

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Tipps für Kreuzfahrtreisende	14
Routentipps für Individualreisende	18

LÄNDER UND LEUTE 22

Die Ostsee als Naturraum	24
Geographische Gliederung	24
Entstehung der Ostsee	26
Labiles Ökosystem	28
Die Tierwelt	30

Geschichte der Ostseeregion	32
Die Wikinger	32
Dänisches Ostseereich, Deutscher Orden und Hanse	33
Reformation und Dreißigjähriger Krieg	36
Vom Aufstieg Russlands bis zur Revolution	38
Machtkampf in Europa	39
Die Ostsee zur Zeit der Weltkriege	39
Kalter Krieg und Zerfall der politischen Blöcke	40
Politische und wirtschaftliche Zusammenarbeit	41

Ländersteckbrief Polen	44
Ländersteckbrief Russische Föderation	46
Ländersteckbrief Litauen	48
Ländersteckbrief Lettland	50
Ländersteckbrief Estland	52
Ländersteckbrief Finnland	54
Ländersteckbrief Schweden	56
Ländersteckbrief Dänemark	58
Ländersteckbrief Norwegen	60

KIEL 62

Stadtgeschichte	64
-----------------	----

Stadtrundgang	68
Kiel-Informationen	72
Holtenau	76
Laboe	77
Freilichtmuseum Molfsee	77
 LÜBECK	 78
Stadtgeschichte	80
Stadtrundgang	83
Lübeck-Informationen	91
Travemünde	94
 ROSTOCK	 98
Stadtgeschichte	100
Die westliche Altstadt	103
Die östliche Altstadt	106
Rostock-Informationen	108
Warnemünde	112
 GDAŃSK	 116
Stadtgeschichte	119
Stadtrundgang	123
Gdańsk-Informationen	127
Westerplatte	132
Stutthof	132
Sopot	132
Gdynia	138
 KALININGRAD	 142
Stadtgeschichte	144

Dominsel, Fischmarkt und Friedländer Tor	148
Hafen, Bernsteinmuseum, Siegesplatz und Zoo	151
Kaliningrad-Informationen	155
Seebäder	159
Kurische Nehrung	160
 KLAIPĖDA	164
Stadtgeschichte	166
Altstadt	170
Nördlich der Danė	173
Alter Hafen und Smiltynė	175
Klaipėda-Informationen	177
Nida auf der Kurischen Nehrung	180
Palanga	181
 RĪGA	182
Stadtgeschichte	184
Stadtrundgang	188
Rīga-Informationen	189
Jūrmala	204
Gauja-Nationalpark	205
 TALLINN	206
Stadtgeschichte	208
Stadtrundgang	213
Tallinn-Informationen	223
Pirita	228
Kadriorg	229
Rocca al mare	229

ST. PETERSBURG	230
-----------------------	-----

Stadtgeschichte	232
Nevskij-Prospekt	237
Heumarktviertel	242

St.-Petersburg-Informationen	245
-------------------------------------	-----

Carskoe Selo	250
Peterhof	250

HELSINKI	252
-----------------	-----

Stadtgeschichte	254
Stadtrundgang	261

Helsinki-Informationen	267
-------------------------------	-----

Kaivopuisto	273
Suomenlinna	274
Seurasaari	275

STOCKHOLM	276
------------------	-----

Stadtgeschichte	278
Altstadt	281
Helgelandsholmen	285
Blasieholmen, Skeppsholmen, Kastellholmen	285
Djurgården	286

Stockholm-Informationen	290
--------------------------------	-----

Skulpturenpark Millesgården	296
Waldfriedhof Skogskyrkogården	296
Schloss Drottningholm	297

VISBY AUF GOTLAND	298
--------------------------	-----

Stadtgeschichte	300
Stadtrundgang	302

Visby-Informationen	309
----------------------------	-----

Wikingerdorf	314
Freizeitpark Kneippbyn	314

RØNNE AUF BORNHOLM 316

Geschichte	318
Stadtrundgang	302

Rønne-Informationen 327

Allinge-Sandvig	329
Hasle	329
Rundkirchen	329
Gudhjem	330
Nexø	331

KOPENHAGEN 332

Stadtgeschichte	334
Stadtrundgang	340

Kopenhagen-Informationen 350

Humlebæk	356
Frederiksborg	356
Roskilde	356
Malmø	356
Bornholm	357

OSLO 358

Stadtgeschichte	360
Das königliche Zentrum	363
Aker Brygge und Tjuvholmen	368
Grünerløkka	369
Grønland/Tøyen	369

Oslo-Informationen 371

Skulpturenpark Ekebergparken	377
Skulpturenpark Vigelandsparken	377
Halbinsel Bygdøy	378
Skischanze Holmenkollen	379

REISETIPPS VON A BIS Z 380

Fähren	380
Reiseveranstalter	381
Polen-Reisetipps von A bis Z	383
Russland-Reisetipps von A bis Z	385
Litauen-Reisetipps von A bis Z	389
Lettland-Reisetipps von A bis Z	392
Estland-Reisetipps von A bis Z	395
Finnland-Reisetipps von A bis Z	398
Schweden-Reisetipps von A bis Z	401
Dänemark-Reisetipps von A bis Z	404
Norwegen-Reisetipps von A bis Z	407

Sprachführer 409

Die Ostseestädte im Internet	420
Literaturtipps	422
Über die Autoren/Danksagung	424
Register	425
Bildnachweis	436
Kartenlegende und -register	444

ESSAYS

Minikreuzfahrt – ein Hauch von Traumschiff	20
Im Zeichen des Kreuzes	35
Wasserstraße der Weltschiffahrt – der Nord-Ostsee-Kanal	66
Der Stein der Hanse	85
Der Strandkorb	102
Solidarität!	121
Bernstein	162
Der Küstenradweg	169
Stadt des Jugendstils	193
Kalamaja, Tallins Szeneviertel	219
Am Griboedov-Kanal – auf Dostoevskijs Spuren	244
Rauch und Birkenpeitschen – finnische Saunakultur	259
Thank you for the Music	289
Hey, Pippi Langstrumpf!	315
Stadtentwicklung mit Augenmaß	339
Generation Weltschmerz	370