

# Inhalt

<b>3</b>	<b>Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg</b>	<b>78</b>
Vorwort	4	Kamień Pomorski (Cammin) 82
Das Land im Überblick	10	Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów 84
Kartenverzeichnis	11	Pobierowo (Poberow) 85
Hinweise zur Benutzung	12	Trzęsacz (Hoff) 85
Die Regionen im Überblick	14	Rewal (Rewahl) 86
Reiserouten und Touren	18	Niechorze (Horst) 87
Polens Ostseeküste und Masuren:		Pogorzelica (Fischerkaten) 89
Zu jeder Zeit		Trzebiatów (Treptow an der Rega) 89
Fünf schöne Strände	22	Gryfice (Greifenberg in Pommern) 90
Fünf spannende Aktivitäten	24	Mrzeżyno (Treptower Deep) 91
Fünf kuriose Sehenswürdigkeiten	25	und Dźwirzyno (Kolberger Deep) 91
Fünf interessante Brücken	26	Kołobrzeg (Kolberg) 92
	27	Der „Totale Film“ 97
<b>1</b>	<b>Stettin (Szczecin) und Umgebung</b>	
	<b>28</b>	
<b>2</b>	<b>Die Insel Wolin</b>	
Geschichte	31	Von Ustronie Morskie
Sehenswertes	35	nach Mielno/Unieście 106
Praktische Tipps	44	Ustronie Morskie (Henkenhagen) 106
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	47	Bernstein – das Ostseegold 108
		Gąski (Funkenhagen) 110
		Sarbinowo (Sohrenbohm) 111
		Dobrzyca (Kordeshagen) 111
		Mielno/Unieście
		(Großmöllen/Nest) 112
		Jamno (Jamund)
Stadt Wolin	56	und Łabusz (Labus) 113
Świnoujście (Swinemünde)	58	Koszalin (Köslin) 114
Miedzyzdroje (Misdroy)	67	Darłowo (Rügenwalde) 119
Der Wisent – Wiedergeburt des europäischen Wildrinds	72	Umgebung von Darłowo 123
Im Woliner Nationalpark	75	Tolle Knolle – die Kartoffel 124
Am rechten Oder-Arm	76	
<b>3</b>	<b>Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg</b>	<b>78</b>
<b>4</b>	<b>Von Kołobrzeg nach Darłowo</b>	<b>102</b>
<b>5</b>	<b>Das Slowinzische Küstenland</b>	<b>126</b>
Ustka (Stolpmünde)		130
Śłupsk (Stolp)		135

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

## 6 Das Kaschubische Küstenland

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
Jurata, die Königin der Ostsee	168
Hel (Hela)	169
Puck (Putzig)	172
Rewa	177
Wejherowo (Neustadt)	177

