

# Inhalt

Einladung	9
Kurzer Rückblick auf die pommersche Geschichte	10
Nationalparks im Nordwesten	17

## 1. Durch die ehemalige Neumark: Seenreiche Kulturlandschaft

<b>Cedynia/Zehden</b>	
<i>Ein Basar, ein Denkmal, ein Kloster und viel Natur</i>	22
<b>Bielinek/Bellinchen</b>	
<i>Hänge an der Oder: Das Tal der Liebe</i>	24
<b>Moryń/Mohrin</b>	
<i>Luftkurort am See</i>	26
<b>Chojna/Königsberg in der Neumark</b>	
<i>Kirchenglocken der Versöhnung</i>	30
<b>Trzcińsko Zdrój/Bad Schönfließ</b>	
<i>Mittelalter mit See</i>	32
<b>Barlinek/Berlinchen und Umgebung</b>	
<i>Adrett herausgeputzt: Die alte Perle der Neumark</i>	33
<b>Der dendrologische Garten in Przelewice</b>	
	37
<b>Lipiany/Lippehne</b>	
	39
<b>Myślibórz/Soldin</b>	
	41
<b>Ausflugstipps:</b>	
Templerkapelle im ehemaligen Quartschen	42
Unterirdisch – die Festungsfront „Oder-Warthe-Bogen“	47

## 2. Die Pommersche Seenplatte: Von der Eiszeit geformt

<b>Ínsko/Nörenberg</b>	
<i>Wo einst Nürnberger siedelten</i>	49
<b>Drawsko Pomorskie/Dramburg</b>	
<i>Nettes Drage-Städtchen, tolle Umgebung</i>	52
<b>Drawno/Neuwedell und Umgebung</b>	
<i>Das Tor zum Drawno-Nationalpark</i>	55
<b>Die Drawa-Paddeltour</b>	
<i>Da paddelte schon der junge Priester Wojtyła</i>	59
<b>Region Czaplinek/Tempelburg</b>	
<i>Hügellandschaft mit viel Wasser</i>	65

<b>Połczyn Zdrój/Bad Polzin</b> <i>Kurbad mit langer Tradition</i>	75
<b>Złocieniec/Falkenburg</b> <i>Die alte Tuchmacherstadt</i>	82
<b>Region Szczecinek/Neustettin</b> <i>Seen, wohin man blickt</i>	85
<b>Borne Sulinowo/Groß Born</b> <i>Deutsch-russisch-polnische Geschichte</i>	91
<b>Orte hinter der Küste:</b> <b>Białogard/Belgard</b> <i>Stolze Hansestadt an der Persante</i>	93
<b>Świdwin/Schivelbein</b> <i>Wo Professor Virchow das Licht der Welt erblickte</i>	100

**3. Am Baltischen Meer:  
Die Küste zwischen Kolberg und Swinemünde**

<b>Kołobrzeg/Kolberg</b> <i>Kurzentrum am Baltischen Meer</i>	105
<b>Gryfice/Greifenberg</b> <i>Mittelalterliche Tore und eine Schmalspurbahn</i>	115
<b>Trzebiatów/Treptow a.d. Rega</b> <i>Wohnen gemeinsam in luftiger Höh: die dicke Maria und der alte Gabriel</i>	117
<b>Mrzeżyno und Dźwirzyno</b> <i>Die kleinen Seebäder</i>	122
<b>Niechorze/Horst</b> <i>Seebad mit Leuchtturm</i>	125
<b>Rewal/Rewahl</b> <i>Wenn bei Rewal die rote Sonne im Meer versinkt...</i>	126
<b>Trzęsacz/Hoff</b> <i>Kirchenruine am Abgrund</i>	129
<b>Pobierowo/Poberow</b> <i>Blau, gold, grün...</i>	131
<b>Kamień Pomorski/Cammin</b> <i>Am Anfang war ein Stein</i>	134
<b>Miedzyzdroje/Misdroy</b> <i>An der Kliffküste: Promis, Touris und Wisente</i>	141
<b>Świnoujście/Swinemünde</b> <i>Grenzstadt auf drei Inseln</i>	149
<b>Praktische Hinweise von A bis Z</b>	156