

# Einkaufsmöglichkeiten

## Ladenketten

Die Öffnungszeiten von Supermärkten in Schweden unterscheidet sich von denen in Deutschland. Lebensmittelgeschäfte haben in Schweden täglich geöffnet, auch an Feiertagen und an Sonntagen.

Allgemein findet sich in der Nähe von Großstädten natürlich eine größere Auswahl an Supermärkten mit billigeren Preisen, während die Auswahl in ländlicheren Gegenden eingeschränkter und teurer sein kann. Es lohnt sich also auf jeden Fall, bestimmte Lebensmittel in großen Supermärkten aufzustocken, bevor ihr in ein entlegenes Gebiet geht. Für Brot (bis auf Knäckebrötchen), Kartoffeln, Gemüse und Obst liegen die Preise deutlich über denen in Deutschland, werft am Besten einen Blick auf die Seiten der einzelnen Supermarktketten und beachtet die allgemeine Preissteigerung auch bei anderen Produkten in eurer Kalkulation.

Eine Übersicht der Supermarktfilialen und deren Öffnungszeiten könnt ihr hier bekommen:

Supermarkt	Link	Nützliches
ICA	<a href="https://www.ica.se/butiker/">https://www.ica.se/butiker/</a>	Die größte Supermarktkette in Schweden. Es gibt mehrere Unterkategorien: ICA Nära, ICA Supermarket und ICA Kvantum.
COOP	<a href="https://www.coop.se/butiker-erbjudanden/">https://www.coop.se/butiker-erbjudanden/</a>	Hier können die Preise etwas höher sein. Auch hier gibt es verschiedene Kategorien wie Coop Nära, Coop Extra, etc.
Willys	<a href="https://www.car.info/sv-se/willys/map">https://www.car.info/sv-se/willys/map</a>	Einer der billigeren Supermarktketten
Lidl	<a href="https://www.lidl.se/#">https://www.lidl.se/#</a> Oben rechts über das Feld "Butiker & öppentider"	



Tempo	<a href="https://www.tempo.se/butiker-och-oppettider/">https://www.tempo.se/butiker-och-oppettider/</a>	
Hemköp	<a href="https://www.hemkop.se/butik-sok">https://www.hemkop.se/butik-sok</a> Über das Feld "Visa alla butiker" könnt ihr eine Übersicht über alle Filialen bekommen.	Zusammen mit ICA einer der beliebtesten Supermarktketten.

## Bezahlungsmöglichkeiten

Die Kartenzahlung ist in Schweden definitiv verbreiteter als in Deutschland und gehört fest zum Alltag, insbesondere in Form von Kreditkarten wie MasterCard und Visa, während es mit EC Karten vereinzelt zu Schwierigkeiten kommen kann. Abhängig vom Anbieter kann es bei der Benutzung der Karte zu Gebühren beim Bezahlen und Geld abheben am Automaten kommen. Überprüft dies unbedingt vor Fahrtbeginn im persönlichen Gespräch mit eurer Bank: Fragt nach, ob ihr mit eurer Karte in Schweden bezahlen könnt und ob euch hier eventuell Kosten entstehen.

Falls eure Karte nicht für Schweden geeignet ist oder ihr keine besitzt, ist die [Visa Debitkarte der DKB](#) eine empfehlenswerte Alternative. Die Vorteile: Solange Schweden als Land freigeschaltet ist, zahlt ihr so gut wie nie Fremdwährungskosten, das Einrichten kostet bei Menschen zwischen 18 und 28 Jahren nichts, außerdem besteht nicht die Gefahr, diese zu überziehen. Das bedeutet natürlich auch, dass ihr genügend Geld auf der Karte haben solltet, inklusive einem nicht eingeplanten Notbetrag (je nach Gruppengröße 500-1000 Euro), den euch vielleicht euer Stamm vorstrecken kann und der **ausschließlich** für Notsituationen gedacht ist. Wenn ihr eine Karte ausschließlich für die Schwedenfahrt braucht, wäre dies eine gute Möglichkeit.

