

# Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	9
Hinweise zur Benutzung	10
Steckbrief Polen	11
Die Regionen im Überblick	12
Sehenswertes bei der Anreise	14
<i>Złotoryja im Goldrausch</i>	20
Reiserouten und Touren	22
Polen – der Süden: Zu jeder Zeit	32
Fünf tolle Aussichten	34
Fünf Orte für einen Zwischenstopp	35
Fünf interessante Spots „unter Tage“	36
Fünf Bootstouren	37

## 1 Niederschlesien (Dolnośląskie) 38

<b>Breslau und Umgebung</b>	<b>42</b>
Wrocław/Breslau	42
Lubiąż, Trzebnica	82
Oleśnica	84
Brzeg	84
Henryków	85
Über den Zobten nach Krzyżowa	86
Wałbrzych	89
<i>Der Widerstand des „Kreisauer Kreises“</i>	90
Książ	92
Walim	93
<b>Riesengebirge</b>	<b>94</b>
Überblick	94
Jelenia Góra	95
Jagniątków	105
Szklarska Poręba	106
Świeradów Zdrój	114
Karpacz	116
<i>Die Laboranten –</i>	
<i>Homöopathie anno dazumal</i>	122
Krzeszów	125

<b>Glatzer Bergland</b>	<b>127</b>
Kłodzko	128
Ins Heuscheuer Gebirge	131
Zum Schneegebirge	133
<i>Schädelkapelle – makabrer „Ort der Stille“</i>	134

## 2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 136

<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>Oberschlesien</b>	<b>153</b>
Gliwice/Gleiwitz	153
<i>Erste Polka und Co.</i>	154
Katowice/Kattowitz	157
<i>Polski Blues</i>	164
Tychy/Tichau	165
Pszczyna	165
Bielsko-Biała	166
<i>Der Maluch – ein Museumsstück</i>	167
Cieszyn	168
Von Wisła nach Żywiec	169
<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>170</b>
Częstochowa/Tschenstochau	171
<i>Zur Schwarzen Madonna –</i>	
<i>Polens größte Wallfahrt</i>	172
Łódź/Lodsch	176
<i>Polnische Filmschule</i>	186

<b>3</b>	<b>Kleinpolen (Małopolskie)</b>	<b>192</b>	Ustrzyki Górne	289
			Wetlina	293
	<b>Krakau und Umgebung</b>	<b>196</b>		
	Kraków/Krakau	196		
	Kazimierz	218		
	<i>Nicht versäumen – ein Abend mit Kroke</i>	218		
	Wieliczka	227		
	Ojców-Nationalpark	229		
	Oświęcim/Auschwitz	230		
	Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	233		
	<i>Der polnische Papst – ein Held der Neuzeit</i>	236		
	<b>Podhale und Hohe Tatra</b>	<b>238</b>		
	Nowy Targ	238		
	Zakopane	239		
	<i>Käsekrieg</i>	246		
	<b>Pieninen und Poprad-Tal</b>	<b>252</b>		
	Szczawnica	252		
	Von Nowy Sącz nach Krynica	255		
	Ostwärts durch die Niederer Beskiden	257		
<b>4</b>	<b>Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)</b>	<b>260</b>		
	<b>Von Tarnów nach Przemyśl</b>	<b>264</b>		
	Tarnów	264		
	<i>Cyganie, cyganie ...</i>	266		
	Rzeszów	268		
	Łańcut	272		
	Jarosław	276		
	Przemyśl	276		
	<i>Durch Przemyśl in die EU</i>	282		
	Krasiczyn	284		
	<b>Waldkarpaten</b>	<b>285</b>		
	Sanok	286		
<b>5</b>	<b>Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/ Świętokrzyskie)</b>	<b>296</b>		
	Lublin	300		
	Kazimierz Dolny	311		
	Kozłowska	316		
	Chełm	316		
	Zamość	317		
	<i>Rosa Luxemburg</i>	320		
	<i>Wo blieben die Kinder von Zamość?</i>	322		
	Nationalpark Roztocze	325		
	Sandomierz	325		
	Baranów Sandomierski	329		
	Kielce	329		
	Busko Zdrój	332		
	Nationalpark Heiligkreuzberge	332		
<b>6</b>	<b>Masowien (Mazowieckie)</b>	<b>334</b>		
	Warszawa/Warschau	337		
	Żelazowa Wola	356		
	<i>Chopins Musik – in einem Blumenbeet versteckte Kanonen</i>	357		
	Łowicz	358		
	Arkadia und Nieborów	359		
<b>7</b>	<b>Großpolen (Wielkopolskie)</b>	<b>360</b>		
	Poznań/Posen	363		
	<i>Geliebte Bambergerin</i>	364		
	Gniezno/Gnesen	375		

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

**376**

Anreise	378
Autofahren	383
Barrierefreies Reisen	386
Camping	386
Einkaufen	386
Ein- und Ausreisebestimmungen	388
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

## **9 Land und Leute**

**426**

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

## **10 Anhang**

**452**

Sprachhilfe	454
Literaturtipps	458
Ortsbezeichnungen	460
Register	470
Die Autorin	478
Schreiben Sie uns!	479

# 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	Wrocław/Breslau	48
Masowien (Mazowieckie)	336	Zakopane	240
Großpolen (Wielkopolskie)	362	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