

Was Stille im Urlaub mit uns macht

In Schweden sorgt eine Hütte mit **LÄRM-LIMIT** für Aufsehen: Die PR-Aktion von Touristikern will auf die **DAUERBESCHALLUNG** des Alltags aufmerksam machen / Ist ruhiges Reisen der Schlüssel zum Abschalten?

Die gemütliche Holzhütte in den schwedischen Wäldern ist voll ausgestattet: Sie hat Küche, Schlafzimmer, eine großzügige Terrasse. Ach ja, und einen Lautstärkemesser hat sie auch. Ist es für längere Zeit mehr als 45 Dezibel laut, fliegen die Bewohner raus.

Wer würde sich auf so etwas einlassen? Offenbar tatsächlich relativ viele Menschen: Mehr als 200 Bewerbungen zählte die Tourismusorganisation des süd-schwedischen Skåne, die vergangenen Herbst im Rahmen einer Marketing-Aktion drei kostenlose viertägige Aufenthalte in einer Hütte mitten in der Natur anbot – unter der Vorgabe des Leise-Seins.

45 Dezibel entsprechen dem stetigen Brummen eines modernen Kühlschranks, leichtem Regen oder auch leisem Flüstern. In der permanenten Beschallung des Alltags kaum vorstellbar, dass es tagelang so ruhig um einen sein kann. Und zugleich eine verständliche Sehnsucht.

Ein Geschäft ist es auch: Es gibt Stille-Retreats in Wellness-hotels und Schweigewochen in Klöstern. Manche sehen in „Silent Travel“ einen Trend. Doch eigentlich ist der Wunsch nach Ruhe schon immer dabei bei vielen Reisenden. In der heutigen, digital geprägten Zeit vermutlich umso mehr.

PSYCHOLOGIN SIEHT URLAUB ALS „GUTEN RAHMEN“

Und ja: Eine reizarme Umgebung kann hilfreich sein, um sich



Zeit für ein Buch, Zeit für sich: Einfach zur Ruhe kommen, das wünschen sich viele von ihrem Urlaub.
Foto: Vyacheslav Chistyakov/dpa

zu erholen. „Das kann sehr entlastend wirken“, sagt Christina Miro. Die Psychologin aus dem niedersächsischen Berne hat sich auf die Zusammenhänge von Reisen und psychischer Gesundheit spezialisiert.

Urlaub kann nach ihrer Einschätzung zudem ein guter Rahmen sein, um Stille auszutesten, „weil man den alltäglichen Verpflichtungen nicht mehr ausgesetzt ist und physisch und psy-

chisch Distanz zum Alltag aufbaut.“

SCHRITT FÜR SCHRITT AN DIE REIZARMUT HERANTASTEN

Die Expertin rät aber davon ab, sich unvermittelt tagelanges Schweigen in einem Kämmerlein aufzuerlegen. Bevor man sich auf eine stark reglementierte Schweigereise begibt, sollte man zunächst kleinere Schritte

machen: mal allein essen gehen oder einen Ausflug allein machen und dabei still sein. Und dann Schritt für Schritt weiter. Denn nicht jeder verkraftet dauerhafte Reizarmut.

„Wenn wir kaum sprechen, weniger aufs Handy schauen und allgemein weniger um uns herum haben, richtet sich die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle“, sagt Miro.

Das kann positiv sein, aber auch belastend, wenn man negative Emotionen plötzlich intensiv spürt, ohne große Aussicht auf Ablenkung. „Darauf sollte man vorbereitet sein und einen Weg wissen, damit umzugehen“, rät die Psychologin.

KEINER RISS DAS LÄRM-LIMIT

Bei der Aktion in Südschweden zogen letztlich Zwillinge und

zwei Paare für jeweils vier Tage in die Hütte. Wegen zu viel Lärm früher wieder gehen musste keiner, schreibt Tobias Nydesjö von der Tourismusorganisation Visit Skåne, die hinter der Idee steckt. Ein paar Warnungen zur Erinnerung an den Geräuschpegel habe man aber aussprechen müssen. In kurzen Videos auf Instagram teilten die Teilnehmer ihre Erfahrungen. Still zu sein, könne anstrengend sein, sagte Pea aus Großbritannien. „Ohne Bildschirme kann man sich auch einsam fühlen.“ Man lerne aber auch, zu einer Art innerem Frieden zu finden, berichtet die Frau aus Bristol, die mit ihrem Mann bei dem Urlaubsexperiment mitgemacht hatte.