Solltet ihr alle unter 18 sein könnte euer Stafü die Karte beantragen, der dann natürlich die Verantwortung trägt. Ein weiterer Vorteil ist, dass eure Sipplinger, die eventuell keine Kreditkarte besitzen, ihr privates Geld auch auf diese Karte übertragen können. Die Fahrtenleitung kann dieses dann je nach Bedarf auszahlen.

Die Verfügbarkeit eines Notbetrags (eventuell teilweise in bar) sollte natürlich generell gegeben sein, egal welche Karte ihr besitzt.



## Währung

Die schwedische Währung ist die schwedische Krone, kurz SEK. Ein Euro entspricht etwa 11 SEK, den aktuellen Wechselkurs könnt ihr hier einsehen: [https://www.finanzen.net/waehrungsrechner/schwedische-krone\\_euro](https://www.finanzen.net/waehrungsrechner/schwedische-krone_euro).

Zwar soll das Bargeld langfristig zugunsten von Kartenzahlung abgelöst werden, momentan ist die Bezahlung mit Bargeld aber noch in den allermeisten Fällen möglich. Es empfiehlt sich auf jeden Fall, einen Betrag in Euro vor Fahrtbeginn in einer Wechselstube wechseln zu lassen.

## Trinkwasser

Hahnenwasser kann in Schweden bedenkenlos getrunken werden und stellt sicherlich die beste Möglichkeit zum Löschen eures Durstes dar. Fragt dazu höflich bei den Einheimischen an. Aber was ist mit dem Wasser aus den im Fahrtengebiet fast allgegenwärtigen Flüssen und Seen? Wie bei vielen anderen Dingen ist die Antwort auf diese Frage abhängig von einer Reihe an Faktoren:

- Wie weit ist das Gewässer von bewohnten Gebieten oder landwirtschaftlichen Nutzflächen entfernt, die einen Einfluss auf die Trinkwasserqualität haben können (beispielsweise durch Fäkalien von Tieren)? Generell gilt: Je weiter ihr von beiden entfernt seid, desto sicherer ist das Wasser. Natürlich kann es aber auch hier zu unsichtbaren Verunreinigungen kommen. Erkundigt euch hier auch bei den Einheimischen.
- Bei Flüssen: Je näher ihr an der Quelle seid, desto besser.
- Das Wasser darf auf keinen Fall schlecht riechen schmecken oder sichtlich verunreinigt/unklar sein.

Methoden zur Reinigung von Trinkwasser sind:

- Abkochen: Sicherlich die einfachste Methode und darüber hinaus sehr effektiv. Das Wasser muss mindestens eine Minute lang brodelnd kochen, solltet ihr euch aus irgendeinem Grund über 2000 Höhenmetern befinden sind drei Minuten nötig. Dadurch werden so gut wie alle Bakterien, Parasiten und Viren abgetötet, während Partikel natürlich erhalten bleiben. Plant den nötigen Brennstoff zum Abkochen von Wasser auf jeden Fall in eure Kalkulationen mit ein. Beachtet, dass abgekochtes Wasser nicht magisch ist und neu verschmutzt werden kann.



- Filter: Sie entfernen Partikel sowie Bakterien und Parasiten, nicht jedoch Viren. Dabei ist in allen Fällen auf die Empfehlungen des Herstellers hinsichtlich der Filtergröße, dem Wechseln der Filter und dem Anwendungsgebiet zu achten.
- Wasserreinigungstabletten können Mikroorganismen mehr oder weniger effektiv bekämpfen, achtet dabei aber wie auch bei den Filtern auf die jeweiligen Herstellerinformationen

Ganz allgemein: Geht lieber auf Nummer sicher, wenn ihr euch unsicher seid. Das Abkochen von Wasser ist grundlegend zu empfehlen und bietet bei klarem Wasser eine auf Fahrt leicht durchzuführende Methode.

Weitere Informationen zur Wasserreinigung findet ihr unter:

[https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry\\_water\\_treatment.html](https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html)

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/yellowbook/2020/preparing-international-travelers/water-disinfection>

