



FÖR DIG SOM ÄR  
NYFIKEN UPPTÄCKARE



Wellbeing  
turism

# UPPLEV DEN KULTURHISTORISKA SALTRUTTEN I RECKNITZTAL

MECKLENBURG-VORPOMMERN  
TYSKLAND

SEMESTRA HÅLLBART  
GÖR GOTT & MÅ VÄL



LÄR KÄNNA NYA  
HOMES OF WELLBEING  
GENOM GLÄDJERIKA MÖTEN  
OCH UNIKA SMAKER



#HOMESOFWELLBEING



## Upplev den kulturhistoriska saltrutten i Recknitztal

Salt var en gång mycket viktig i Vogel-parkregionen Recknitztal. Det tillver-kades i Bad Sülze och transporterades genom hela regionen upp till Östersjön för att sedan kunna fraktas till andra städer. Idag har många lokala eldsjälur och företagare anslutit sig till den hundraåriga traditionen- att verka och leva längs den kulturhistoriska salt-rutten. Tillsammans delar de entusias-men för en levande bygd och för det som förr kallades för "det vita guld-et".

En annan gemensam nämnare för dem är att de alla tillverkar hälsofrämjande produkter som är omsorgsfullt produ-cerade, förädlade med rena ingredienser med hjärta för smak och kvalitet.

*Följ med på spännande guidningar för att lära dig mer om familjeföretagens- och mathantverkarnas historia. Blir du sugen på något gott erbjudas fika eller enklare mat vid varje stopp.*

Livsmedelsförädlare, producenter, mathantverkare och bruk har en lång tradition- även här i Mecklenburg-Vorpommern. Tusentals kvarnar har en gång format detta landskap och är än idag mycket betydelsefulla för regi-onen. Många av bruken och kvarnarna är idag kulturminnesskyddade och öppna för besök för att föra vidare kunskaper och historia.

Du kan välja att uppleva rutten med din miljöbil eller ge dig ut på turen med cykel. Njut av den vackra naturen längs vägen och kom ihåg att planera in lite extra tid för att pausa vid respektive destination.



# WELLBEING I RECKNITZTAL



## Att semestra i linje med wellbeing

Wellbeingturism är hållbar turism som skapar harmoni och balans för sinne, kropp och själ. Det finns en intention att göra gott, med en positiv inverkan på människor; både på dig som gäst och våra värdar, men även på omgivningen, vår planet, i nuet och i framtiden. När du gör gott mår du bra och utvecklar ett tillstånd av välmående (wellbeing).

## Varför du ska välja wellbeingföretag

Wellbeingföretag har som mål att bedriva sina aktiviteter i harmoni och balans med omvärlden. De är öppna, ärliga och medvetna om hur deras aktiviteter påverkar samhället och miljön. De är även engagerade i samhället och har kunskaper om de viktigaste lokala frågorna.

Ett wellbeingföretag värnar och är mån om lokalbefolkningens, sin personals och sina gästers välmående, tar hänsyn till traditioner och naturarv. Ett wellbeingföretag spider gärna sin kunskap till fler och möter dig och andra med vänlighet och glädje.



## Bra att veta om wellbeingrutten

Typ av rutt: Dagstur

Upplevs bäst: På cykel eller med bil.

Säsong: Vår, sommar & höst.

Ruttens längd: 38 kilometer\*

\*Du kan välja om du vill tillbringa några timmar eller en heldag vid våra rekommenderade stopp. Ta dig gärna mer tid, det finns mycket att se & göra i anslutning till destinationerna i wellbeingrutten. Passa på att gå en promenad i någon av de fina naturområden.

**Packa ryggsäcken med:** Promenadskor, solglasögon, kläder efter väder, vattenflaska, kamera, tygpåse eller korg för det du vill handla.

*Fler wellbeingföretag och platser hittar du i vår karta på [wellbeing-tourism.com](http://wellbeing-tourism.com). Tänk på att boka ditt boende och guidade turer i förväg.*







## STOPP 1 KURPARK BAD SÜLZE

**Ungefärlig tidsåtgång:** Från 1 timme +

**Adress:** Saline 9, 18334 Bad Sülze, Tyskland

**Upplevelser:** Promenad i parkmiljö, naturupplevelser, dahlior och skulpturer

I parken i Bad Sülze bjuds du in att dröja kvar och bara vara. Här kan du låta dig förtrollas av naturen i en 13 hektar stor park med stora, välvuxna träd, vidsträckta lundar med färgstarka rododendronbuskar, prydnadsträd och färgstarka blomsterrabatter. Läg dig ner på en av solstolarna eller på en parkbänk och njut av platsens speciella atmosfär. Medan dina tankar färdas fram och tillbaka vaknar naturen till liv. Lyssna till fågelsången och på insekterna som nöjt surrar förbi. Med lite tur kan du även se tranorna flyga förbi.