ERNSTHAFTES ANLIEGEN

Einerseits sei die Aktion an sich natürlich nicht ganz ernst gemeint, das Anliegen dahinter aber schon, wie die schwedischen Touristiker schreiben: Man wollte auf die zunehmende Lärmbelastung im Alltag und den Wert natürlicher Ruhe aufmerksam machen.

Die Resonanz sei jedenfalls positiv gewesen, diesen Herbst geht sie in die zweite Runde. Schauplatz wird diesmal ein Strandhütte an der Ostsee sein. Wieder wird ein Lautstärkemesser zur Ausstattung gehören, der bei 45 Dezibel reagiert. Das Interesse an dem Gratisaufenthalt mit Lärm-Limit sei im Vergleich zum Vorjahr gewachsen, so Nydesjö. Es gab fast 500 Bewerbungen. **DPA**

HARZ

4** Hotel Mühlenberg**, Grundweg 8
37441 Bad Sachsa, Hallenbad, versch. Saunen, Massagen, ab 85€ p.P./Tag/HP, Abend 4-Gänge-Menü. Inh. Erika Müller ☎ 05523-542, harz-hotel.com

Harz/ Braunlage Fewo's ab 35€ Tel.: 05583/ 9392373 www.panoramic.de

RÜGEN

OSTSEEBAD BINZ - Schöne FeWos für 1 bis 6 Pers., 300 m zum Strand. Ruhige Lage am Kurpark. www.villa-ruegen.de Tel. 0173 - 9814593

BAYERISCHER WALD

Lust auf Urlaub? Wandern & Erholen direkt am See
Wasser & Berge
südl.-Bayerischer Wald im 3-Länder-Eck bei Passau
Hotel Der Seehof
Freudensee 22, 94051 Hauzenberg
Tel.: 08586-1228
www.seehof-freudensee.de



Mehr Aufmerksamkeit für Ihre Anzeige!

sachsen-medien.de

REISEMARKT EUROPA

POLEN

7 ÜN-449 € p.P. Erholen Sie sich im malerischen Bad Flinsberg im Isergebirge. Entspannter Urlaub im Kurort, familiäre Atmosphäre in unserem kleinen Hotel nur für Erwachsene, regionale Küche, Kuranwendungen sowie Wellness & Spa mit Schwimmbad, Whirlpool u. Sauna. Kostenloser Abholservice bei einer Buchung ab 4 P. Stary Zdrój – erholsame Urlaubstage im Herzen des Kurortes. ☎ 0048 75 78 16 501 info@hotelstaryzdroj.pl

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE



URLAUB im Ostseebad Warnemünde
FERIENWOHNUNGEN * FERIENHÄUSER
2-6 Pers., tlw. mit herrlichem Meerblick
Einfach kostenfreien Katalog anfordern!
www.die-warnemuender.de * Tel. 0381-492 57 30
ferien@die-warnemuender.de

Ostseeperle Börgerende zwischen Warnemünde und Kühlungsborn DZ mit FS ab 75,00 €/Nacht, Familienzimmer mit FS (4 Pers.) ab 99,00 €/Nacht. Parken frei, WLAN frei, Angebot gilt bis 18.10.2026 ☎ 038203/736070 ✉ ostseeperle-boergerende@gmx.de

Goldener Herbst an der Ostsee !! FeWo's & Fe.Zimmer Tel.: 0381-6691587, www.forstfuhrmannshof.de

Herbstangebot! 2 P., 6 Ü/DZ 360€, Frühstück, zubuchbar, 9,50€ p.P., 15 min bis Warnemünde. Hotel "Uns Voß-Hüsung", Reuterstr. 22, 18211 Barges-hagen, Inh. Axel Voß ☎ 038203-63384

Hotel Kiebitz an der Ostsee zw. Heiligendamm u. Warnemünde, Parkplatz, WLAN, super Preis – direkt bei UNS auf www.hotel-kiebitz.de ☎ 038203/8600

Seebad Warnemünde, Zi. mit Terrasse dir. a. Strand, Blick auf Meer & Leuchtturm. ☎ 0172-7957991, Oktober frei!

