

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 Masurischen 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
 167 Chojnice · Konitz⁹
 169 Cieszyn · Teschen
 171 Częstochowa ·
 Tschenstochau
 172 **■ 3D: Jasna Góra**
 178 **■ Infografik: Religion
 und Politik**
 180 Elbląg · Elbing
 182 Frombork · Frauenburg
 185 Gdańsk · Danzig
 190 **■ Infografik: Solidarność**
 196 **■ 3D: Krantor**
 206 Gdynia · Gdingen
 209 Giżycko · Łötzen
 211 Gliwice · Gleiwitz
 214 Gniezno · Gnesen
 218 Grudziądz · Graudenz
 221 Jarosław
 223 Jelenia Góra · Hirschberg
 229 Kalisz
 232 Karkonosze · Riesengebirge
 234 **■ Special: Rübezahl**
 236 Karpacz · Krummhübel
 238 **■ 3D: Wang-Kirche**
 241 Kartuzy · Karthaus
 243 Katowice · Kattowitz
 248 Kazimierz Dolny
 253 Kętrzyn · Rastenburg
 256 Kielce
 259 Kłodzko · Glatz
 263 Kołobrzeg · Kolberg
 266 **■ Special: Durchhalte-
 Propaganda**
 269 · Kraków · Krakau
 282 **■ 3D: Wavelkathedrale**
 291 Łańcut
 294 Łeba · Leba
 297 Legnica · Liegnitz
 301 Łódź
 306 **■ Special: Polens
 Filmindustrie**
 309 Łomża
 311 Lublin
 315 Malbork · Marienburg
 316 **■ Infografik:
 Deutschordensstaat**
 320 **■ 3D: Hochmeisterpalast**
 322 Mazury · Masuren
 324 Mierzeja Helska ·
 Halbinsel Hela
 326 Mikołajki · Nikolaiken
 329 Nowy Sącz · Neu Sandez
 332 Nysa · Neisse
 335 Olsztyn · Allenstein
 340 Opole · Oppeln
 344 Oświęcim · Auschwitz
 346 **■ Infografik: Schauplatz
 des Schreckens**
 349 Pieniny
 352 Płock
 356 Poznań · Posen
 367 Puszcza Białowieńska ·
 Urwald von Białowieża
 368 Rewal-Nichorze
 370 Sandomierz
 373 Sanok
 377 Słupsk · Stolp
 379 Sopot · Zoppot
 381 Suwałki
 384 Świdnica · Schweidnitz
 387 Szczecin · Stettin
 393 Szczecinek · Neustettin

395	Szklarska Poręba · Schreiberhau
398	Tatry · Tatra
400	Toruń · Thorn
407	Wałbrzych · Waldenburg
410	Warszawa · Warschau
428	■ Special: Gestaltung ist Haltung
437	Wolin · Wollin
440	Wrocław · Breslau
456	■ Special: Schlesien – gestern und heute
461	Zakopane
466	Zamość
470	Zgorzelec · Görlitz
474	Zielona Góra · Grünberg

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

480	Anreise · Reiseplanung
483	Auskunft
484	Mit Behinderung unterwegs

484	Elektrizität
484	Etikette
486	Geld
487	Gesundheit
487	Literaturempfehlungen
489	Medien
490	Notrufe
490	Post · Telekommunikation
491	Preise · Vergünstigungen
491	Reisezeit
494	Sprache
502	Verkehr
505	Zeit
506	Register
512	atmosfair
512	Verzeichnis der Karten und grafischen Darstellungen
513	Bildnachweis
514	Impressum
518	■ Kurioses Polen