

# HINTERGRUND

---

- 12 **Angekommen  
im Westen**  
14 **Fakten**  
15 Natur und Umwelt  
20 **Willkommen im Alltag**  
23 Bevölkerung · Politik ·  
Wirtschaft  
24 **Special: Glaube, Liebe,  
Hoffnung**  
32 **Infografik: Polen auf  
einen Blick**  
  
38 **Geschichte**  
39 Polens Zeitläufte  
44 **Infografik: Die Teilungen  
Polens**  
  
56 **Kunst und Kultur**  
57 Kunst- und  
Architekturgeschichte

- 63 Literatur  
67 Volkskunst und Folklore  
  
70 **Berühmte  
Persönlichkeiten**

# ERLEBEN & GENIESSEN

---

- 86 **Essen und Trinken**  
87 Fleisch ist mein Gemüse  
90 **Typische Gerichte**  
92 **Special: Polens  
»Wässerchen«**  
  
94 **Feiertage · Feste ·  
Events**  
95 Musik in allen Spielarten  
98 **Special: Von Klezmer bis  
Rock**

- 100 Mit Kindern unterwegs**
- 101 Am Meer und in den Bergen**
- 104 Shopping**
- 105 Typowy polski – typisch polnisch**
- 108  Infografik: Gold der Ostsee**
- 110  Special: Wo Konsum auf Kultur trifft**
- 112 Übernachten**
- 113 Herrenhaus und Heuhotel**
- 115  Special: Familienanschluss inklusive**
- 116 Urlaub aktiv**
- 117 Es gibt viel zu tun!**

## TOUREN

---

- 124 Touren durch Polen**
- 126 Unterwegs in Polen**

- 127 Tour 1: Von Danzig zu den Masurenischen Seen**
- 130 Tour 2: Von Warschau in den Osten**
- 132 Tour 3: Quer durch Großpolen**
- 134 Tour 4: Kleine Schlesien-Rundfahrt**
- 137 Tour 5: Von der Königsstadt in die Karpaten**

## REISEZIELE VON A BIS Z

---

- 142 Augustów**
- 143 Biała Podlaska**
- 145 Białystok**
- 148  Special: Schwierige Nachbarschaft**
- 151 Bielsko-Biala · Bielitz-Biala**
- 154 Bieszczady · Bieszczaden**
- 157 Busko-Zdrój**
- 159 Bydgoszcz · Bromberg**
- 162 Chełm**

164	Chełmno · Kulm	248	Kazimierz Dolny
167	Chojnice · Konitz	253	Kętrzyn · Rastenburg
169	Cieszyn · Teschen	256	Kielce
171	Częstochowa · Tschenstochau	259	Kłodzko · Glatz
172	■ 3D: Jasna Góra	263	Kołobrzeg · Kolberg
178	■ Infografik: Religion und Politik	266	■ Special: Durchhalte- Propaganda
180	Elbląg · Elbing	269	Kraków · Krakau
182	Frombork · Frauenburg	282	■ 3D: Wavelkathedrale
185	Gdańsk · Danzig.	291	Łańcut
190	■ Infografik: Solidarność	294	Łeba · Leba
196	■ 3D: Krantor	297	Legnica · Liegnitz
206	Gdynia · Gdingen	301	Łódź
209	Giżycko · Łötzen	306	■ Special: Polens Filmindustrie
211	Gliwice · Gleiwitz	309	Łomża
214	Gniezno · Gnesen	311	Lublin
218	Grudziądz · Graudenz	315	Malbork · Marienburg
221	Jarosław	316	■ Infografik: Deutschordensstaat
223	Jelenia Góra · Hirschberg	320	■ 3D: Hochmeisterpalast
229	Kalisz	322	Mazury · Masuren
232	Karkonosze · Riesengebirge	324	Mierzeja Helska · Halbinsel Hela
234	■ Special: Rübezah!	326	Mikolajki · Nikolaiken
236	Karpacz · Krummhübel	329	Nowy Sącz · Neu Sandez
238	■ 3D: Wang-Kirche	332	Nysa · Neisse
241	Kartuzy · Karthaus	335	Olsztyn · Allenstein
243	Katowice · Kattowitz	340	Opole · Oppeln
		344	Oświęcim · Auschwitz
		346	■ Infografik: Schauplatz des Schreckens
		349	Pieniny
		352	Płock
		356	Poznań · Posen
		367	Puszcza Białowieska · Urwald von Białowieża
		368	Rewal-Nichorze
		370	Sandomierz
		373	Sanok
		377	Śłupsk · Stolp
		379	Sopot · Zoppot
		381	Suwałki
		384	Świdnica · Schweidnitz
		387	Szczecin · Stettin
		393	Szczecinek · Neustettin

395	Szklarska Poręba · Schreiberhau	484	Elektrizität
398	Tatry · Tatra	484	Etikette
400	Toruń · Thorn	486	Geld
407	Wałbrzych · Waldenburg	487	Gesundheit
410	Warszawa · Warschau	487	Literaturempfehlungen
428	<b>■ Special: Gestaltung ist Haltung</b>	489	Medien
437	Wolin · Wollin	490	Notrufe
440	Wrocław · Breslau	490	Post · Telekommunikation
456	<b>■ Special: Schlesien – gestern und heute</b>	491	Preise · Vergünstigungen
461	Zakopane	491	Reisezeit
466	Zamość	494	Sprache
470	Zgorzelec · Görlitz	502	Verkehr
474	Zielona Góra · Grünberg	505	Zeit
480	Anreise · Reiseplanung	506	Register
483	Auskunft	512	atmosfair
484	Mit Behinderung unterwegs	512	Verzeichnis der Karten und grafischen Darstellungen
		513	Bildnachweis
		514	Impressum
		518	<b>■ Kurioses Polen</b>

## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

---

480	Anreise · Reiseplanung
483	Auskunft
484	Mit Behinderung unterwegs