Under sensommaren och välkomnas du av tusentals dahliablommor i otaliga färger och under den årliga dahliafestivalen kan du strosa runt mellan kärleksfullt designade skulpturer.

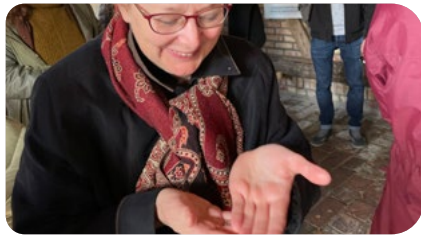
VÄLJ BEKVÄMA SKOR  
OCH KLÄDER EFTER VÄDER



På det närliggande saltmuseet kan du ta del av en mängd intressant information om kulturhistorien, den historiska saltrutten och om saltproduktionens betydelse för orten.

Miss inte heller det stora graderverket i museets trädgård. Ta en paus och en fika, njut av en kopp te eller en kaffe med en hembakad kaka medan du stillsamt sitter och lyssnar på hur vattendropparna mjukt droppar ned för hagtornsgrenarna i graderverket.







## STOPP 2

# SMUGGLARRUTTEN LÄNGS RECKNITZ ÅN

**Adress:** Försterei 3 Recknitzbrücke L18 Marlow, 18334 Semlow, Tyskland

**Tidsåtgång:** Från 2 timmar + | **Upplevelser:** Kulturhistorisk rundtur längs vattnet, naturupplevelser, fågelskådning, paddling och andra vattenaktiviteter,

Ån Recknitz rinner lugnt och stillsamt genom regionen. Längs åns sträckning möter du olika sorters landskap, öppna vidder, lummiga skogar, ängar och betesmarker, men även mysiga små byar. Spenderar du tid på ån kan du även uppleva det rika djur och fågellivet.

Floden Recknitz bjuder in dig till en härlig och långsam tur längs det underbara flodlandskapet. Större delen av flodens sträckning är orörd eller återvildad. Den slingrar sig fint genom en bred glaciärdal om uppstod under istiden.

Ta en enkel och avslappnad tur på floden, hyr en kanot, stand up paddle board-SUP, eller en flotte. Med enbart några få paddeltag glider du in i en värld full av stillhet, lugn och skönhet.

Vandra i smugglarnas spår. Nära Marlows kanotuthyrningsstation hittar du en gammal båt, en info point med mer information om den kulturhistoriska smugglarrutten som sträcker sig längs med ån Recknitz.





STOPP 3

## SALZMANUFAKTUR MV

**Adress:** Feldstraße 10, 18320 Trinwillershagen, Tyskland

**Upplevelser:** Behandlingar med salt, saltprovning, butik och boende

**Ungefärlig tidsåtgång:** 1,5 timmar

Saltmanufaktur MV är en lite mer undangömd skatt i regionen. I hjärtat av den lilla byn Trinwillershagen har Axel Günther byggt sitt alldeles egna saltorn, ett alldeles unikt Home Of Wellbeing.

Kom och må bra i saltornet. Den välbringande salthaltiga luften och den höga luftfuktigheten gör gott för dina lungor och din hud. Den kan även lugna hosta och uppretade lufttrör. Tornet är format som en saltkristall och består bland annat av 32 ton himalayasalt.

Inne i tornet har Axel byggt ett graderverk som berikar luften med både vatten och salt.

VÄLBEFINNANDE GENOM SALT  
SMAKA, ANDAS OCH MÅ BRA

I bakgrunden kan du höra det långsamt droppande graderverket och stillsam musik, tillsammans med den dämpade ljussättningen skapar detta en unik avkopplande atmosfär som både är välgörande och vilsam.

I den lilla butiken intill erbjuds olika sorters läckra gourmetsalter men även andra produkter som kan bidra till ditt välbefinnande. Smaker som "Recknitzalter Fischsalz" ett salt som passar bra till mat från havet och "Ostseebrise" – Östersjöbrisen, tar med dig på en smaktur genom regionen. Du kan också gå med på en saltprovning och lära dig mer om de olika sorters salt.



## STOPP 4

# HAFEN DAMGARTEN

**Adress:** Kanuverleih Hafen Damgarten, Schillstraße, Ribnitz-Damgarten, Tyskland

**Ungefärlig tidsåtgång:** Från en timme till en halvdag.

**Upplevelser:** Kvarn med oljetillverkning, gårdsbutik, café och böcker

Njut av den fridfulla atmosfären i Damgartens småbåtsham, strosa längs piren, sätt dig en stund vid en restaurang eller vid en av de små hamn-pubarna, beställ en alkoholfri cocktail och njut av solnedgången. Under sommarhalvåret och på soliga dagar får du en härlig semesterkänsla.

