Offizielle Übersicht der Hotels mit DUX-Betten.
6. Vilax / VYN. Vilax, Unternehmensgeschichte und Bettenherstellung. VYN, Buchungsbedingungen und Dienstagsmenü. Vilax-Betten im VYN laut E-Mail von Daniel Svahn, 5. November 2026 und Anna Gustavsson, 9. November 2026.
7. Scandic Hotels Group, 2. Juni 2026. Unterirdisches Hotel in Stockholm. Nachfrage nach fensterlosen Zimmern laut E-Mail von Christoffer Houmb Sjölin, 29. Oktober 2026.
8. Elite Hotels of Sweden. Kissenmenü und Hotelangebote sowie Snooze. Bedingungen für Snooze

Kontakt
Visit Sweden GmbH, Sabine Klautzsch, Senior PR Manager
E-Mail: 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/2026-11-05-Schweden-macht-Schlafen-zur-Urlaubsattraktion