

Vorwort	11
Das Wichtigste in Kürze	12
Tipps für Kreuzfahrtreisende	14
Routentipps für Individualreisende	19
<b>LÄNDER UND LEUTE</b>	22
<b>Die Ostsee als Naturraum</b>	24
Geographische Gliederung	24
Entstehung der Ostsee	26
Labiles Ökosystem	28
Die Tierwelt	30
<b>Geschichte der Ostseeregion</b>	32
Die Wikinger	32
Dänisches Ostseereich, Deutscher Orden und Hanse	33
Reformation und Dreißigjähriger Krieg	36
Vom Aufstieg Russlands bis zur Revolution	38
Machtkampf in Europa	39
Die Ostsee zur Zeit der Weltkriege	39
Kalter Krieg und Zerfall der politischen Blöcke	40
Politische und wirtschaftliche Zusammenarbeit	41
Ländersteckbriefe	44
<b>KIEL</b>	62
<b>Stadtgeschichte</b>	64
<b>Stadtrundgang</b>	68
<b>Kiel-Informationen</b>	73
<b>Ausflüge</b>	
Nord-Ostsee-Kanal	76
Laboe	76
Freilichtmuseum Molfsee	76
<b>LÜBECK</b>	78
<b>Stadtgeschichte</b>	80
<b>Stadtrundgang</b>	83
<b>Lübeck-Informationen</b>	91

<b>Ausflüge</b>	
Travemünde	94
 <b>ROSTOCK</b>	98
<b>Stadtgeschichte</b>	100
<b>Stadtrundgänge</b>	103
Die westliche Altstadt	103
Die östliche Altstadt	106
 <b>Rostock-Informationen</b>	108
 <b>Ausflüge</b>	
Warnemünde	112
 <b>GDANSK</b>	116
<b>Stadtgeschichte</b>	119
<b>Stadtrundgang</b>	123
<b>Gdańsk-Informationen</b>	127
 <b>Ausflüge</b>	
Westerplatte, Stutthof	132
Sopot	132
Gdynia	138
 <b>KALININGRAD</b>	142
<b>Stadtgeschichte</b>	144
<b>Stadtrundgänge</b>	148
Dominseel, Fischdorf und Friedländer Tor	148
Hafen, Bernsteinmuseum, Siegesplatz und Zoo	151
 <b>Kaliningrad-Informationen</b>	155
 <b>Ausflüge</b>	
Seebäder	159
Kurische Nehrung	160
 <b>KLAIPEDA</b>	164
<b>Stadtgeschichte</b>	166
<b>Stadtrundgang</b>	170
Altstadt	170

Nördlich der Danē	173
Alter Hafen und Smiltynė	175
<b>Klaipėda-Informationen</b>	177
<b>Ausflüge</b>	
Nida auf der Kurischen Nehrung	180
Palanga	181
<b>RīGA</b>	182
<b>Stadtgeschichte</b>	184
<b>Stadtrundgang</b>	188
<b>Riga-Informationen</b>	198
<b>Ausflüge</b>	
Jūrmala	204
Gauja-Nationalpark	205
<b>TALLINN</b>	206
<b>Stadtgeschichte</b>	208
<b>Stadtrundgang</b>	214
Unterstadt	217
Alter Markt und Rotermann-	
Quartier	219
Kalamaja	220
Kadriorg	223
Maarjamäe	224
Pirita	224
Zoo/Estnisches Freilichtmuseum	224
<b>Tallinn-Informationen</b>	225
<b>ST. PETERSBURG</b>	230
<b>Stadtgeschichte</b>	232
<b>Stadtrundgang</b>	236
Nevskij-Prospekt	236
Palastplatz	240
Peter-und-Paul-Festung	241
Heumarktviertel	242
Der südliche Nevskij-Prospekt	243
<b>St.-Petersburg-Informationen</b>	245

<b>Ausflüge</b>	
Carskoe Selo	250
Peterhof	250
<b>HELSINKI</b>	252
Stadtgeschichte	254
Stadtrundgang	261
<b>Ausflüge</b>	
Kaivopuisto	266
Suomenlinna	266
Seurasaari	268
<b>Helsinki-Informationen</b>	269
<b>STOCKHOLM</b>	274
Stadtgeschichte	276
Stadtrundgänge	279
Altstadt	279
Helgolandsholmen	283
Blasieholmen, Skeppsholmen, Kastellholmen	283
Djurgården	284
<b>Stockholm-Informationen</b>	288
<b>Ausflüge</b>	
Skulpturenpark Millesgården	294
Friedhof Skogskyrkogården	294
Schloss Drottningholm	295
<b>VISBY AUF GOTLAND</b>	296
Geschichte	298
Stadtrundgang	300
Stadtmauer und Park	303
<b>Visby-Informationen</b>	307
<b>Ausflüge</b>	
Gotlandbahn und Eisenbahn- museum	312
Freizeitpark Kneippbyn	312

**RØNNE AUF BORNHOLM** 314

<b>Geschichte</b>	316
<b>Stadtrundgang</b>	320
<b>Rønne-Informationen</b>	325

**Ausflüge**

Allinge-Sandvig, Hasle	327
Rundkirchen	327
Gudhjem	328
Nexø	329

**KOPENHAGEN** 330

<b>Stadtgeschichte</b>	332
<b>Stadtspaziergang</b>	338
<b>Kopenhagen-Informationen</b>	348

**Ausflüge**

Humlebæk	354
Frederiksborg	354
Roskilde	354
Malmö	354
Bornholm	355

**OSLO** 356

<b>Stadtgeschichte</b>	359
<b>Stadtrundgänge</b>	361
Das königliche Zentrum	361
Aker Brygge und Tjuvholmen	366
Grünerløkka	367
Grønland/Tøyen	367

**Oslo-Informationen** 369**Ausflüge**

Skulpturenpark Ekebergparken	375
Skulpturenpark Vigelandsparken	375
Halbinsel Bygdøy	376
Skischanze Holmenkollen	377

## **REISETIPPS VON A BIS Z**

Polen	380
Russland	382
Litauen	385
Lettland	388
Estland	391
Finnland	394
Schweden	397
Dänemark	400
Norwegen	403

## **SPRACHFÜHRER**

405

## **ANHANG**

Die Ostseestädte im Internet	414
Literaturtipps	415
Die Autoren	417
Herausgeberin und Herausgeber	417
Register	418

Bildnachweis	428
--------------	-----

Kartenregister	428
----------------	-----

Kartenlegende	432
---------------	-----

## **EXTRA**

Im Zeichen des Kreuzes	35
------------------------	----

Der Nord-Ostsee-Kanal	66
-----------------------	----

Die Backsteingotik	89
--------------------	----

Surfspot Warnemünde	102
------------------------	-----

Solidarität!	121
--------------	-----

Bernstein	163
-----------	-----

Der Küstenradweg	169
------------------	-----

Die Alberta iela	193
------------------	-----

Hanseatische Bürgerhäuser	213
---------------------------	-----

Auf Dostoevskijs Spuren	244
-------------------------	-----

Finnische Saunakultur	259
-----------------------	-----

ABBA's Erben	287
--------------	-----

Hey, Pippi Langstrumpf	313
------------------------	-----

Wegweisende Architektur Kopenhagens	337
--	-----

Generation Weltschmerz	368
------------------------	-----