

Ruhe – so heißt das schwedische Heilmittel gegen Lärmbelästigung. Mit der „Karte der Stille“ lädt die Region Skåne zur Erholung für die Sinne ein – mit ausgewählt schönen und friedlichen Plätzen.

VON EKKEHART EICHLER

**SKÅNE** Bildschöne Kühe blockieren den Weg. Zwei Dutzend Mütter und Kälber, ganz allerliebst, ganz neugierig, ganz friedfertig. Aber Gänsehautfrage: Werden sie das auch bleiben, wenn wir das Gatter öffnen und uns den Weg bahnen durchs Rinderspalier? Kann gut gehen, kann aber auch schmerzhaft enden. Plan A also: Warten! Fruchtet überhaupt nicht. Mensch und Tier glotzen sich weiter unverwandt an über den Koppelzaun. Plan B: Rückzug! Und das funktioniert. Ein Teil der Herde biegt ab nach links, ein Teil nach rechts, der Rest legt sich hin. Und jetzt ist der Weg frei.

Das Ziel liegt auf dem Anwesen des früheren schwedischen UN-Generalsekretärs Dag Hammarskjöld (1905-1961) in Backåkra. Mitten im Naturschutzgebiet auf einer Wiese mit famosem Blick auf die Ostsee. Es ist ein kniehohes steinerner Ring, der rund um die Uhr jedem offen steht, der hier eins werden will mit sich und der friedlichen Landschaft. Der PAX-Stein im Zentrum soll Energie abstrahlen und Kraft spenden, der Meditationsring als Ganzes symbolisiert einen „Raum der Stille“. Wobei: Ganz still ist es



Diese Kalksteinlagune in Gislövshammar ist nicht nur ungemein ruhig, sondern auch ausgesprochen faszinierend.

FOTO: EKKEHART EICHLER

natürlich nicht; der eine Stunde lang gemessene Geräuschpegel liegt bei 49 Dezibel, das entspricht dem Sound einer ruhigen Wohnung oder Bibliothek.

Etwas leiser sogar noch ist es am zweiten Ort der Recherche: dem Kragholmssjön. Dieser See liegt zehn Kilometer nördlich von Ystad, der Hafenstadt-Heimat des berühmten schwedischen Kriminalkommissars Kurt Wallander. Und auch dieser See war schon mal Kulisse für einen Film – Regisseur Jan Troell drehte hier 1971 für seinen Oscar-nominierten Film „Emigranten“. Lang ist das her, und der See immer noch wunderschön. Man kann ihn in drei Stunden umrunden, aber auch nur auf dem Rastplatz sitzen bleiben, dem Wind in den Bäumen lauschen, den Vögeln beim Zwitschern zuhören, den Enten beim Flattern übers Wasser zusehen. Die kleine Straße in der Nähe soll die ruhigste sein in

ganz Skåne (Schonen) – Idylle-Herz, was willst Du mehr?

Zwei von 16 Naturorten, die ausgewählt wurden für die „Karte der Stille“. Eine aktuelle Tourisuskampagne der südschwedischen Region als natürliche Medizin gegen den Lärm der modernen Welt. Denn davon sind laut Europäischer Umweltagentur 20 Prozent der EU-Bürger betroffen mit zunehmend gravierenden Folgen für Herz und Kreislauf oder auch Schlaf. Ziel der innovativen Aktion also ist es, „Orte zu präsentieren, an denen Menschen Zuflucht vor Lärmverschmutzung finden und echte Stille erleben können“, erklärt Heléne Östberg von Visit Skåne.

Die ausgewählten Ruhepole sind relativ unentdeckt und völlig frei von künstlichen Geräuschen wie Verkehr, Industrie, Landwirtschaft oder Menschenlärm. An jedem Standort wurde eine Stunde natür-

licher Stille aufgezeichnet, die auf der Website in voller Länge gehört werden kann. „Es geht also nicht um völlige Stille, sondern um Friedlichkeit“, erläutert Projektleiterin Josefine Nordgren: „In der Natur ist es selten ganz leise – man hört immer Wind, Wellen, Tiere und das Rascheln der Bäume. Diesen natürlichen Soundtrack nennen wir ‚Quietude‘.“

Neben den erwähnten Kriterien spielten bei der Auswahl weitere Faktoren eine wichtige Rolle: Die Ruhe-Orte sollten abgelegen sein und trotzdem leicht zugänglich. Nach Möglichkeit erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Über natürliche Rastplätze verfügen wie Felsen und Bäume, um sitzen zu können für den bewussten Stille-Genuss. Nicht zuletzt wird so die Region Skåne in ihrer Vielfalt authentisch abgebildet – mit Küsten und Stränden, mit Wiesen und Wäldern,

INFO

Skåne

**Anreise** Mit Stena Line von Rostock nach Trelleborg (Sechs Stunden, ab 89 Euro Oneway), von dort eine Stunde bis Ystad ([www.stenaline.de](http://www.stenaline.de)). Die individuell geplante einwöchige Reise führte von Ystad entlang der Ostküste bis Kristianstad mit jeweils einem Ruheort pro Tag.