Oktoberangebot in Kühlungsborn! Freundliche kleine Hotel pension, 80 m bis zum Strand, bei der Seebücke, Zimmer/Frühstück, günstige Preise, kostenlos Hausprospekt anfordern. ☎0382936420, www.pension-jasmin.de

PREROW - SONNENWIESE, FEWO's ab 40 € f. 2 Pers., sofort frei eine 80 m² FEWO, ruhige Lage ☎ 038233-60829

SPREEWALD



HOTEL WALDHÜTTE
Nähe Spreewald & Lausitzer Seenland, an Talsperre Spremberg, idyllische Lage
7 x Ü/HP ab 371 € pro Pers. im DZ
Wellnessbereich mit Schwimmhalle
☎ 035608/40033 • www.hotel-waldhuette.de
Sebastian Löbelt-Friedrich, Alte Poststr. 1, 03058 Klein Döbbern

Oktoberfest I. Spreewald 02.-04.10.26 inkl. Begrüßungslikör, 2xÜ/F, 1x Abendbuffet m. Livemusik, 1x Abendessen m. Weißwurst u.v.m., Oktoberfest m. Blasmusik u. Hausdiskothek, tägl. Nutzung Sauna, ab 234€ p.P. im DZ Hotel Zum Goldenen Löwen***S Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz, ☎ 035601/80940 www.hotel-peitz.de

USEDOM

SEEBAD BANSIN FEWO's, strandnah, für 2-3 Pers., ab sofort frei! ☎0171-7290668, www.villa-angelika.de

Hotel Waldidyll in Zinnowitz mit tollen Angeboten! Last-Minute 26.9.-15.10 5 Ü/HP 360€ 7 Ü/HP 470€ 16.10.-1.11. 5 Ü/HP 345€ 7 Ü/HP 415€ - pro Pers. im DZ, Fewo's u. Bungalows verfügbar. Hotel Waldidyll GmbH, Gf M. Ladin, 17454 Zinnowitz, Kneippstr. 16 www.hotelwaldidyll.de ☎038377-4550 info@hotelwaldidyll.de

Forsthaus Bansin- Goldener Herbst, ab sofort: 7 Ü/HP p.P. im DZ 480€, 5 Ü/HP p.P. im DZ 400€, ☎038378-29447, forsthaus-bansin.de, Forsthaus Bansin GmbH, GF: Holger Böhnstedt, Ahlbecker Chaussee 12, 17429 Bansin

Kleine Wohlfühlpension in Bansin 100 m zum Strand, DZ inkl. Frühstück und FEWO 2-4 Pers. ☎ 038378-29231 www.elsbeth-usedom.de

Ahlbeck, komf. FeWos! 2 - 4 Pers., Restplätze 2026 & 2027. ☎038378-28213 www.fewo-pommern-ahlbeck.de

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

URLAUB am See! Finnhöfen & FeWo's, rollstuhlfreundlich, teilweise Haustier erlaubt, Angelmöglichkeiten ☎038757-596900 oder 0172-5409860, www.ferienanlage-buchholz-m-vp.de

SACHSEN

Preiswerter Urlaub vor den Toren v. Chemnitz. Ankommen, Wühlföhren, Genießen. 09322 Penig/ OT Tauscha ☎ 037381-66220 www.zur-lochmuehle.de

ERZGEBIRGE

Die Oberlohmühle PENSION*** FeWo/DZ mit Fr., großer Garten, Grillplatz, Teich, walddreiche Gegend, Hunde erlaubt, Nähe Seiffen und Tschechien. 09548 Deutschnedorf, ☎ 037368-12730 www.oberlochmuehle.de

VOGTLAND

BAD ELSTER - günstig & fair mit Frühstück, idyllische, ruhige Waldlage. ☎ 037437- 584618, www.carolaruh.de

