

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?

BERNE/MALMÖ. 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. Und ja: Eine reizarme Umgebung kann hilfreich sein, um sich 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.



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

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.“ 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 Aus-

sicht auf Ablenkung. „Darauf sollte man vorbereitet sein und einen Weg wissen, damit umzugehen“, rät die Psychologin. 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. 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 eine 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**

SCHWARZWALD

Gästehaus Bernhardt im südlichen Schwarzwald, Zi. u. FeWo's, Zi. Ü/F ab 40€ p. P., Fewo ab 48 €/T. Mondscheintariff! 7 Tage wohnen - 6 Tage bezahlen. Internet gratis. Hasenmatt 3, 79837 St. Blasien. 07672/2132, Fax 07672/9464 oder www.gaestehaus-bernhardt.de

BODENSEE

ÜBERLINGEN, dort wo der BODENSEE am schönsten ist! Sehr schöne FEWO***DTV, 2 Zi., 62 m², ruh. Süd-Wohnlage, 30 km-Zone, SZ, Küche, DU/WC, Terrasse, Seesicht, sep. Eingang 95 € pro Übernachtung, Nr. 07551-63106 www.ferienamsee.de

BAYERISCHER WALD

Herbst im Bayerischen Wald! Hotel "Ferien - vom - Ich", 94362 Neukirchen, Biergarten, Hallenbad, Sauna. ☎09961-9500, www.hfvi.de, info@hfvi.de

Salzsummerhof 7x Ü/HP 219,- € p. P., Wandern, Radfahren, Baumwipfelpfad, Renata Hrdinova, Pfarrer-Schweikl-Str. 4, 94518 Spiegelauf, ☎0151/59010802

FRANKEN

Hotel Promenade in 95138 Bad Steben, 3 x Ü/HP + 1 x 2 Std. Therapie o. Getränke-Gutschein 225 € p.P., Lift, Nähe Kurpark, 4 Min. zur Therapie, Badstr. 16, MKV Immobilien GmbH, Tel. 09288/97430, www.hotel-promenade.de

Im fränkischen Weinland & bei Baumwipfelpfad im Naturpark Steigerwald. Gasthaus mit neuer Pension G*** Familie Schimmel, ☎09553-981090 www.traube-breitbach.de

REISE/TOURISTIK

REISEVERANSTALTER

Senioren-Individual-Reisen ganzjährig. mit Abholung von zu Hause, auch für leicht Behinderte. Heute Buchen - Morgen Reisen Tel.: 0391/4089249

REISEMARKT DEUTSCHLAND

OSTSEE

Herbstangebot! 2 P., 6 Ü/DZ 360€, Frühst. 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

URLAUB mit Hund, Fischland Darß, charmantes Ferienhaus in Traumlage. ☎0152-53945395, www.ferienhaus-seepferdchen-ribnitz.de

Ostseebad Rerik! Strandnahe FEWO für 2 Pers., frei v. 3.10.-18.10.; 038296-74869, www.ferienhaus-heidrun.de

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

Urlaub in Boltenhagen, FeWo, 5 min zum Strand, ganzjährig, Hund erlaubt! 0177-2766877, erikaloerzer@t-online.de

SYLT

Insel Sytt! Appartementvermietung Schmitz. Urlaub buchen ohne suchen, wir beraten Sie gern: ☎04651-944130 oder www.appartement-schmitz.de

SACHSEN

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

ERZGEBIRGE

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

Ferienhotel Goldhübel tolle Lage bei Seiffen, Wildgehege, Wandergeb., viele Ausflugsziele, günstige Preise, ☎037361/45204, www.goldhuebel.de

VOGTLAND

BAD ELSTER gemütli. Pension! Zentrumsnah, faire Preise, bitte Prosp. an! 037437-597176, erholung-badelster.de

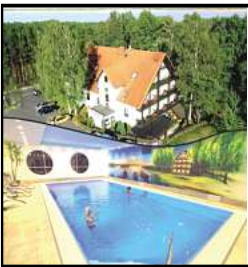
ZITTAUER GEBIRGE

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

THÜRINGER WALD

Urlaub in der Waldpension z. B. 5 Ü/HP 200 € p. P. im DZ, gemütliche konf. DZ u. Suiten, DU/WC, Sat TV, NR, teilw. Balkon, Parkplatz, Ki-Ermüßig. Herd, still. ruhige Waldlage, Wandern ab Haus, Nähe BfH, Bergbahn, Bus, Naturbad im Ort, viele Ausflugsz., Burgen, Schlösser, Feenwald, Erlebnisbad, Stausen usw. **Ortwin Krause • Waldpension** 98744 Schwarztal/Mellenbach, Bergbahn 1 ☎03 67 05 - 600 20 oder 0160 - 79 20 62 9

