

Lördag

HELA HELGEN

Lördagen den 26 oktober 2012

Chefredaktör och ansvarig utgivare Göran Carstorp
Redaktör Anna Falk Telefon 0155-767 00



Tystnaden i skogen gör gott för både kropp och själ. – Det är det här vi behöver, vi sönderstressade nutidsmänniskor, säger Anette Aspegren-Güldorff, biolog som guidar i skogen som är en av landets tystaste platser.

FOTO: K-G Z FOUGSTEDT

Underbart är tyst

■ Bullret tränger sig fram på allt fler platser och mer än två miljoner människor lever med buller i bostaden, framför allt från vägtrafik. Men bara ett par mil från stan i Nyköping finns en av landets tystaste platser.

Sidorna 4 och 5

LÄS OCKSÅ: Moa måste alltid ha en spruta med sig **s 2**



Han tog OS-guld **s 3**



Seven Mile Beach på Jamaica tar aldrig slut **s 6**



sn
SÖDERMANLANDS NYHETER

SENIORTAXI

För dig med färdtjänst/sjukresa
alt. är förtidspensionär.

10:e resan gratis!

Nu kan du hämta din
rabattkupong hos våra
taxichaufförer.

För mer info och priser ring
eller se vår hemsida

TAXI
0155 **21 75 00**

www.taxinyox.se/seniortaxi

■ ■ Att komma till en tyst skog kan kännas som själavård när bullret omkring oss blir övermäktigt. En av landets tystaste platser finns i skogen söder om Nyköping.

Frånvaron av ljud är själavård

Det kommer över en, det är så skönt för själen. Anette Aspegren-Güldorff talar om tystnaden i skogen. Hon befinner sig på en plats som har pekats ut som en av Sveriges tystaste platser, Fjällmossens naturreservat på gränsen mellan Södermanland och Östergötland. Och det är verkligen tyst. Ett svagt sus från vinden och någon enstaka fågel som kvittrar till. Det är allt som hörs. I stället hörs ljuden från ens eget klafsande i leran och egen andhämtning mycket tydligt.

Anette Aspegren-Güldorff är biolog och guidar grupper i naturen och reservatet i Fjällmossen är en plats hon gärna återkommer till.

– Naturen är den bästa medicinen, den är bra för puls, hjärta, allt.

Hon berättar hur en kvinna som var utbränd följde med på en tur och sedan dess har tackat Anette många gånger för att hon lärde henne gå ut i skogen.

– Det är det här vi behöver, vi sönderstressade nutidsmänniskor, säger Anette Aspegren-Güldorff.

Minst två miljoner svenskar lider av buller vid sin bostad från framför allt vägar, men en del även från järnvägar och flyg. Och samhällskostnaderna för buller kring bostaden beräknas ligga på bra bit över två miljarder kronor varje år. Eftersom buller kan ge högt blodtryck och hjärt- och kärlsjukdomar.

Vi klafsar vidare genom tystnaden, jag och fotografen. Men på väg mot bilen utbrister fotografen:

– Jag har fått nog av tystnaden.

Han pratar inte norrländska, men just där i den meningen tror jag att den bryter igenom. Fotografen är uppvuxen i Norrland och fick nog av att köra genom vad som verkade vara en oändlig tystnad i flera tiotals mil.

Och det sägs att foster under tiden i mammans mage utsätts för ljudnivåer i nivå med en kraftigt trafikerad storstadsgata. Så hur är det egentligen?

Är vi gjorda för den tysta naturen eller är vi gjorda för att ha buller omkring oss? SN frågar hjärnforskaren Martin Ingvar på Karolinska institutet:

– Vi är inte gjorda för konstant tystnad och inte för konstant buller, är hans svar.

Hörseln har vi för att den ska varna oss för att något händer i omgivningen och hörseln kopplas i hop med hjärnans del för uppmärksamhet. När uppmärksamhetsdelen överlastas av ständigt buller, folk som pratar med en, annonser som dyker upp framför ögonen, ny information från olika håll känner sig många besvärad.

Men det är två olika saker som krockar. Socialt vill vi gärna vara med, men det kan leda överbelastning i uppmärksamhet. Och det är så klart en stor skillnad i mängden ljud- och synintryck som når oss i dag jämfört med förr.

– Nu stoppar vi till och med proppar i öronen som drar på ljud, trots att världen är full av vackra naturliga ljud, säger Martin Ingvar.

Många upplever det besvärande och det är den individuella upplevelsen som avgör om man är besvärad eller ej.

Så vad är vi då gjorda för?

– Vi är byggda med ett nervsystem som behöver variation i uppmärksamhet. Mycket är ljudstyrt och då är variation och lagom belastning det som är viktigt. Olika personer upplever olika vad som är bra för dem.