ZITTAUER GEBIRGE

02797 Kurort Oybin, Hotel Nensch mit hist. Wirtshaus, idyll. zw. Felsen, zentr. ruh. Lg., bietet u.a. Aktionswochen: 7 Ü/F ab 320€ p.P., Kinderrabatt bis 50%, Abendessen im Haus mögl., ☎ 035844 70418, www.hotel-nensch.de, Inh. Britta Iselt-Nensch, Friedrich-Engels-Str. 45

SCHWARZWALD

Ferienwohnungen: neue FeWos im Markgräflerland, zwischen Freiburg und Basel, nur 7 km nach Frankreich. Wir freuen uns auf Sie. <https://haus-am-buck.holiduhost.com> Familie Schmitt, ☎ 07631-937233

THÜRINGER WALD

Herbstferien im Schwarzwatal! 4Ü/HP nur 214€/P., Kind %, 07429 Sitzendorf, schöne Zi./Bk., Wandern, Radfahren, Bergbahn, Feengrotten, Erlebnisbad, S. Lanzendorf, Hauptstr. 76a, ☎036730-22228, www.pension-bergmann.info

BRANDENBURG

EXKLUSIVE FERIENWOHNUNGEN!!! Bis 5 Personen!! Telefon: 03331-21256 www.urlaub-uckermark.de

BERLIN

Gasthaus/Pension mit Sonnen-terrasse in 16348 Wandlitz 4 x Ü / HP 228 € p.P., gute Küche, seenreich, Renate Rosché-Mochmann, Oranienburger Chaussee 35 ☎ 033397/21515



ullmann reisen

Alle Reisen mit Haustürtransfer!
Buchungshotline
Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Sa. 9:00 – 19:00 Uhr
Tel. **0800 44 50 600**
weitere Infos unter:
www.ullmann-reisen.de



NEU
DIE APP ZUR REISE



IHR KREUZFAHRT-SPEZIALIST

IHR REISEVERANSTALTER FÜR BESONDERE ERLEBNISSE

STARGEIGER ANDRÉ RIEU IN WIEN
KLANGVOLLE TAGE IN DER WALZERMETROPOLE

4 Tage
ab **749 €** pro Person

05.11.–08.11.2026

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Rundreise im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 3 Übernachtungen im Hotel der guten Mittelklasse inkl. Frühstückbuffet, Ullmann-Reisebegleitung, geführter Altstadtspaziergang in Wien, Besuch und Führung Schloss Schönbrunn, Eintrittskarte Kat. 4 Konzert mit André Rieu, Aufpreis Konzertticket Kategorie 3: 29 € p.P. Aufpreis Konzertticket Kategorie 2: 58 € p.P. Aufpreis Konzertticket Kategorie 1: 95 € p.P. Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

DONAU-MAGIE EXKLUSIV MIT DER ROUSSE PRESTIGE
KAISERSTÄDTE & KULTURLANDSCHAFTEN ENTSPANNT ERLEBEN

8 Tage
ab **1.299 €** pro Person

01.07.–08.07.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Bus- und Abreise, 7 Nächte an Bord der MS Rousse Prestige im gebuchten Kabinentyp, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Vollpension, Getränkepaket: Tafelwein weiß und rot, Bier vom Fass, Alkoholfreie Getränke wie Coca Cola, Limonade, Säfte & Mineralwasser, Tee & Kaffee von den SB-Stationen, Nutzung des Wellnessbereichs mit Sauna, Ruhebereich und Whirlpool, Unterhaltungsprogramm an Bord, Hafengebühren & Übernachtungssteuern/City-Tax, Ullmann-Reisebegleitung, umfangreiches Ausflugspaket zubuchbar, Bordreiseleitung

SLOWENIENS KÜSTENZAUBER
KULTUR & GENUSS ERLEBEN!