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

Schlachtfest im Spreewald 20.-22.10. und 13.-15.11.26 inkl. 1x Begr.-Likör, 2x ÜF, Abendbuffet, Schlachtabbuffet, Stadtführung / Mühlenbesichtigung, Tanzabend, Livemusik, Schlachtpaket Hotel Zum Goldenen Löwen***S, Inh. Andreas Roschke, Markt 10, 03185 Peitz. www.Hotel-Peitz.de ab 169,-€/Pers. im DZ, ☎035601/80940

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. Hausdisothek, 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

MOSEL



Moselland Wintrich
8 Tage - 7 Nächte / Urlaub zu zweit Ü/F ab 665,-€ im DZ (2 Personen)
4 Übernachtungen Ü/F ab 380,-€ im DZ (2 Personen)
Verlängerungstag auf Anfrage nur 95€ pro DZ
Alle Zimmer DU/WC, Föhn, Sat-TV, freies WLAN, Parkplätze am Haus
E-Bike-Fahrer willkommen (Akkuladefähigkeit vorhanden)
Kurzurlaub auf Anfrage • individuelle Anreise möglich
penzion@wendland-wintrich.de

USEDOM

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

MECKLENBURGISCHE SEENPLATTE

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



*****Hotel Rodebachmühle / Thür. Wald**
4 Tage 3 Nächte Ü/HP 189,- € p. P. im DZ
6 Tage 5 Nächte Ü/HP 289,- € p. P. im DZ
8 Tage 7 Nächte Ü/HP 389,- € p. P. im DZ
1 Kind bis 11 Jahre im Zi. der Eltern kostenfrei
2. Kind bis 14 Jahre 50 % Ermäßigung
keine Stornokosten – keine Vorauszahlung
Kostenfrei: Bus und Waldbahn, 1 Försterwanderung, Wanderkarte, Parkplatz und WLAN
Rad- u. Wanderwege am Haus, zentrale Lage am Rennsteig – Ausflugsziele Eisenach, Erfurt, Gotha, Weimar
Münkner & Andere GbR, 99887 Georgenthal, Rodebachmühle 1
Direkt buchen: ☎036253/34-0

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

IHR KREUZFAHRT-SPEZIALIST

NEU

DIE APP ZUR REISE

IHR REISEVERANSTALTER FÜR BESONDERE ERLEBNISSE

REGENSBURGER DOMSPATZEN

LEGENDÄRES WEIHNACHTSKONZERT IM ADVENT, IN DER HEIMAT DES CHORES

3 Tage

ab 549 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Rundreise im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 2 Übernachtungen im Hotel Held in Regensburg (o. gleichwertig) inkl. Frühstück, Ullmann-Reisebegleitung, ca. 1,5-stündiger Stadtrundgang durch das weihnachtliche Regensburg, 1,5 stündige Besichtigung Schloss Emmeram mit Kreuzgang, 1,5 stündige Christkindelschiffahrt inkl. 1 Glas Glühwein und 1 Stück Stollen, Eintrittskarte Kat. 3 Regensburger Domspatzen – Weihnachtskonzert im Audimax Regensburg

04.12. – 06.12.2026

VORWEIHNACHTSZEIT IM HARZ

ZWISCHEN FACHWERK, WEIHNACHTSDUFT UND LICHTERGLANZ

4 Tage

ab 549 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Rundreise im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, 3 Übernachtungen im AHORN Hotel Braunlage inkl. Halbpension, freie Nutzung des Hotel-Innenpools und des Fitnessraums, tägliches Unterhaltungs- und Animationsprogramm, 1x Mittagessen, Begrüßungscocktail „Adventszauber“, Ullmann-Reisebegleitung, Besuch der Weihnachtsmärkte in Quedlinburg & Wernigerode, Ausflug nach Wernigerode, Eintritt Schloss Wernigerode, Besuch Köhlerlei Stemberghaus inkl. Führung & Mittagessen vom Grill, Eintritt Glasmanufaktur Dorenburg

18.12. – 21.12.2026

RHEIN IN FLAMMEN – RÜDESHEIM MIT DER RHEIN SYMPHONIE

SPÉKTAKEL AUF DEM RHEIN

8 Tage

ab 1.539 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Busan- und Abreise, 7 Nächte Flusskreuzfahrt an Bord der Rhein Symphonie im gebuchten Kabinentyp, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Vollpension, festliches Gala-Dinner, Unterhaltungsprogramm an Bord, Nutzung der Bordanlagen, Bordreiseleitung, Einzelkabinen auf Anfrage, Landausflüge (deutschsprachig) zubuchbar, Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

