

Inhalt

Vorwort	4	Trzęsacz (Hoff)	77
Kartenverzeichnis	12	Rewal (Rewahl)	78
Hinweise zur Benutzung	13	Niechorze (Horst)	80
Namen und Ortsbezeichnungen	14	Pogorzelica (Fischerkatzen)	81
Die Regionen im Überblick	16	Trzebiatów (Treptow an der Rega)	81
		Gryfice (Greifenberg in Pommern)	83
		Mrzeżyno (Treptower Deep)	
		und Dźwirzyno (Kolberger Deep)	84
		Kołobrzeg (Kolberg)	85

1 Stettin (Szczecin) und Umgebung 20

Überblick	22
Geschichte	26
Sehenswertes	28
Praktische Tipps	35
Stargard Szczeciński	
(Stargard in Pommern)	38

2 Die Insel Wolin 44

Überblick	46
Stadt Wolin	48
Świnoujście (Swinemünde)	50
Międzyzdroje (Misdroy)	58
Im Woliner Nationalpark	66
Am rechten Oder-Arm	68

3 Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg 70

Überblick	72
Kamień Pomorski (Cammin)	74
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów	76
Pobierowo (Poberow)	77

4 Von Kołobrzeg nach Darłowo 94

Überblick	96
Von Ustronie Morskie	
nach Mielno/Unieście	98
Ustronie Morskie (Henkenhagen)	98
Gąski (Funkenhagen)	102
Sarbinowo (Sohrenbohm)	103
Dobrzyca (Kordeshagen)	103
Mielno/Unieście	
(Großmöllen/Nest)	104
Jamno (Jamund)	
und Łabusz (Labus)	105
Koszalin (Köslin)	106
Darłowo (Rügenwalde)	111
Umgebung von Darłowo	117

5 Das Slowinzische Küstenland 118

Überblick	120
Ustka (Stolpmünde)	122
Słupsk (Stolp)	127
Rund um den Slowinzischen	
Nationalpark	133
Rowy (Rowe)	133
Smółdzino und Czołpino	136
Kluki (Klucken)	137

Łeba (Leba)	138
Von Łeba aus in den	
Slowinzischen Nationalpark	140
Östlich von Łeba	141

6 Das Kaschubische Küstenland 146

Überblick	148
Gemeinde Krokowa (Krockow)	150
Żarnowiec (Zarnowitz)	150
Krokowa (Krockow)	151
Von Karwia zur Halbinsel Hel	152
Władysławowo (Großendorf)	153
Halbinsel Hel	154
Chałupy (Ceynowa)	155
Kuźnica (Kußfeld)	155
Jastarnia (Putziger Heisternest)	156
Jurata (Danziger Heisternest)	159
Hel (Hela)	159
Puck (Putzig)	161
Wejherowo (Neustadt)	165

7 Kaschubische Schweiz 168

Überblick	170
Żukowo (Zuckau)	172
Kartuzy (Karthaus)	172
Im Kaschubischen Landschaftspark	174
Mirachowo (Mirchau)	174
Sianowo (Schwanau)	174
Chmielno (Ludwigsdorf)	176
Zwischen Chmielno	
und Ostrzyce (Ostritz)	176
Wieżyca (Turmberg)	177
Szymbark (Schönberg)	178
Kościerzyna (Berent)	179
Ausflug nach Bytów (Bütow)	181
Ausflug nach Będmin	183

Ausflug zum Kaschubischen	
Freilichtmuseum	185

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	
Brotbänkedorf 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 (Rößel)	311
Der Ort	247	Święta Lipka (Heilige Linde)	313
Sztum (Stuhm)	252	Olsztyn (Allenstein)	318
Kwidzyn (Marienwerder)	253	Gietrzwałd (Dietrichswalde)	327
Pēlplin	253	Südlich von Olsztyn – in Masuren	328
Gniew (Mewe)	255	Olsztynek (Hohenstein)	329

10 Frisches Haff und Oberländische Seenplatte

258

Überblick	260
Elbląg (Elbing)	262
Kadyny (Cadinen)	267
Frombork (Frauenburg)	269
Braniewo (Braunsberg)	275
Von Elbląg zur	
Oberländischen Seenplatte	279
Paśłek (Preußisch Holland)	279
Kwitajny (Quittainen)	280
Słobity (Schlobitten)	280
Morąg (Mohrunen)	280
Ostróda (Osterode)	283
Südlich von Ostróda	288
Grunwald (Grünfelde)	290
Ława (Deutsch Eylau)	293

11 Ermland und südliches Masuren

296

Überblick	298
Im nördlichen Ermland	302
Pieniężno (Mehlsack)	302
Orneta (Wormditt)	303
Dobre Miasto (Guttstadt)	304
Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	305
Kloster Stoczek	308

12 Die Großen Masurischen Seen

332

Überblick	334
Mrażowo (Sensburg)	337
An der Mrażowo-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
Wojnowo (Eckertsdorf)	353
Ruciane-Nida	
(Rudschanny/Niedersee)	355
Pisz (Johannisburg) und die	
Puszcza Piska	
(Johannisburger Heide)	358
Orzysz (Arys)	359
Der Mamry-See (Mauer-See)	362
Kętrzyn (Rastenburg)	363
Schloss der Grafen Dönhoff	
in Drogosze (Dönhoffstädt)	366
Nakomiady (Eichmedien)	366
Führerhauptquartier Wolfsschanze	367
Sztynort (Steinort)	370
Mamerki	371
Węgorzewo (Angerburg)	372
Giżycko (Lötzen)	375

13 Buckliges Masuren

382

Überblick	384
Puszcza Borecka (Borkener Forst)	386
Goldap (Goldap)	387
Puszcza Romincka (Rominter Heide)	388
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	389
Ełk (Lyck)	391

14 Suwałki- Seenplatte

394

Überblick	396
Augustów	399
Suwałki	403
Suwałki-Landschaftspark	406
Wigry-Nationalpark	407

15 Praktische Reisetipps von A bis Z

414

Anreise	416
Botschaften und Konsulate	421
Elektrizität	422
Essen und Trinken	423
Feiertage und Ferien	425
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

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 Wahn

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 Slowinzische 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 Nehrung 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 preußischen 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

Suwałki-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
Staatsymbole	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
Elk (Lyck)	392
Frombork (Frauenburg), Kathedralkügel	269
Gdynia (Gdingen)	194
Giżycko (Löten)	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