

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	10
Entfernungstabelle	11
Das Wichtigste in Kürze	12
Reisehöhepunkte an der polnischen Ostseeküste	13
LAND UND LEUTE	14
Die Ostsee	16
Flüsse und Seen	17
Klima und Reisezeit	18
Entfernungen von Deutschland an die polnische Ostseeküste	19
Tier- und Pflanzenwelt	20
Architektur	23
Wirtschaft und Gesellschaft	24
Das deutsch-polnische Verhältnis	25
Kurze Geschichte Polens	26
Tourismus	33
Die Ostseeküste mit Kindern	33
Die Küche der Ostseeküste	34
ZWISCHEN SZCZECIN UND SŁUPSK	38
Szczecin	41
Geschichte	41
Ein Stadtrundgang	42
Die Umgebung	52
Nowe Warpno	57
Goleniów	57
Stargard Szczeciński	58
Die Insel Wollin	61
Wolin	61
Świnoujście	64
Miedzyzdroje	74
Der Wolliner Nationalpark	78
Miedzywodzie und Dziwnów	82
Kamień Pomorski	83

Zwischen Kamień Pomorski und Kołobrzeg	86
Pobierowo und Trzęsacz	86
Rewal	88
Niechorze und Pogorzelica	90
Mrzeżyno und Dźwirzyno	92
Trzebiatów	93
Kołobrzeg	95
Ustronie Morskie	104
Rusowo	105
Białogard	107
Połczyn Zdrój	107
Mielno	108
Koszalin	113
Darłowo	117
Słupsk	121
Ustka	130

ZWISCHEN SLOWINZISCHEM NATIONALPARK UND DER HALBINSEL HELA 136

Der Slowinzische Nationalpark	138
Rowy	140
Smołdzino und Umgebung	143
Łeba	145
Sasino und Białogóra	154
Lębork	155
Bytów	156

Die Kaschubische Schweiz	157
Kartuzy	158
Żarnowiec und Krokowa	159
Jastrzębia Góra	161
Wejherowo	164
Puck	167
Swarzewo und Mechowo	169

Die Halbinsel Hela	170
Władysławowo	171
Chałupy und Kuźnica	173
Jastarnia	174
Jurata	177
Hel	178

GDAŃSK UND UMGEBUNG 182

Gdynia	184
Sopot	191
Oliwa	196
Gdańsk	200
Geschichte	200
Die Rechtstadt	205
Die Altstadt	219
Alte Vorstadt	221
Ausflüge auf dem Wasser	222
Die Bernsteinküste	230
Das Weichsel-Nogat-Delta	230
Sztutowo	232
Marienburg	233
Die Frische Nehrung	243
Krynica Morska	243
Elbląg	245
Der Oberländische Kanal	253
Pasłęk	255
Frombork	256
Braniewo	259
SPRACHFÜHRER	260
Reisetipps von A bis Z	265
Literaturhinweise	275
Die Polnische Ostseeküste im Internet	275
Die Autoren/Danksagung	276
Register	277
Bildnachweis	280
Kartenregister/Kartenlegende	288

ESSAYS

Der Bernstein	21
Rezepte	36
Der Strandkorb – Sommersitz mit Kultcharakter	69
Leuchttürme – maritime Wegweiser	91
Die Postkarte – ein Stolper Sohn hat sie erfunden	126
Möwen – der Schmuck des Meeres	152
Die Tragödie der Wilhelm Gustloff	189
Zoppot und Klaus Kinski	194
Das Restaurant ›Zum Lachs‹	217
Der Deutsche Orden	240