

Inhalt

Vorwort	4	Trzęsacz (Hoff)	77
Kartenverzeichnis	12	Rewal (Rewahl)	78
Hinweise zur Benutzung	13	Niechorze (Horst)	80
Namen und Ortsbezeichnungen	14	Pogorzelica (Fischerkaten)	81
Die Regionen im Überblick	16	Trzebiatów (Treptow an der Rega)	81

1 Stettin (Szczecin) und Umgebung

20

4 Von Kołobrzeg nach Darłowo

94

Überblick	22	Überblick	96
Geschichte	26	Von Ustronie Morskie	
Sehenswertes	28	nach Mielno/Unieście	98
Praktische Tipps	35	Ustronie Morskie (Henkenhagen)	98
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	38	Gąski (Funkenhagen)	102
		Sarbinowo (Sohrenbohm)	103
		Dobrzyca (Kordeshagen)	103
		Mielno/Unieście	

2 Die Insel Wolin

44

Überblick	46	(Großmöllen/Nest)	104
Stadt Wolin	48	Jamno (Jamund)	
Świnoujście (Swinemünde)	50	und Łabusz (Labus)	105
Miedzyzdroje (Misdroy)	58		
Im Woliner Nationalpark	66	Koszalin (Köslin)	106
Am rechten Oder-Arm	68	Darłowo (Rügenwalde)	111

5 Das Slowinzische Küstenland

118

3 Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

70

Überblick	72	Überblick	120
Kamień Pomorski (Cammin)	74	Ustka (Stolpmünde)	122
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów	76	Śłupsk (Stolp)	127
Pobierowo (Poberow)	77	Rund um den Slowinzischen	

Nationalpark	133
Rowy (Rowe)	133
Smołdzino und Czołpino	136
Kluki (Klucken)	137

Łeba (Leba)	138	Ausflug zum Kaschubischen Freilichtmuseum	185
Von Łeba aus in den Slowinzischen Nationalpark	140		
Östlich von Łeba	141		

6 Das Kaschubische Küstenland

146

Überblick	148	Überblick	190
Gemeinde Krokowa (Krockow)	150	Öffentlicher Personennahverkehr	192
Żarnowiec (Zarnowitz)	150	Gdynia (Gdingen)	193
Krokowa (Krockow)	151	Sehenswertes	193
Von Karwia zur Halbinsel Hel	152	Praktische Tipps	199
Włodzławowo (Großendorf)	153	Sopot (Zoppot)	200
Halbinsel Hel	154	Sehenswertes	200
Chałupy (Ceynowa)	155	Praktische Tipps	203
Kuźnica (Kußfeld)	155	Danzig (Gdańsk)	205
Jastarnia (Putziger Heisternest)	156	Geschichte	205
Jurata (Danziger Heisternest)	159	Sehenswertes zwischen	
Hel (Hela)	159	Kohlenmarkt	
Puck (Putzig)	161	und Mottlau-Ufer	211
Wejherowo (Neustadt)	165	Sehenswertes zwischen	
		Brotbänketor und	
		Altstädtischem Graben	217
		Sehenswertes in der Altstadt	220
		Sehenswertes außerhalb des	
		historischen Zentrums	225
		Sehenswertes in der Umgebung	226

7 Kaschubische Schweiz

168

Überblick	170		
Žukowo (Zuckau)	172		
Kartuzy (Karthaus)	172		
Im Kaschubischen Landschaftspark	174		
Mirachowo (Mirchau)	174		
Sianowo (Schwanau)	174		
Chmielno (Ludwigsdorf)	176	Überblick	234
Zwischen Chmielno und Ostrzyce (Ostritz)	176	Von der Weichselmündung	
Wieżyca (Turmberg)	177	zur Frischen Nehrung	236
Szymbark (Schönberg)	178	Konzentrationslager Stutthof	238
Kościerzyna (Berent)	179	Frische Nehrung	239
Ausflug nach Bytów (Bütow)	181	Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	240
Ausflug nach Będomin	183	Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	241
		Piaski (Neukrug)	242

8 Trójmiasto (Dreistadt)

188

		Überblick	190
		Öffentlicher Personennahverkehr	192
		Gdynia (Gdingen)	193
		Sehenswertes	193
		Praktische Tipps	199
		Sopot (Zoppot)	200
		Sehenswertes	200
		Praktische Tipps	203
		Danzig (Gdańsk)	205
		Geschichte	205
		Sehenswertes zwischen	
		Kohlenmarkt	
		und Mottlau-Ufer	211
		Sehenswertes zwischen	
		Brotbänketor und	
		Altstädtischem Graben	217
		Sehenswertes in der Altstadt	220
		Sehenswertes außerhalb des	
		historischen Zentrums	225
		Sehenswertes in der Umgebung	226

