

## Välkommen till Pålsjö naturreservat!

### Kungshultskogen

Kungshultskogen har sedan länge använts för att hjälpa människor att må bättre – både fysiskt och psykiskt. Redan 1910 byggdes Kungshults sanatorium för tuberkulossjuka i skogskanten, så att patienterna skulle få tillgång till frisk luft. Sankta Maria sinnessjukhus blev färdigt 1927 och skogstigarna här intill användes för stärkande promenader.



När Kungshults sanatorium byggdes var det viktigt att anläggningen låg utanför staden så att patienterna fick frisk luft.

### Naturen är rena medicinen

Idag är Kungshultskogen och andra delar av Pålsjö naturreservat ett område som lockar många att njuta av naturen.

Flera forskningsresultat visar att naturen är läkande för oss, både till kropp och själ. Gör dig själv en tjänst och ta en runda i skogen!

### Från betesmark till skog

Kungshultskogen var för länge sedan en del av Helsingborgs fäläd – en gemensam betesmark där djuren gick fritt och betade. På kartor från 1700-talet står det att betesmarken var "ljungtvig med ene". Här och var kan man fortfarande hitta ljungtuvar och blåbärris som påminner om den näringsfattiga marken. På några platser växer det även ramslök som doftar mild vitlök om våren.

I slutet av 1800-talet började man plantera gran och tall här, men det mesta har blåst ner i stormar genom åren.

Istället växer en ny generation lövskog upp med framförallt bok, björk och ek.

I skogen kan man se och höra flera fågelarter. Här häckar kattuggla, ormvråk och ibland korp.



Ljung  
(*Calluna vulgaris*)



Ramslök  
(*Allium ursinum*)



En del av naturvårdsarbetet i Helsingborg är att återskapa natur. Mellan Kungshultskogen och Larödskogen kommer barn att plantera ny skog under flera år genom projektet Barnens skog.



### Kattugglan hör allt

Den är en utmärkt jägare med hörsel som är tio gånger bättre än människans. Tack vare att öronen sitter på olika höjd kan den höra minsta lilla prassel från en mus eller sork bland löven. Den flyger tyst tack vare särskilt mjuka fjädrar.

Kattugglan häckar gärna i stadsnära miljöer som parker eller trädgårdar. Den behöver hålträd eller en tillräckligt stor fågelholk.

Kattugglan håller sig oftast till samma partner livet ut och försvarar sitt revir året om.

Dess nattliga vanor och spöklika, lätthämade rop har lett till att den i folketro förknippas med otur och död.



Kattuggla  
(*Strix aluco*)

### Landskapet förändras

På åkrarna väster om Kungshultskogen har staden anlagt nya våtmarker och betesmarker. På delar av åkermarken kommer skolbarn att plantera skog under flera år framöver.

Målet är att binda samman Kungshultskogen med Larödskogen och Soferoskogen. Då får vi människor större ytor att röra oss på samtidigt som djur och växter får bättre livsförutsättningar.



Gärdsmygg (*Troglodytes troglodytes*)  
En av småfågeln som häckar i Kungshultskogen. Den har en kraftfull sång trots den lilla storleken. Den tycker om täta buskage där den bygger bo och lägger sina ägg.

Dvärgfladdermus (*Pipistrellus pygmaeus*)  
Den är vår minsta fladdermus och väger endast cirka åtta gram och har en kroppslängd på cirka fem centimeter.



### Bygg ett bo till fåglarna hemma

I Helsingborgs skogar sätter vi varje år upp omkring 150 holkar både för fåglar och fladdermöss. Har du en trädgård eller uteplats så kan du också göra det!

På nätet finns det ritningar som visar hur du kan göra. Du kan även göra holkar för fjärilar, bin och nyckelpigor!



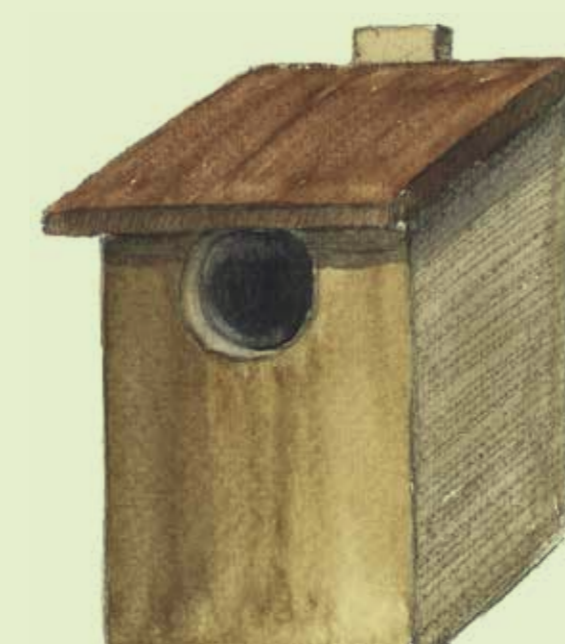
Mesar



Rödstjart



Trädkrypare



Ugla



## Upptäck / Discover Pålsjö

### Det här är Pålsjö naturereservat

Pålsjö naturreservat är det största och mest uppskattade av Helsingborgs naturområden.

