

# Inhalt

Vorwort	4	Glatzer Bergland	127
Kartenverzeichnis	9	Kłodzko	128
Hinweise zur Benutzung	10	Ins Heuscheuer Gebirge	131
Steckbrief Polen	11	Zum Schneegebirge	133
Die Regionen im Überblick	12	<i>Schädelkapelle – makabrer „Ort der Stille“</i>	134
Sehenswertes bei der Anreise	14		
<i>Złotoryja im Goldrausch</i>	20		
Reiserouten und Touren	22		
Polen – der Süden: Zu jeder Zeit	32	<b>2 Oppelner Land</b>	
Fünf tolle Aussichten	34	<b>und Oberschlesien</b>	
Fünf Orte für einen Zwischenstopp	35	<b>(Opolskie/Śląskie)</b>	<b>136</b>
Fünf interessante Spots „unter Tage“	36		
Fünf Bootstouren	37		
		<b>Oppeln und Umgebung</b>	<b>141</b>
		Opole/Oppeln	141
		<i>Deutsche Minderheit</i>	147
		Über Nysa nach Paczków	148
		Zwischen Moszna und	
		dem Annaberg	150
		Racibórz	152
		Łubowice	152
<b>1 Niederschlesien</b>	<b>38</b>		
<b>(Dolnośląskie)</b>		<b>Oberschlesien</b>	<b>153</b>
<b>Breslau und Umgebung</b>	<b>42</b>	Gliwice/Gleiwitz	153
Wrocław/Breslau	42	<i>Erste Polka und Co.</i>	154
Lubiąż, Trzebnica	82	Katowice/Kattowitz	157
Oleśnica	84	<i>Polski Blues</i>	164
Brzeg	84	Tychy/Tichau	165
Henryków	85	Pszczyna	165
Über den Zobten nach Krzyżowa	86	Bielsko-Biała	166
Wałbrzych	89	<i>Der Maluch – ein Museumsstück</i>	167
<i>Der Widerstand des „Kreisauer Kreises“</i>	90	Cieszyn	168
Książ	92	Von Wisła nach Żywiec	169
Walim	93		
		<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>170</b>
<b>Riesengebirge</b>	<b>94</b>	Częstochowa/Tschenstochau	171
Überblick	94	<i>Zur Schwarzen Madonna –</i>	
Jelenia Góra	95	<i>Polens größte Wallfahrt</i>	172
Jagniątków	105	Łódź/Lodsch	176
Szklarska Poręba	106	<i>Polnische Filmschule</i>	186
Świeradow Zdrój	114		
Karpacz	116		
<i>Die Laboranten –</i>			
<i>Homöopathie anno dazumal</i>	122		
Krzeszów	125		



<b>8</b>	<b>Praktische Reisetipps von A bis Z</b>	<b>376</b>	<b>10</b>	<b>Anhang</b>	<b>452</b>
----------	--	------------	-----------	---------------	------------

Anreise	378	Sprachhilfe	454
Autofahren	383	Literaturtipps	458
Barrierefreies Reisen	386	Ortsbezeichnungen	460
Camping	386	Register	470
Einkaufen	386	Die Autorin	478
Ein- und Ausreisebestimmungen	388	Schreiben Sie uns!	479
Elektrizität	389		
Essen und Trinken	389		
Feiertage, Ferien und Events	394		
Geld	400		
Gesundheit und Hygiene	402		
Mit Haustier unterwegs	402		
Information	403		
Mit Kindern unterwegs	405		
Kommunikation unterwegs	406		
LGBT+	406		
Notfälle	406		
Öffnungszeiten	408		
Orientierung und Landkarten	408		
Post	408		
Rauchen	408		
Reisegepäck und Ausrüstung	409		
Reisezeit	409		
Sicherheit	410		
Sport und Aktivitäten	410		
THEMA Wandern	414		
Sprache	417		
Unterkunft	418		
Verhaltenstipps	422		
Verkehrsmittel	422		
Zeit	425		

<b>9</b>	<b>Land und Leute</b>	<b>426</b>
----------	-----------------------	------------

Polens südliche Regionen	428
Klima	430
Flora und Fauna	431
Geschichte	433

# Karten

Polens Süden	Umschlag hinten
Regionen im Überblick	12
Reiserouten und Touren	22, 26, 27, 29, 31

## Übersichtskarten

Niederschlesien (Dolnośląskie)	40
Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	138
Kleinpolen (Małopolskie)	194
Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)	262
Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie)	298
Masowien (Mazowieckie)	336
Großpolen (Wielkopolskie)	362
Wrocław/Breslau	48
Zakopane	240
Zamość	319

## Stadtpläne

Częstochowa/Tschenstochau	174
Gliwice/Gleiwitz	155
Jelenia Góra/Hirschberg	96
Karpacz/Krummhübel	118
Katowice/Kattowitz	158
Kraków-Kazimierz	219
Kraków/Krakau, Altstadt	Umschlag vorn
Łódź/Lodsch	180
Lublin	304
Opole/Oppeln	142
Poznań/Posen	366
Przemyśl	278
Szklarska Poręba/Schreiberhau	108
Warszawa/Warschau – Altstadt und Neustadt	344
Warszawa/Warschau, Umgebung	338
Warszawa/Warschau, Übersicht	339
Warszawa/Warschau, Zentrum	342

## Thematische Karten

Nationalparks	428
Schlösser im Hirschberger Tal	101
Wandergebiete	414
Woiwodschaften (Provinzen)	430