9 Frische Nehrung und Weichselniederung

232

		Überblick	234
		Von der Weichselmündung	
		zur Frischen Nehrung	236
		Konzentrationslager Stutthof	238
		Frische Nehrung	239
		Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	240
		Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	241
		Piaski (Neukrug)	242

Die Marienburg in Malbork	243	Biszyntek (Bischofstein)	309
Die Marienburg	244	Reszel (Röbel)	311
Der Ort	247	Święta Lipka (Heilige Linde)	313
Sztum (Stuhm)	252	Olsztyń (Allenstein)	318
Kwidzyn (Marienwerder)	253	Gietrzwałd (Dietrichswalde)	327
Pęplin	253	Südlich von Olsztyń – in Masuren	328
Gniew (Mewe)	255	Olsztynek (Hohenstein)	329

10 Frisches Haff und Oberländische Seenplatte

Überblick	258	Überblick	334
Elbląg (Elbing)	260	Mrągowo (Sensburg)	337
Kadyny (Cadinien)	262	An der Mrągowo-Seenplatte	340
Frombork (Frauenburg)	267	Piecki (Peitschendorf)	340
Braniewo (Braunsberg)	269	Sorkwity (Sorquitten)	341
Von Elbląg zur	275	Ryn (Rhein)	343
Oberländischen Seenplatte	279	Der Śniardwy-See (Spirding-See)	343
Pasłęk (Preußisch Holland)	279	Mikołajki (Nikolaiken)	345
Kwitajny (Quittainen)	280	Im Masurischen Landschaftspark	349
Słobity (Schlobitten)	280	An der Krutynia	351
Morąg (Mohrungen)	280	Wojnowo (Eckertsdorf)	353
Ostróda (Osterode)	283	Ruciane-Nida	
Südlich von Ostróda	288	(Rudschnanny/Niedersee)	355
Grunwald (Grünfelde)	290	Pisz (Johannisburg) und die	
Ława (Deutsch Eylau)	293	Puszca Piska	
		(Johannisburger Heide)	358

11 Ermland und südliches Masuren

Überblick	296	Schloss der Grafen Dönhoff in Drogosze (Dönhoffstädt)	366
Im nördlichen Ermland	298	Nakomiady (Eichmedien)	366
Pieniężno (Mehlsack)	302	Führerhauptquartier Wolfsschanze	367
Orneta (Wormditt)	302	Sztynort (Steinort)	370
Dobre Miasto (Guttstadt)	303	Mamerki	371
Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	304	Węgorzewo (Angerburg)	372
Kloster Stoczek	305	Giżycko (Lötzen)	375
	308		

12 Die Großen Masurischen Seen

332

Überblick	332	Überblick	334
Mrągowo (Sensburg)	337	An der Mrągowo-Seenplatte	340
Piecki (Peitschendorf)	340	Sorkwity (Sorquitten)	341
Ryn (Rhein)	343	Der Śniardwy-See (Spirding-See)	343
Mikołajki (Nikolaiken)	345	Im Masurischen Landschaftspark	349
An der Krutynia	351	An der Krutynia	351
Wojnowo (Eckertsdorf)	353	Wojnowo (Eckertsdorf)	353
Ruciane-Nida		Ruciane-Nida	
(Rudschnanny/Niedersee)	355	(Rudschnanny/Niedersee)	355
Pisz (Johannisburg) und die		Pisz (Johannisburg) und die	
Puszca Piska		Puszca Piska	
(Johannisburger Heide)	358	(Johannisburger Heide)	358
Orzysz (Arys)	359	Orzysz (Arys)	359
Der Mamry-See (Mauer-See)	362	Der Mamry-See (Mauer-See)	362
Kętrzyn (Rastenburg)	363	Kętrzyn (Rastenburg)	363

13 **Buckliges Masuren****382****15** **Praktische Reisetipps von A bis Z****414**

Überblick	384	Anreise	416
Puszcza Borecka (Borkener Forst)	386	Botschaften und Konsulate	421
Gołdap (Goldap)	387	Elektrizität	422
Puszcza Romincka (Rominter Heide)	388	Essen und Trinken	423
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	389	Feiertage und Ferien	425
Ełk (Lyck)	391	FKK	426
		Fotografie	426
		Geldangelegenheiten	426
		Gesundheit	428
		Information	430
		Kinder	432
		Kleidung und Reisegepäck	432
		Medien	433
		Menschen mit Handicaps	433
		Nationalparks	434
		Notfälle	435
		Öffnungszeiten	436

14 **Suwałki-Seenplatte****394**

Überblick	396	Medien	433
Augustów	399	Menschen mit Handicaps	433
Suwałki	403	Nationalparks	434
Suwałki-Landschaftspark	406	Notfälle	435
Wigry-Nationalpark	407	Öffnungszeiten	436