År 1908 köpte staden in området för att säkra helsingborgarnas möjlighet till rekreation. År 2016 beslutade kommunfullmäktige att ge det skydd som naturreservat.

Reservatet rymmer ett omväxlande landskap med skog, åkrar, ängs- och betesmarker, bäckar, raviner, strand, hav och parker. Här finns höga naturvärden, speciellt i områden med äldre och grova träd, och här har man hittat ett trettiotal rödlistade arter.

Landborgen ingår i riksintresse för naturvård. Skogsdungarna är värdefulla ur ett skänkt perspektiv.

Landborgs promenaden och Skåneleden bjuder på vackra vyer över Öresund. Motionsslingor, ridstigar och cykelvägar gör det enkelt att ta sig runt i området.

### ENG This is Pålsjö nature reserve

Pålsjö is the largest and most popular of Helsingborg's natural areas.

Helsingborg City Council bought the land in 1908 in order to give the inhabitants good opportunities for recreation. In 2016 it became a nature reserve.

The nature reserve holds a diverse landscape with woodlands, fields, meadows and pastures, streams, gorges, beach, ocean and parks. The reserve has very high natural values, especially in areas with old and large trees, but also along Landborgen, canyons and beaches. In Pålsjö there are over thirty threatened plants and animals which are dependent on old trees and dead wood.

The trails of Landborgen and Skåneleden offer beautiful views of the Sound and Denmark.

Jogging trails, bridle paths and bicycle paths provide good opportunities to move around in the area.

### § Reservatsföreskrifter

Att vara i naturreservatet innebär många möjligheter, men också skyldigheter. Det är viktigt att du känner till vad som gäller i reservatet för att inte skada de växt- och djurarter som finns här eller för att undvika stora andra personer.

Inom reservatet är det förbjudet att:

- ▶ Skada levande eller döda träd och buskar.
- ▶ Gräva upp växter eller för kommersiellt bruk plocka växter.
- ▶ Medföra okopplad hund eller annat lösgående husdjur under tiden 15 mars – 31 oktober, förutom i hundhägn.
- ▶ Göra upp öppen eld på annat än markerade grillplatser.
- ▶ Sätta upp tavla, plakat, affisch, skylt, göra inskrift eller dylikt, annat än på särskilt anvisade anslagstavlor.
- ▶ Utan förvaltarens tillstånd anordna tävlingar eller andra arrangemang som kan skada eller störa naturmiljön.

Naturreservatet har en skötselplan som förvaltaren följer. Skötseln syftar till att öka natur- och rekreationsvärden.

Reservatsbeslutet med alla föreskrifter och skötselplan finns på [helsingborg.se/naturreservat](https://helsingborg.se/naturreservat)

### § Regulations for the reserve

Being in the nature reserve means many rights but also obligations. It is important to know what applies in the reserve to prevent damage to the plant and animal species found here or to avoid disturbing other people.

- ▶ Plants should not be damaged.
- ▶ Dogs must be kept on a leash between March 15th and October 31st, except in special dog enclosure "hundhägn".
- ▶ Fires are prohibited outside designated camp fire areas.
- ▶ Posting of signs, posters, notices etcetera is prohibited except for on special signs.
- ▶ It is prohibited to make any form of competition or arrangement that could endanger or disturb nature without permission.

The nature reserve does not mean it is left without care. There is a special management plan. The aim is always to increase the natural and recreational values.

The entire decision with all regulations and the management plan is available here: [helsingborg.se/naturreservat](https://helsingborg.se/naturreservat)



Ställa dig fram om stadsbyggnadsförvaltningen, copyright © Helsingborg stad 2017. Produktion: Infab Kommunikation AB. Flyfoto: © Blom Sweden AB. Illustrationer: Katarina Månsson. Fotografi: Helsingborgs museers samlingar.

### Tillsammans gör vi Helsingborg bättre

Du hjälper oss att hålla ordning i naturen genom att meddela oss om fel eller lämna synpunkter. Det kan du enkelt göra med hjälp av appen "Ett bättre Helsingborg". Du kan även ringa eller mejla. Helsingborgs kontaktsenter: 042-10 50 00, [kontaktsenter@helsingborg.se](mailto:kontaktsenter@helsingborg.se)

[helsingborg.se](https://helsingborg.se)



HELSINGBORG