**Karte der Stille** Alle Infos zu den Plätzen, ihren exakten Koordinaten sowie den jeweiligen Geräuschpegeln gibt es auf <https://visitskane.com/de/die-karte-der-stille>

**Weitere Infos** zu Skåne: <https://visitskane.com/de>

mit Bächen und Seen – ein Porträt gewissermaßen aus versteckten Puzzle-Perlen, die vom üblichen Tourismusradar nicht erfasst werden.

Unsere Ruhe-Nummer drei heißt Gislövshammar. Ein winziges Fischerdorf im Südosten von Skåne mit ein paar Häusern nebst hübschen Gärten am Meer. Und einer Kalksteinlandschaft direkt im Wasser, über die man nur staunen kann. Ein Landzungen-Halbkreis aus seltsamen Pfannkuchen-Felsplatten bildet hier eine Art Lagune, deren bleiches Wasser wunderbar kontrastiert mit der tiefblauen Ostsee dahinter. Und noch etwas Kurioses: Im Kalkstein gibt es diverse große kreisrunde Löcher. Prima Futter für allerlei surreale Fantasien, doch die Erklärung ist simpel: Hier wurden im 19. Jahrhundert Mühlsteine mit Spitzhacken, Eisenkeilen und Hämmern aus dem Stein gebrochen und bearbeitet. Allerdings nicht sehr lange – der Betrieb war unrentabel und folgerichtig bald vorbei. Als Ruheort jedenfalls ist Gislövshammar

fantastisch. Ein Angler und ein Reiter teilen sich meine Aufmerksamkeit. Der Mensch fängt nix, der Vogel ist cleverer. Sonst passiert absolut nichts außer plätschernden Wellen. Herrlich!

Tag vier: Stråntemölla-Forsemölla heißt der nächste Kandidat. Wieder geht es an Kühen vorbei. 50 Meter über die Weide und dann rein in einen wahren Bilderbuch-Buchewald. Bald hört man Wasser rauschen, bald sieht man es auch. In kleinen Kaskaden schießt es über Stock und Stein durchs Bachbett und stürzt dann doppelarmig zehn Meter in die Tiefe. Ganz sicher kein Niagara-Fall, aber dafür stört hier kein Mensch den Naturfrieden. Und auch wenn der Sound mit 62 Dezibel naturgemäß höher ist als sonst überall – das fließende und fallende Wasser beruhigt Augen, Ohren und Kopf ganz ungemein. Die Amseln freilich haben es schwer, den Bach zu übertönen.

Letzte Station: Kjukekull. Das ist ein Waldstück an Skånes größtem Binnensee Ivösjön, das voller Findlinge steckt. Und nicht nur das: Es sind wahre Stein-Giganten, die hier auf relativ kleinem Raum zusammenliegen. Meterhohe Brocken, teils einzeln, teils in Gruppen, teils aufeinandergestapelt, an denen sich die Fantasie wiederum herrlich austoben kann. Saurierschädel, Hundekopf, Fuchsgesicht, Rüssel-nase, See-Elefant, Guillotine – das alles und noch viel mehr haben wir auf dem Rundweg-Spaziergang entdeckt. In einem ausgesprochen friedlichen Wald, in dem nur ein Kuckuck mal zehn Minuten richtig Gas gibt. Ohne ihn liegt der Geräuschpegel bei 47 Dezibel – dem Sound eines ruhigen Wohnzimmers. Im Land der leisen Töne und der Stille als echtem Wohlfühlfaktor.

Die Reise wurde unterstützt von Visit Skåne.

Produktion dieser Seite:  
Patrick Jansen

Anzeige

REISERÄTSEL DER WOCHE

Goldene Jahreszeit in Pilsen – Kultur, Kulinarik und kreative Ecken

In der westböhmisches Stadt Pilsen, rund 90 Kilometer westlich von Prag, verbinden sich historische Bauten, kreative Kulturorte und die weltberühmte Biertradition zu einem vielseitigen Städte-erlebnisziel. Besonders im Herbst und Winter entfaltet die Stadt ihren eigenen Reiz – mit traditionsreichen Festen, stillen Innenhöfen, funkeln Märkten und echten Geheimtipps.

Kultur und Geschichte auf Schritt und Tritt

Pilsen blickt auf eine reiche Vergangenheit zurück. Im Zentrum dominiert der weitläufige Platz der Republik, überragt von der St.-Bartholomäus-Kathedrale mit ihrem markanten, 102 Meter hohen Turm – dem höchsten Kirchturm Tschechiens. Unter dem historischen Stadtkern liegt das sogenannte Pilsener Untergrundsystem: ein weit verzweigtes Labyrinth aus Gängen, Brunnen und Kellern, das auf das 14. Jahrhundert zurückgeht. Heute als Museum mit Führungen in verschiedenen Sprachen geöffnet.