Post	437
Sicherheit	438
Sport und andere Aktivitäten	439
Telefon und Internet	443
Toiletten	444
Unterkunft	444
Unterwegs in Polen	452
Zollvorschriften	461

16 Land und Natur 462

Polens nördliche Regionen	464
Klima	470
Flora und Fauna	472
Umwelt- und Naturschutz	478

17 Staat und Gesellschaft 482

Geschichte	484
Polen im neuen Jahrtausend	514
Staat und Verwaltung	521
Medien	523
Wirtschaft	525
Tourismus	528

18 Menschen und Kultur

530

Menschen und Mentalitäten	532
Religion und Gesellschaft	535
Sitten und Bräuche	540
Die Frau in der Gesellschaft	545
Alltagskultur	546
Architektur	549
Literatur	553
Malerei, Musik und Film	557

19 Anhang

562

Kleine Sprachhilfe	564
Literaturtipps	568
Ortsnamenkonkordanz	570
Register	586
Die Autorin	600

Exkurse und Info-Kästen

Die Insel Wohn

Der Wisent – Wiedergeburt
des europäischen Wildrinds 64

Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

Der „Totale Film“ 89

Von Kołobrzeg nach Darłowo

Bernstein – das Ostsee-Gold 100
Tolle Knolle – die Kartoffel 116

Das Slowinische Küstenland

Henryk Sienkiewicz –
ein Dichter der Nation 134
Slowinzen und Kaschuben 142

Das Kaschubische Küstenland

Jurata, die Königin der Ostsee 158

Kaschubische Schweiz

Józef Wybicki – Dichter der
polnischen Nationalhymne 184

Trójmiasto (Dreistadt)

Solidarność –
Chronik einer Revolution 222

Frische Nahrung und Weichselniederung

Der Deutsche Orden 248

Frisches Haff und Oberländische Seenplatte
Eine Schiffs- und Landpartie auf
dem Elbląg-Ostróda-Kanal 270
Nikolaus Kopernikus 276

Ermland und südliches Masuren

Von der prußischen Eiche zur
Marienverehrung von Heilige Linde 314

Die Großen Masurischen Seen

Paddeln auf der Krutynia 344
Die Altgläubigen 354
Die Masuren 360
Der Storch 380

Suwaliki-Seenplatte

Wassertouren in Masuren 410

Praktische Reisetipps von A bis Z

Schutz vor Zeckenbissen 429

Land und Natur

Woiwodschaften (Provinzen) 466
Wetterregeln 472
Ein bisschen Erdgeschichte –
die Entstehung der Ostsee 476

Staat und Gesellschaft

Das Land im Überblick 513
Geschichte im Überblick 516
Staatssymbole 522

Karten

- Polens Nordwesten** Umschlag vorn, 16
Polens Nordosten Umschlag hinten, 18

Thematische Karten

- Landschaft im 13. Jahrhundert 490
Marienburg Lageplan 244
Oberländischer Kanal 272
Provinzen 466
Święta Lipka (Heilige Linde),
Grundriss 312
Teilungen Polens 502
Westverschiebung Polens 509
Wolfsschanze 367

Landkarten

- Stettin (Szczecin) und Umgebung 23
Insel Wolin 47
Von Kamień Pomorski
nach Kołobrzeg 72
Von Kołobrzeg nach Darłowo 96
Das Slowinzische Küstenland 120
Das Kaschubische Küstenland 148
Kaschubischer Landschaftspark 175
Kaschubische Schweiz 171
Trójmiasto (Dreistadt) 191
Frische Nehrung und
Weichselniederung 234
Frisches Haff und
Oberländische Seenplatte 261, 284
Ermland und südliches Masuren 298
Die Großen Masurischen Seen 334
Buckliges Masuren 385
Suwałki-Seenplatte 396

Ortspläne

- Augustów 400
Bytów (Bütow) 182
Danzig (Gdańsk) 206
Tour 1 211
Tour 2 219
Tour 3 221
Elbląg (Elbing) 264
Ełk (Lyck) 392
Frombork (Frauenburg),
Kathedralhügel 269
Gdynia (Gdingen) 194
Giżycko (Lötzen) 376
Iława (Deutsch Eylau) 292
Kętrzyn (Rastenburg) 364
Kołobrzeg (Kolberg) 86
Koszalin (Köslin) 108
Lidzbark Warmiński (Heilsberg) 306
Malbork (Marienburg) 246
Międzyzdroje (Misdroy) 60
Mikołajki (Nikolaiken) 346
Mrągowo (Sensburg) 338
Olsztyn (Allenstein) 320
Ostróda (Osterode) 286
Puck (Putzig) 162
Słupsk (Stolp) 128
Sopot (Zoppot) 202
Stargard Szczeciński
(Stargard in Pommern) 38
Stettin (Szczecin) 24
Suwałki 404
Świnoujście (Swinemünde) 52
Ustka (Stolpmünde) 124