

Inhalt

Vorwort 4  
Das Land im Überblick 10  
Kartenverzeichnis 11  
Hinweise zur Benutzung 12  
Die Regionen im Überblick 14  
Reiserouten und Touren 18  
Polens Ostseeküste und Masuren:  
    Zu jeder Zeit 22  
Fünf schöne Strände 24  
Fünf spannende Aktivitäten 25  
Fünf kuriose Sehenswürdigkeiten 26  
Fünf interessante Brücken 27

1 Stettin (Szczecin)  
und Umgebung

Geschichte 31  
Sehenswertes 35  
Praktische Tipps 44  
Stargard Szczeciński  
    (Stargard in Pommern) 47

2 Die Insel Wolin

Stadt Wolin 56  
Świnoujście (Swinemünde) 58  
Międzyzdroje (Misdroy) 67  
*Der Wisent – Wiedergeburt des  
    europäischen Wildrinds* 72  
Im Woliner Nationalpark 75  
Am rechten Oder-Arm 76

3 Von Kamień Pomorski  
nach Kołobrzeg 78

Kamień Pomorski (Cammin) 82  
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów 84  
    Pobierowo (Poberow) 85  
    Trzęsacz (Hoff) 85  
    Rewal (Rewahl) 86  
    Niechorze (Horst) 87  
    Pogorzelica (Fischerkaten) 89  
Trzebiatów (Treptow an der Rega) 89  
Gryfice (Greifenberg in Pommern) 90  
Mrzeżyno (Treptower Deep)  
    und Dźwirzyno (Kolberger Deep) 91  
Kołobrzeg (Kolberg) 92  
*Der „Totale Film“* 97

4 Von Kołobrzeg  
nach Darłowo 102

Von Ustronie Morskie 106  
    nach Mielno/Unieście 106  
Ustronie Morskie (Henkenhagen) 106  
*Bernstein – das Ostseegold* 108  
Gąski (Funkenhagen) 110  
Sarbinowo (Sohrenbohm) 111  
Dobrzyca (Kordeshagen) 111  
Mielno/Unieście 112  
    (Großmöllen/Nest)  
Jamno (Jamund) 113  
    und Łabusz (Labus) 114  
Koszalin (Köslin) 119  
Darłowo (Rügenwalde) 123  
Umgebung von Darłowo 124  
*Tolle Knolle – die Kartoffel* 124

5 Das Slowinzische  
Küstenland 126

Ustka (Stolpmünde) 130  
Słupsk (Stolp) 135

Dolina Charlotty (Charlottental)	141	Im Kaschubischen Landschaftspark	186
Ausflug ins Fachwerkdorf (Swołowo)	141	Mirachowo (Mirchau)	186
<i>Henryk Sienkiewicz – ein Dichter der Nation</i>	142	Sianowo (Schwanau)	186
Rund um den Slowinzischen Nationalpark	144	Chmielno (Ludwigsdorf)	188
Rowy (Rowe)	144	Zwischen Chmielno und Ostrzyce (Ostritz)	188
Smółdzino (Schmolsin)	146	Wieżyca (Turmberg)	189
und Czołpino	147	Szymbark (Schönberg)	190
Kluki (Klücken)	147	Kościerzyna (Berent)	191
Łeba (Leba)	148	Ausflug nach Bytów (Bütow)	193
<i>Slowinzen und Kaschuben</i>	150	<i>Józef Wybicki – Dichter der polnischen Nationalhymne</i>	196
Von Łeba aus in den Slowinzischen Nationalpark	152	Ausflug nach Będmin	197
Östlich von Łeba	153	Ausflug zum Kaschubischen Freilichtmuseum	198

## **6 Das Kaschubische Küstenland** 156

Gemeinde Krokowa (Krockow)	159
Żarnowieckie-See (Zarnowitz)	160
Krokowa (Krockow)	160
Von Karwia zur Halbinsel Hel	162
Władysławowo (Großendorf)	163
Halbinsel Hel	164
Chałupy (Ceynowa)	165
Kuźnica (Kußfeld)	165
Jastarnia (Putziger Heisternest)	166
Jurata (Danziger Heisternest)	167
<i>Jurata, die Königin der Ostsee</i>	168
Hel (Hela)	169
Puck (Putzig)	172
Rewa	177
Wejherowo (Neustadt)	177

## **7 Kaschubische Schweiz** 180

Żukowo (Zuckau)	184
Kartuzy (Karthaus)	184

## **8 Trójmiasto (Dreistadt)** 200

Gdynia (Gdingen)	204
Sehenswertes	204
Praktische Tipps	210
Sopot (Zoppot)	211
Sehenswertes	211
Praktische Tipps	215
Danzig (Gdańsk)	216
Geschichte	217
Sehenswertes zwischen Kohlen- markt und Mottlau-Ufer (Tour 1)	222
Sehenswertes zwischen Brotbänkegasse und Altstädtischem Graben (Tour 2)	228
Sehenswertes in der Altstadt (Tour 3)	231
<i>Solidarność – Chronik einer Revolution</i>	234
Sehenswertes außerhalb des historischen Zentrums	236
Sehenswertes in der Umgebung	238
Praktische Tipps	239

<b>9 Frische Nehrung und Weichselniederung</b> <b>244</b>	<b>11 Ermland und südliches Masuren</b> <b>310</b>
--	---