Ruttens sista stopp leder dig till hamnen i Damgarten. Länga med vattnet finns plats och rymd för hela familjen, här kan du pausa och vila upp dig efter dagens äventyr. Handla gärna på dig lokala råvaror och andra läckerheter under utflykten och avsluta dagen med en mysig picknick eller grillkväll längs med vattnet eller vid ett av picknickborden intill.

Strosa längs promenadstråket, titta på de gamla båtarna i hamnen och lär dig mer om platsens historia. Du är även välkommen att besöka de närliggande butikerna och restaurangerna.

Om du blir sugen på att själv ge dig ut på vattnet kan du hyra kanoter eller paddelbåtar på roddklubbens uthyrningsstation. Börja din tur på Bodden eller floden Recknitz. Efter bara några få några paddeltag kommer du in i det fridfulla flodlandskapet.





FÖLJ MED PÅ EN KULTURHISTORISK RESA  
PÅ VATTEN ELLER PÅ LAND OCH PROVA PÅ  
ATT VARA SMUGGLARE FÖR EN DAG



## RES HÅLLBART

Till besöksmålen längs wellbeing-rutten kan du ta dig via olika vägar. Huvudlederna med miljöbil tar dig snabbare till destinationerna. Vi vill dock gärna bjuda in dig att planera in lite extra tid för att uppleva rutten till på cykel.

Det tar förstås lite längre tid, men bjuder på fler sevärda miljöer. Du får känna på omgivningarna, dofta, lyssna och känna in omgivningarna och på så vis, få helt unika och minnesvärda upplevelser som du kommer att kunna förknippa med norra Tysklands- och region Recknitztal vackra och vidsträckta natur- och kulturlandskap.

Det går förstås lika bra att välja andra vägar och utmärkta leder, efter dina möjligheter att ta dig runt. Du kan också uppleva delar av rutten från vattnet.

Att uppleva utan att använda fossila drivmedel en viktig del av resan till vår hållbara framtid. Att cykla (eller vandra) är det mest klimatsmarta sättet att ta dig runt.

Reser du med fordon ska du i första hand samåka och åka kollektivt. Om du kör eget fordon välj biogas, elbil eller annat fossilfritt alternativ. Kom ihåg att köra omtänksamt för djur, natur och miljö. Kör med en jämn fart, tänk på att undvika accelerera eller bromsa hastigt, res lätt och kontrollera däcktrycket.

På vår hemsida hittar du en CO<sub>2</sub>-beräknad version av denna rutt. I kartan hittar du dessutom fler medvetna och omtänksamma värdar och hållbara besöksmål.

[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)



# DET VITA GULDET SOM VÄGVISARE

Vogelparkregionen Recknitztal sträcker sig tillbaka till 1200-talet. I den gamla staden Bad Sülze urvann man salt genom förångning av det salta grundvattnet. I början av processen lät man vatten sippra över ett graderingsverk, den naturliga befruktningen bidrog sedan till att salthalten gradvis ökades i vattnet.

Efter torkningsprocessen hälldes saltet i stora säckar och lastades på båtar. Saltet transporterades sedan på ån Recknitz förbi Damgarten, Dierhagen och vidare tills båtarna nådde Östersjön. Den dyrbara lasten anlände slutligen till storhertigens saltlager i hansastaden Wismar.

Längs den kulturhistoriska saltrutten finns mycket att se, uppleva, göra och gott att smaka på – börja din upptäcktsresa och upplev kulturhistoriska besöksmål och salta kulinariska pärlor.

Företag i regionen hyllar den kulturhistoriska saltrutten, än idag hålls traditioner och berättelser vid liv genom både kulturhistoriska och moderna, nyskapande aktiviteter och upplevelser.

Besök museer, caféer, salttillverkare, smyckesateljéer och restauranger, tillsammans kommer de att vägleda dig längs rutten och visa dig saltets mångfald.

Alla anknutna besöksmål bjuder in dig till att leva en dag som smugglare där du i början av din resa kommer att få två små souvenirer, en att behålla själv och en för att byta mot nya föremål på nästa station. Hur du tar dig runt är upp till dig, välj mellan att cykla, paddla kanor eller åka färja på Bodden.



SB  WELL



European  
Regional  
Development  
Fund

# Wellbeing turism



#WELLBEINGSEMESTER  
[www.wellbeingtourism.com](http://www.wellbeingtourism.com)

Linnéuniversitetet 



Home of  
 wellbeing

Satsningen på wellbeingturism i Kalmar län och södra Östersjöregionen finansieras av medel från EU Interreg South Baltic & Europeiska regionala utvecklingsfonden (ERDF).  
Bildmaterial: Tourism Association Vogelparkregion Recknitztal, Länsstyrelsen Kalmar län & Getty Images.

---

The contents of this document are the sole responsibility of the authors and can in no way be taken to reflect the views of the European Union, the Managing Authority or the Joint Secretariat of the Interreg South Baltic Programme 2014-2020.