29.06. – 06.07.2027
08.09. – 15.09.2027

LA RÉUNION ENTDECKEN – WILD, VIELFÄLTIG, UNVERGESSLICH

ZWISCHEN VULKANEN, WASSERFÄLLEN UND TROPISCHER WILDNIS

14 Tage

ab 3.899 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Flügen- und Abreise, Flughafentransfer, 11 Übernachtungen in Komforthotels, Verpflegung lt. Beschreibung, örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung, Ausflug Hauptstadt Saint-Denis, Besuch Kreolisches Dorf Hell-Bourg & koloniales Folio-Haus, Ausflug Piton de la Fournaise – spektakuläre Vulkanlandschaften (UNESCO), Workshop: Herstellung von kreolischem Rum, Ausflug Saint-Pierre & Fahrt nach Cilaos, u. v. m.

11.04. – 24.04.2027

SEINE-KREUZFAHRT MIT A-ROSA VIVA

PARIS, ROUEN UND DIE SCHATZE DER NORMANDIE

8 Tage

ab 1.599 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Flügen- und Abreise, 7 Nächte Flusskreuzfahrt an Bord der A-ROSA VIVA im gebuchten Kabinentyp, Verpflegung während der Kreuzfahrt: VollpensionPlus, Kaffee, Kaffeespezialitäten & Tee zum Frühstück & zur Kaffezeit, Softdrinks, Säfte, Pils vom Fass, alkoholfreies Pils, Sekt, sowie Hauswein Weiß & Rot innerhalb der Baröffnungszeiten, Wasser ganzjährig, Bademantel und Badartikel auf Anfrage, Nutzung der Bordanlagen inkl. Sauna-, Pool- und Fitnessbereiche, Bordunterhaltung, Hafengebühren, Bordreiseleitung

29.04. – 06.05.2027

SÜDENGAND AUF SCHIENEN ENTDECKEN

NOSTALGISCHE DAMPFBAHNEN, RAUE KÜSTEN & BRITISCHES LEBENSGEFÜHL

9 Tage

ab 1.749 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Rundreise im komfortablen Reisebus, kleines Frühstück im Bus bei Anreise, Fahrbüchlein mit der Stena Line: von Hoek van Holland nach Harwich & von Harwich nach Hoek van Holland, 2 Übernachtungen an Bord der Fähre inkl. Halbpension – Unterbringung in Innenkabine (Etagenbett), andere Kategorien gegen Aufpreis, 6 Übernachtungen in Hotels der guten Mittelklasse inkl. Halbpension, inkludierte Dampfbahnfahrten, Besuch des Museum of the Great Western Railway, Besichtigung Dunster Castle, Besichtigung Tintern Abbey, Besichtigung Pontcysyllte Aqueduct, Ullmann-Reisebegleitung

19.05. – 27.05.2027

ADRIA KREUZFAHRT AB TRIEST MIT MEIN SCHIFF 4

VON TRIEST DURCH DIE ADRIA

10 Tage

ab 1.499 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Busan- und Abreise, je 1x Zwischenübernachtung auf der Hin- und rückreise im guten Mittelklassehotel inkl. Frühstück, 7 Nächte Kreuzfahrt an Bord der Mein Schiff 4 im gebuchten Kabinentyp im Pro-Tarif, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Premium Alles Inklusive, Bordreiseleitung

10.07. – 19.07.2027

GROSSE ISLAND-KREUZFAHRT MIT MSC PREZIOSA

ISLAND INTENSIV

12 Tage

ab 2.299 € pro Person

Exklusiver Abholservice (Haustürabholung in Sachsen, weitere Orte nach Absprache), Busan- und Abreise, 11 Nächte Kreuzfahrt an Bord der MSC Preziosa im gebuchten Kabinentyp, Verpflegung während der Kreuzfahrt: Vollpension inkl. Easy Getränkepaket, Trinkgelder & Servicegebühren, Nutzung der meisten Bordanlagen, Bordreiseleitung

20.08. – 31.08.2027

Beratung & Buchung:

sonnenklar.tv

Borna
Reichstraße 1
Tel.03433/2481850

sonnenklar.tv

Grimma
Lange Straße 51
Tel.03437/9998883

sonnenklar.tv

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

TUI ReiseCenter

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

Ullmann Reisen

Ullmann Reisebüroeteiligungs GmbH, Bahnhofstraße 11, 08340 Schwarzenberg