Im Westböhmisches Museum im prunkvollen Neurenaissance-Gebäude lässt sich die Geschichte der Region in beeindruckenden Dauerausstellungen entdecken, ebenso in der Synagoge oder im Biermuseum, das sich – wie der Name schon sagt – einem der berühmtesten Export-



Die St.-Bartholomäus-Kathedrale mit dem höchsten Kirchturm Tschechiens prägt das historische Stadtbild von Pilsen und ist Ausgangspunkt vieler Veranstaltungen rund um den Platz der Republik. FOTO: WWW.VISITPLZEN.EU

güter der Stadt widmet. Ein entspanntes Highlight ist das Beer Spa: In einer mit Bier gefüllten Whirlpool-Badewanne lässt sich Hautpflege und Biergenuss kombinieren, inklusive Zapfkurs und Bierbrot.

Veranstaltungsvielfalt im Spätherbst und Winter 2025

Pilsen zeigt sich im Veranstaltungskalender besonders facettenreich. Neben beliebten Veranstaltungen wie dem Mi-

nibrauereifestival „Sonne im Glas“ oder dem Finale Filmfestival gipfeln im September die Feierlichkeiten zum 10-jährigen Bestehen der Kulturhauptstadt Europas in einer außergewöhnlichen Musik- und Akrobatikshow, der Muaré Experience, auf dem Platz der Republik. Insgesamt 21 Artisten werden das ultimative Erlebnis bieten, darunter 12, die an Kränen direkt über den Köpfen der Besucher hängen. Anfang Oktober folgt das



Prost in Pilsen: Beim Verkosten des originalen Pilsner Biers wird Geschichte lebendig – ob in der Brauerei, beim Pilsner Fest oder in geselliger Runde unter freiem Himmel. FOTO: WWW.VISITPLZEN.EU

Pilsner Fest, das an den ersten Sud des Pilsner Biers erinnert und 2025 erstmals im historischen Stadtzentrum stattfindet – mit Verkostungen, Musikbühnen und Bierwissen zum Anfassen. Im Herbstmarkt und später beim stimmungsvollen Martinsmarkt im November kann man regionale Spezialitäten wie Baumstriezel, Glühwein oder Honigprodukte genießen. Ab dem 22. November verwandelt sich der Platz der Republik in eine

leuchtende Kulisse für den Adventsmarkt, der mit Handwerksständen, Lichterglanz und traditioneller Musik aufwartet.

Moderne Orte und kreative Erlebnisse

Das Kreativzentrum DEPO 2015, einst ein Straßenbahn-Depot, hat sich in den letzten Jahren zum lebendigen Treffpunkt für zeitgenössische Kunst, Design und Gastronomie entwickelt. Dort finden regelmäßig Designmärkte, Lichtinstallationen und Ausstellungen statt.

Ein weiterer Geheimtipp: das Techmania Science Center, das nicht nur Kinder fasziniert. Mit einem interaktiven Planetarium, spannenden Experimenten und multimedialen Erlebnissen ist es besonders bei ungemütlichem Wetter ein ideales Ausflugsziel.

Infos



Modernes City-Hotel im historischen Zentrum von Pilsen

Das Hotel Courtyard by Marriott Pilsen befinden Sie sich im historischen Stadtzentrum von Pilsen. Es begrüßt Urlauber mit Komfort und Stil, Gastlichkeit und eleganten Zimmern und besticht vor allem mit seiner unschlagbaren Lage im Herzen der Stadt. Von dort erreichen Gäste die beliebtesten Sehenswürdigkeiten und Highlights der von Pilsen bequem zu Fuß, etwa das General Patton Museum, die St.-Bartholomäus-Kathedrale, den Zoo Pilsen und natürlich die weltberühmte Pilsner Urquell-Brauerei.

Im hauseigenen Pil's'n'Grill Restaurant mit lebhafter offener Küche können sich Urlauber bei einem umfangreichen Frühstück am Morgen für die bevorstehenden Entdeckungstouren durch Pilsen stärken. Im Sommer verspricht zudem eine Außenterrasse besten Cityblick. Nach einem erlebnisreichen Tag verwöhnt das Restaurant mit Bar seine Gäste mit saisonalen Spezialitäten der internationalen und tschechischen Küche. Ausgewählte mährische Weine und ein kühles Pilsner Urquell, das traditionelle tschechische Bier, runden das kulinarische Angebot ab. Daneben bietet das haustierfreundliche und auch als Familienhotel ausgezeichnete Courtyard by Marriott Pilsen einen 24/7 Markt, ausreichend Garagenparkplätze, ein Fitnesscenter sowie ein Business Center für Geschäftsreisende.

Weitere Informationen:

Hotel Courtyard by Marriott Pilsen  
Sady 5. května 57  
301 00 Pilsen, Tschechien  
Telefon: (+420) 373 370 100  
E-Mail: [pilsen.reception@courtyard.com](mailto:pilsen.reception@courtyard.com)  
[www.courtyardpilsen.com](http://www.courtyardpilsen.com)



[www.visitpilsen.eu/de/](http://www.visitpilsen.eu/de/)  
Infos zu Tschechien:  
[www.visitzechia.com](http://www.visitzechia.com)



FOTO: Courtyard by Marriott Pilsen