7 Tage
ab **1.149 €** pro Person

05.06.–11.06.2027
08.09.–14.09.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im modernen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 2 Übernachtungen im Hotel der guten Mittelklasse inkl. Frühstück, 5 Übernachtungen im Hotel der guten Mittelklasse inkl. Halbpension, Frühstück und Abendbuffet, zum Abendessen 1 Getränk nach Wahl inklusive, 1 x Musikabend, freier Eintritt ins Hallenbad mit Meereswasser (50m vom Hotel entfernt), 10% Preisnachlass auf Sauna und Massagenwendungen, Ullmann-Reisebegleitung, Ausflug Triest, Ausflug Izola und Halbinsel Fiume, Olivenölverkostung, Ausflug Piran mit Schiffsfahrt, Ausflug ins Karst Gebiet mit Besichtigung Postojna Grotte sowie Weinverkostung und Jause, Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

OSTERKREUZFAHRT MIT AIDABU & ROM-ERLEBNIS
KULTUR, GENUSS UND MEER – PERFEKT KOMBINIERT ZU IHRER OSTERAUSZEIT

10 Tage
ab **1.999 €** pro Person

26.03.–04.04.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Flugan- und Abreise, Flughafentransfer, 7 Übernachtungen im Komforthotel inkl. Halbpension, Ullmann-Reisebegleitung (ab 20 Reiseteilnehmern), örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, Ausflug Palma de Mallorca, Ausflug Valldemossa Ausflug Formentor, Inselrundfahrt Mallorca, Ausflug Drachenhöhlen & Perlenfabrik, Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

MALLORCA IM BLÜTENZAUBER
FRÜHLING AUF DER SONNENINSEL

8 Tage
ab **1.499 €** pro Person

09.02.–16.02.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Flugan- und Abreise, Flughafentransfer, 7 Übernachtungen im Komforthotel inkl. Halbpension, Ullmann-Reisebegleitung (ab 20 Reiseteilnehmern), örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, Ausflug Palma de Mallorca, Ausflug Valldemossa Ausflug Formentor, Inselrundfahrt Mallorca, Ausflug Drachenhöhlen & Perlenfabrik, Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

RUND UM DIE GRÜNE INSEL MIT MEIN SCHIFF 3
GROSSBRITANNIENS HÖHEPUNKTE ERLEBEN!

13 Tage
ab **2.439 €** pro Person

08.07.–20.07.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Busan- und Rückreise nach/von Bremerhaven, 12 Nächte Kreuzfahrt an Bord der Mein Schiff 3 im gebuchten Kabinentyp im Pro-Tarif, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Premium Alles Inklusive, Bordreiseleitung, Einzelkabine auf Anfrage, vorbehaltlich Änderungen der Reiseverläufe und Ausflugsprogramme, Ausflüge (mehrsprachig) buchbar, Reisepass (mind. 6 Monate gültig) erforderlich, ETA (elektronische Einreiseerlaubnis) vor Reiseantritt erforderlich (Kosten ca. 19 € p. P.)

LIGURIEN & PIEMONTE
LIGURIEN & PIEMONTE

8 Tage
ab **1.149 €** pro Person

03.05.–10.05.2027
27.09.–04.10.2027

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Fahrt im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 2 Übernachtungen im Hotel der guten Mittelklasse inkl. Frühstück, 5 Übernachtungen im Hotel der guten Mittelklasse inkl. Halbpension, Ullmann-Reisebegleitung, Ganztagesführung Monaco & Monte Carlo, Ganztagesführung Finalborgo & Alassio, Pasta-Mittagessen mit 1/4l Wein, 1/2 l Wasser, Espresso und Dessert, Stadtführung Genz, Ganztagesführung Piemont, Besuch eines Tortorelladen inkl. Kostprobe, Besichtigung Weinkellerei mit 5er Weinprobe inkl. kleinem Imbiss, Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen

Reiseveranstalter: Ullmann Reiseveranstaltungs GmbH, Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg

TUI ReiseCenter

Wurzen
Wenceslaigasse 6
Tel. 03425/924444
Ullmann Reisen GmbH,
Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg

Reisebüro
sonnenklar.tv

Borna
Reichsstraße 1
Tel.03433/2481850

Ullmann Reisebüroeteiligungs GmbH, Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg

Reisebüro
sonnenklar.tv

Grimma
Lange Straße 51
Tel.03437/9998883

Reisebüro
sonnenklar.tv

Döbeln
Richard-Köberlin-Straße 2
Tel.03431/6081616