## 7 Kaschubische Schweiz

Żukowo (Zuckau)	184
Kartuzy (Karthaus)	184

## 8 Trójmiasto (Dreistadt)

<b>156</b>	<b>200</b>
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</b>	<b>Frische Nehrung und Weichselniederung</b>	<b>244</b>	<b>11</b>	<b>Ermland und südliches Masuren</b>	<b>310</b>
Von der Weichselmündung zur Frischen Nehrung Konzentrationslager Stutthof	248 250		Im nördlichen Ermland Pieniężno (Mehlsack) Orneta (Wormiddt)	316 316 317	
Frische Nehrung Katę Rybackie (Bodenwinkel) Krynica Morska (Kahlberg-Liep) Piaski (Neukrug) Nowy Dwór Gdański	252 253 253 254 255		Dobre Miasto (Guttstadt) Lidzbark Warmiński (Heilsberg) Kloster Stoczek Bisztynek (Bischofstein) Reszel (Röbel)	318 319 322 323 324	
Tczew (Dirschau)	256		Święta Lipka	326	
Die Marienburg in Malbork Der Deutsche Orden Der Ort Nördlich von Malbork	257 260 263 264		(Heilige Linde) <i>Von der prußischen Eiche zur Marienverehrung von Heilige Linde</i>	328	
Sztum (Stuhm)	266		Olsztyn	332	
Kwidzyn (Marienwerder)	266		(Allenstein)	341	
Pelplin	267		Gietrzwałd (Dietrichswalde)	342	
Gniew (Mewe)	269		Südlich von Olsztyn – in Masuren	343	
			Olsztynek (Hohenstein)		
<b>10</b>	<b>Frisches Haff und Oberländische Seenplatte</b>	<b>272</b>	<b>12</b>	<b>Die Großen Masurischen Seen</b>	<b>346</b>
Elbląg (Elbing) Kadyny (Cadinien) Frombork (Frauenburg) <i>Eine Schiffs- und Landpartie auf dem Elbląg-Ostróda-Kanal</i> Nikolaus Kopernikus	276 282 283 284 290		Mrągowo (Sensburg) An der Mrągowo-Seenplatte Piecki (Peitschendorf) Sorkwity (Sorquitten) Ryn (Rhein)	351 355 355 355 357	
Braniewo (Braunsberg) Von Elbląg zur Oberländischen Seenplatte	292 293		Der Śniardwy-See (Spirding-See) Mikołajki (Nikolaiken)	358 358	
Pastęk (Preußisch Holland) Kwitajny (Quittainen) Słobity (Schlobitten) Morąg (Mohrungen)	293 294 294 294		Im Masurischen Landschaftspark An der Krutynia	363 364	
Ostróda (Osterode) Südlich von Ostróda Grunwald (Grünfelde) Iława (Eylau)	297 302 304 306		<i>Paddeln auf der Krutynia</i> Wojnowo (Eckertsdorf) <i>Die Altgläubigen</i> Ruciane-Nida (Rudschnanny/Niedersee)	365 367 368 369	
			Pisz (Johannisburg) und die Puszca Piska (Johannisburger Heide)	372	

Orzysz (Arys)	373	Camping	439
<i>Die Masuren</i>	374	Einkaufen	441
Der Mamry-See (Mauer-See)	376	Ein- und Ausreisebestimmungen	442
Kętrzyn (Rastenburg)	377	Elektrizität	443
Schloss der Grafen Dönhoff		Essen und Trinken	444
in Drogozze (Dönhoffstädt)	381	Feiertage, Feste und Events	447
Nakomiady (Eichmedien)	381	Geld	448
Hitlerquartier Wolfsschanze	382	Gesundheit	450
Sztynort (Steinort)	385	Mit Haustier unterwegs	452
Mamerki	386	Information	452
Węgorzewo (Angerburg)	387	Mit Kindern unterwegs	454
Umgebung von Węgorzewo		Klima und Reisezeit	454
... (Pyramide von Rapa)	390	Kommunikation unterwegs	454
Gizycko (Lötzen)	390	LGBT+	456
<i>Der Storch</i>	396	Notfälle	457
		Öffnungszeiten	459
		Orientierung und Landkarten	460
		Post	460
	<b>398</b>	Rauchen	460
		Reisegepäck und Ausrüstung	461
Puszcza Borecka (Borkener Forst)	402	Sicherheit	461
Goldap (Goldap)	403	Sport und Aktivitäten	461
Puszcza Romincka		THEMA Radfahren	465
(Rominter Heide)	404	THEMA Wandern	466
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	405	Sprache	468
Elk (Lyck)	406	Unterkunft	468
		Verhaltenstipps	472
		Verkehrsmittel	473
		Zeit	475
<b>13</b> <b>Buckliges Masuren</b>	<b>398</b>		
Puszcza Borecka (Borkener Forst)	402		
Goldap (Goldap)	403		
Puszcza Romincka			
(Rominter Heide)	404		
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	405		
Elk (Lyck)	406		
<b>14</b> <b>Suwałki-Seenplatte</b>	<b>410</b>		
Augustów	415		
Suwałki	419		
Suwałki-Landschaftspark	422		
Wigry-Nationalpark	423		
<i>Wassertouren in Masuren</i>	426		
<b>15</b> <b>Praktische Reisetipps von A bis Z</b>	<b>430</b>		
Anreise	432		
Autofahren	435		
Barrierefreies Reisen	439		
<b>16</b> <b>Land und Leute</b>			<b>476</b>
Geografie			478
Klima			485
Flora und Fauna			487
<i>Ein bisschen Erdgeschichte – die Entstehung der Ostsee</i>			490
Umwelt- und Naturschutz			493
Geschichte			496
<i>Geschichte im Überblick</i>			524
Politik			526
Staat und Verwaltung			531

<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			