

Vorwort

7

Reise- informationen

Papiere; Informationsstellen	12
Ein- und Ausreise- bestimmungen	13
Reisen in Polen	14
Unterkunft	20
Rund ums Geld	24
Versicherungen; Sicherheit	26
Medizinische Versorgung	30
Reisezeit und Klima	32

Polen - Überblick

Geschichte Polens in Kürze	34
Die Polen	41
Religion und Brauchtum	44
Wirtschaft und Tourismus	48
Kunst	53
Sprache und Verständigung	65
Medien	66
Kommunikation	69
Essen und Trinken	70
Einkauf	76
Stadtverkehr	82
Nachleben	85
Sport und Erholung	86

Warschau

Überblick	90
Ankunft	91
Informationsstellen	94
Kultur im Überblick	95
Stadtgeschichte in Kürze	98

Die interessantesten Stadtteile

Ein Überblick	105
Altstadt	106
Neustadt	121
Der Königliche Weg	124
Zentrum	138
Das Warschauer Ghetto	149
Łazienki	157
Wilanów	163
Praga	173
Warschau Extras	178

Umgebung

Powin	184
Żelazowa Wola	185
Łowicz	186
Arkadia	188
Nieborów	188
Puszcza Kampinowska	189
Zalew Zegrzyński	190

Krakau

Überblick	194
Ankunft	195
Informationsstellen	196
Kultur im Überblick	197
Stadtgeschichte in Kürze	202

Die interessantesten Stadtteile

Überblick	207
Altstadt	209
Wawel	237

Kazimierz	246
Das Krakauer Ghetto	251
Nowa Huta	254

Umgebung

Wieliczka	258
Die Krakauer Hügel	259
Ojców-Nationalpark	261
Auschwitz / Birkenau	262

Tschenstochau

Tschenstochau	268
Jasna Góra	270

Anhang

Polnische Sprachhilfe	280
Literatur	284
Sachregister	307
Krakau: Geographisches und Sehenswertes	309
Warschau: Geographisches und Sehenswertes	310
Die Autorinnen	312

Exkurse zwischendurch

Die Teilungen Polens (1764-1795)	36
Anna	43
Krakaus Last mit der Luft	51
Wasserversorgung in Warschau	52
Frédéric Chopin	56
Gawrons sinnliche Träume	62
Bigos - selbstgemacht	73
Der Warschauer Aufstand am 1. August 1944 - Das Ende einer Stadt	101
Die Geschichte über die Warschauer Legende	103
Künstlername Canaletto	108
Das Warschauer Königsschloß (Zamek Królewski)	116
Adam Mickiewicz	127
Die Rache des Kopernikus	132
Museum Narodowe w Warszawie	135
Zeitzeugen / Ghettobericht	150
Pawiak	156
Die Stadt der Trabanten	172
Szopki Krakowskie (Krakauer Weihnachtsskripen)	198
Die Krakau-Legende	208
Jan Matejko	216
Auf der Suche nach der Krakauer	230
Arrasay Wawelskie oder die flämischen Bildteppiche	244
Es brennt!	251
Die Schwarze Madonna	272