

## Spreewald: Aktiv die Natur genießen und entspannen

Der Spreewald, das brandenburgische Venedig, bietet für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten einen besonderen Lebensraum und damit einen perfekten Ort für Naturfreunde. Im UNESCO Biosphärenreservat durchziehen die Fließe wie ein dichtes Netz das Land. Die Wasserwege strömen und schlängeln sich durch hohe geheimnisvoll anmutende Wälder, durch kleine Wiesen, Felder und idyllische Siedlungen. Der Spreewald ist als „Land der Gurken“ bekannt, hat jedoch weit mehr zu bieten als das kleine grüne Gemüse. MEINE VITALITÄT nimmt Sie mit auf eine Reise durch das Biosphärenreservat.

24.04.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Die Region im und um den Spreewald bietet vor allem viel Natur. Aktivurlauber und Erholungssuchende kommen auf ihre Kosten.

Das UNESCO Biosphärenreservat über 475 Quadratkilometer erstreckt sich das Biosphärenreservat Spreewald im Südosten von Brandenburg. Nur einige Kilometer westlich von Cottbus entfernt und 100 Kilometer südöstlich von Berlin. Die Naturlandschaft breitet sich auf einer Länge von 55 Kilometern und maximal 15 Kilometern entlang des Mittellaufs der Spree aus und grenzt an die Landkreise Dahme-Spreewald, Oberspreewald-Lausitz und Spree-Neisse. Etwa 50.000 Einwohner leben im Spreewald.

Das UNESCO Biosphärenreservat ist in einer parkartigen, von unzähligen Strömen durchzogenen Landschaft angelegt, in der eine Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten zuhause ist. Vorfahren von wendischen und deutschen Siedlern haben das Mosaik von kleinen Wiesen, Äckern und Wald geschaffen, das noch heute den inneren Oberspreewald prägt. Prägnant für den Unterspreewald sind die naturnahen Laubmischwälder.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/502>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Mehr als 25 Prozent der Fläche des Naturreichs sind von Wald bedeckt. Über zwei Drittel der Fläche werden landschaftlich genutzt. Weitere interessante Informationen über das UNESCO Biosphärenreservat lesen Sie hier bei Wikipedia.

Übernachten für jeden Geschmack Natur genießen! So lautet auch das Credo der zahlreichen Unterkünfte in der Region Spreewald. Für jeden Geschmack bietet sich dem Besucher eine große Auswahl - vom Bauernhofurlaub für Familien, über Ferienwohnungen für die Flexibilität, Campinganlagen mitten in der Natur, gemütlichen Pensionen, bis hin zu edlen Hotels mit tollen Wellnessanlagen. Für die "bequemen" Interessenten bietet sich die Auswahl einer Pauschalreise oder Arrangements an. Einige Anbieter haben Leistungen gebündelt und zu Paketen geschnürt.&#160;

Mit dem Kahn durch den SpreewaldDer Alltag im Spreewald wird heute noch durch den traditionellen Kahnverkehr bestimmt und beeinflusst. Lange Zeit war der traditionelle Kahn das einzige Transportmittel auf den Wasserstraßen. Heute freuen sich Besucher über gut ausgestattete Kähne. Kleine und große Kahnhäfen bieten an verschiedenen Orten im Spreewald Kurz-, Tages- und Themenfahrten sowie Sommerkonzerte oder Kahnnächte an. Selbst im Winter können Urlauber die Kanäle bei einer „Mummelkahnfahrt“ mit Glühwein und warmen Decken erkunden.

Aktivurlaub im SpreewaldWer denkt, es gibt nur ruhige Kahnfahrten im Spreewald, der irrt. Der Spreewald ist das passende Ausflugsziel für Entdecker und Menschen, die die warmen Jahreszeiten gerne aktiv verbringen. Die flachen Regionen im Spreewald eignen sich besonders gut zum Radfahren. Mit einer Gesamtlänge von über 1.000 Kilometern erstreckt sich ein dichtes Netz an Rad- und Wanderwegen. Auch für Inline-Skater eignen sich die befestigten Radwege. Quer durch den Spreewald bietet sich eine Rundtour von etwa 250 Kilometern an – der Gurkenradweg. Eine radelnde Gurke weist Ihnen auf der ganzen Strecke den Weg. Wer lieber vom Wasser aus die Natur erkundet, für den empfiehlt sich das Labyrinth der Fließe. Diese können mit dem Paddelboot, Kanu oder Kajak erkundet werden. Es gibt circa 200 befahrbare Wasserwege und Wasserwanderrastplätze. Nicht nur die Wasserstraßen bieten Erholung und Natur, sondern auch zahlreiche idyllische Badeseen mit gepflegten Stränden und Wassersportmöglichkeiten. Über die Spree und den Oder-Spree-Kanal kann man per Boot sogar Berlin erreichen.

Zu Wasser und hoch zu RossWem es bei einer Kahnfahrt zu ruhig her geht, kann die Spreewälder

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/502>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Landschaft sportlich mit dem Paddelboot oder Kanu erkunden. Auf einem Netz von 1.550 Kilometern, davon 276 Kilometer befahrbar, gleiten Sie durch die Lagunenlandschaft und das Biosphärenreservat Spreewald. Bei einer Kanutour durch die zahlreichen Ausläufe der Spree gibt es viel zu sehen: traditionelle Spreewaldhäuser aus Holz mit Reetdach, malerisch eingebettete Wiesen mit ebenso typischen Heuhaufen.

Für Pferdeliebhaber gibt es schöne Wege, die Natur mit dem Pferd zu erleben. Angebote gibt es für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.

Wandernd den Spreewald entdecken  
Zahlreiche Wanderwege führen durch dunkle Wälder, über lichte Wiesen entlang von charmanten Flüssen. Quittegelbe Blütenteppiche laden unterwegs zum Picknick ein. Spreewaldtypische Gasthöfe befinden sich am Wegesrand und laden zur gemütlichen Rast ein. Auf der Wandertour können Sie mit freundlichen Naturführern Kräuter kennen lernen oder „Mondlandschaften“ entdecken. Der Spreewald zählt zu einem der schönsten Wander- und Ausflugsgebiete des Landes Brandenburg. Seltene Pflanzen und Tiere finden im UNESCO-Biosphärenreservat ihren Lebensraum.

Wellness in der grünen Oase  
Wer es noch ruhiger mag und in der Natur Energie tanken möchte, ist im Spreewald genau richtig. Hier bietet zum Beispiel die Spreewaldtherme in Burg mit ihrem reich mineralisierten Sole-Thermalwasser aus den Tiefen des Spreewaldes Entspannung, Ruhe und Erholung vom stressigen Alltag. Thermalbecken mit verschiedenen Wassertemperaturen und Sole-Konzentrationen, Außenbecken mit Strömungskanal und Geysir bieten die optimale Voraussetzung für gesundes und vitales Baden. Neben der Spreewaldtherme in Burg können Sie in einem der zahlreichen Wellnesshotels Entspannung und Ruhe finden. Vielfältige Angebote an Massagen, SPA-Anwendungen oder Sauna warten auf Sie.

Tipp: Wer im Spreewald zu Gast ist, sollte unbedingt die kulinarische Spezialität der Region probieren. Die leckeren Spreewaldgurken sind an vielen Orten an zahlreichen Ständen erhältlich.

*Weitere Informationen:*

*Mehr gibt es auf der offiziellen Seite des Tourismusverband Spreewald e. V.*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/502>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-