Von der Weichselmündung		Im nördlichen Ermland	
zur Frischen Nehrung	248	Pieniężno (Mehlsack)	316
Konzentrationslager Stutthof	250	Orneta (Wormditt)	317
Frisehe Nehrung	252	Dobre Miasto (Guttstadt)	318
Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	253	Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	319
Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	253	Kloster Stoczek	322
Piaski (Neukrug)	254	Biszynek (Bischofstein)	323
Nowy Dwór Gdański	255	Reszel (Röbel)	324
Tczew (Dirschau)	256	Święta Lipka	
Die Marienburg in Malbork	257	(Heilige Linde)	326
<i>Der Deutsche Orden</i>	260	<i>Von der preußischen Eiche zur</i>	
Der Ort	263	<i>Marienverehrung von Heilige Linde</i>	328
Nördlich von Malbork	264	Olsztyn	
Sztum (Stuhm)	266	(Allenstein)	332
Kwidzyn (Marienwerder)	266	Gietrzwałd (Dietrichswalde)	341
Pelplin	267	Südlich von Olsztyn – in Masuren	342
Gniew (Mewe)	269	Olsztynek (Hohenstein)	343

<b>10 Frisches Haff und Oberländische Seenplatte</b> <b>272</b>	<b>12 Die Großen Masurischen Seen</b> <b>346</b>
--	---

Elbląg (Elbing)		Mrągowo (Sensburg)	
Kadyny (Cadinen)	282	An der Mrągowo-Seenplatte	355
Frombork (Frauenburg)	283	Piecki (Peitschendorf)	355
<i>Eine Schiffs- und Landpartie auf</i>		Sorkwity (Sorquitten)	355
<i>dem Elbląg-Ostróda-Kanal</i>	284	Ryn (Rhein)	357
<i>Nikolaus Kopernikus</i>	290	Der Śniardwy-See (Spirding-See)	358
Braniewo (Braunsberg)	292	Mikołajki (Nikolaiken)	358
Von Elbląg zur		Im Masurischen Landschaftspark	363
Oberländischen Seenplatte	293	An der Krutynia	364
Pasłęk (Preußisch Holland)	293	<i>Paddeln auf der Krutynia</i>	365
Kwitajny (Quittainen)	294	Wojnowo (Eckertsdorf)	367
Słobity (Schlobitten)	294	<i>Die Altgläubigen</i>	368
Morąg (Mohrunen)	294	Ruciane-Nida	
Ostróda (Osterode)	297	(Rudschanny/Niedersee)	369
Südlich von Ostróda	302	Pisz (Johannisburg) und die	
Grunwald (Grünfelde)	304	Puszcza Piska	
Łąwa (Eylau)	306	(Johannisburger Heide)	372

Orzysz (Arys)	
<i>Die Masuren</i>	
Der Mamry-See (Mauer-See)	
Kętrzyn (Rastenburg)	
Schloss der Grafen Dönhoff	
in Drogosze (Dönhoffstadt)	
Nakomiady (Eichmedien)	
Hitlerquartier Wolfsschanze	
Sztynort (Steinort)	
Mamerki	
Węgorzewo (Angerburg)	
Umgebung von Węgorzewo	
...(Pyramide von Rapa)	
Giżycko (Lötnen)	
<i>Der Storch</i>	

## **13** Buckliges Masuren

Puszcza Borecka (Borkener Forst)	
Goldap (Goldap)	
Puszcza Romincka	
(Rominter Heide)	
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	
Elk (Lyck)	

## **14** Suwałki-Seenplatte

Augustów	
Suwałki	
Suwałki-Landschaftspark	
Wigry-Nationalpark	
<i>Wassertouren in Masuren</i>	

## **15** Praktische Reisetipps von A bis Z

Anreise	
Autofahren	
Barrierefreies Reisen	

373	Camping	439
374	Einkaufen	441
376	Ein- und Ausreisebestimmungen	442
377	Elektrizität	443
	Essen und Trinken	444
381	Feiertage, Feste und Events	447
381	Geld	448
382	Gesundheit	450
385	Mit Haustier unterwegs	452
386	Information	452
387	Mit Kindern unterwegs	454
	Klima und Reisezeit	454
390	Kommunikation unterwegs	454
390	LGBT+	456
396	Notfälle	457
	Öffnungszeiten	459
	Orientierung und Landkarten	460
	Post	460
	Rauchen	460
	Reisegepäck und Ausrüstung	461
	Sicherheit	461
	Sport und Aktivitäten	461
	<b>THEMA</b> Radfahren	465
	<b>THEMA</b> Wandern	466
404	Sprache	468
405	Unterkunft	468
406	Verhaltenstipps	472
	Verkehrsmittel	473
	Zeit	475

## **410**

<b>16</b>	<b>Land und Leute</b>	<b>476</b>
415	Geografie	478
419	Klima	485
422	Flora und Fauna	487
423	<i>Ein bisschen Erdgeschichte –</i>	
426	<i>    die Entstehung der Ostsee</i>	490
	Umwelt- und Naturschutz	493
	Geschichte	496
	<i>Geschichte im Überblick</i>	524
432	Politik	526
435	Staat und Verwaltung	531
439		

<i>Staatssymbole</i>	532	<b>17</b>	<b>Anhang</b>	<b>566</b>
Medien	533			
Wirtschaft	534			
Tourismus	537		Literaturtipps	568
Menschen und Mentalitäten	538		Kleine Sprachhilfe	570
Religion und Gesellschaft	542		Ortsnamenverzeichnis	574
Sitten und Bräuche	545		Register	585
Die Frau in der Gesellschaft	550		Die Autoren	599
Alltagskultur	552		„Schreiben Sie uns“	600
Architektur	553			
Literatur	556			
Malerei, Musik und Film	561			