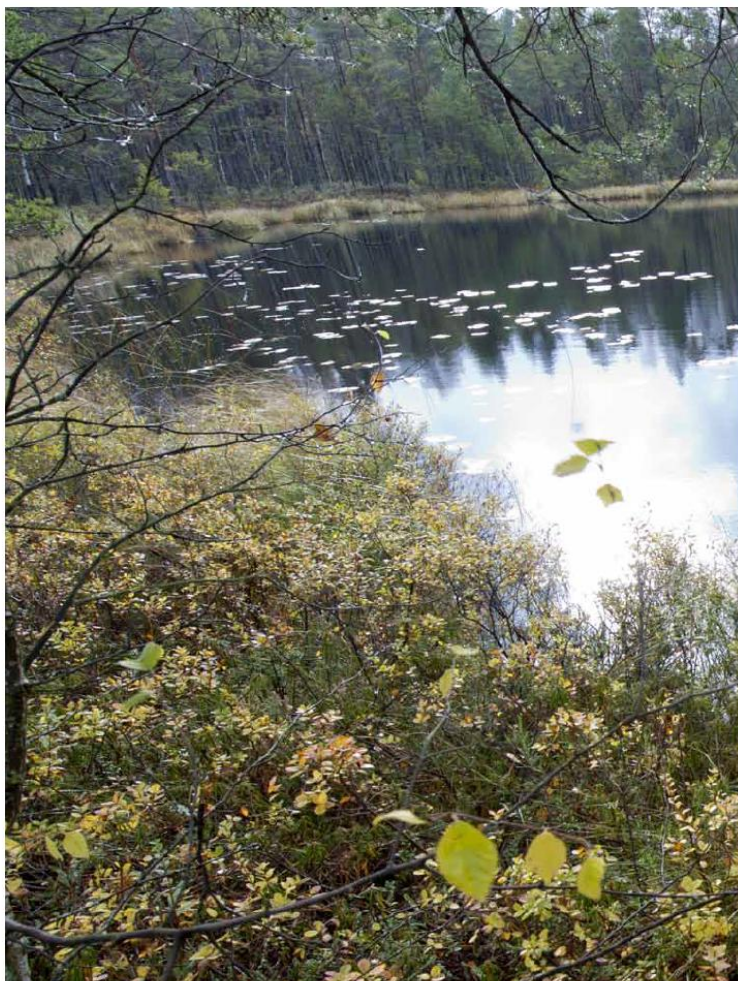
Och det där med bebisar i magen är inte så farligt som det låter. De hör lugna pulserande ljud ganska dött.

– Prova själv att lyssna hur bullret låter under vatten, säger Martin Ingvar, professor i integrativ medicin.

Tystast i Lappland

► Bara på fyra platser i landet kan man stå med obruten tystnad en mil i varje vädersträck. Alla finns i Lappland och de är de områden som toppar listan på Sveriges tystaste områden, som tidningen Land har sammanställt.

► Listan består av 68 områden och har gjorts i samråd med länsstyrelser och lokalbefolkningar inom Naturskyddsförbundet. Fjällmossen pekas ut som ett av de tysta områdena.



– Det är inte svårt att njuta här, säger Anette Aspegren-Güldorff när hon står intill sjön Lilla Göljen i Fjällmossens naturreservat.



Fjällmossen

► Fjällmossen är ett av Mellansveriges största myrkomplex. Våtmarken är totalt 480 hektar stor och den ligger till hälften i Södermanland och hälften i Östergötland. Större delen består av näringsfattiga torvjordar.

► Det finns ovanligt mycket tuvsäv, en art som vanligen finns i de norra och västliga delarna av Sverige. Dessutom finns dvärgbjörk som också är ovanligt i den här delen av landet.

► Många fåglar trivs i Fjällmossen. Stora ormspel äger rum på öppna delar och även tjäderspel. Under flytten rastar mängder med tanor i mossen. Råskjuse, ugglor och andra rovfåglar trivs också bra, liksom storspov, tofsvipa och sånglärka.

► Jönköpings Länsstyrelsen och MoDo Skog AB äger marken som även ingår i Natura 2000.

Källa: Länsstyrelsen

99 Vi är inte gjorda för konstant tystnad och inte för konstant buller

Land – här är det som tystast



FOTO: K-G Z FOUGSTEDT



Så här såg bilden ut som vi la ut på Facebook. FOTO: ANNIKA CLEMENS

Jenny gissade på rätt sjö

► Efter att vi hade varit ute i skogen för att lyssna på tystnaden la vi ut en bild på SN:s Facebook-sida med frågan om någon kände igen sig. Om vi ska vara ärliga så trodde vi nog inte att någon skulle göra det. Lilla Göljen är inte någon stor sjö. Men efter gissningar om sjöar kring Navekvarn och Björnlunda så prickade Jenny Ericsson Pettersson från Stigtofta in rätt svar.

Hur kände du igen dig?

– Vi var där i somras och jag tyckte jag kände igen strandlinjen. Det är ett jättefint ställe, säger Jenny Ericsson Pettersson.

Brukar du gå i den skogen ofta?

– Nej, det var första gången i somras. Det var mina föräldrar som lurade ut oss. Vi gick längs Sörmlandsleden och passerade förbi Lilla Göljen.

Badade ni?

– Nej inte vi, men hunden.

Vad tycker du om att vara i skogen?

– Jag har häst och är ofta ute i skogen. Det luktar gott, det är skönt och man får en chans att varva ner. Vi bor på landet och det finns gott om fina skogar här kring Stigtofta.



Jenny Ericsson Pettersson