

Vorwort	11
Hinweise zur Benutzung	12
Zeichenlegende	12
Das Wichtigste in Kürze	13
Tipps für Kreuzfahrtreisende	14
Routentipps für Individualreisende	18
<b>LÄNDER UND LEUTE</b>	22
Die Ostsee als Naturraum	24
Geographische Gliederung	24
Entstehung der Ostsee	26
Labiles Ökosystem	28
Die Tierwelt	30
<b>Geschichte der Ostseeregion</b>	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
<b>KIEL</b>	62
Stadtgeschichte	64

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

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

<b>ST. PETERSBURG</b>	230
Stadtgeschichte	232
Nevskij-Prospekt	237
Heumarktviertel	242
<b>St.-Petersburg-Informationen</b>	245
Carskoe Selo	250
Peterhof	250
<b>HELSINKI</b>	252
Stadtgeschichte	254
Stadtrundgang	261
<b>Helsinki-Informationen</b>	267
Kaivopuisto	273
Suomenlinna	274
Seurasaari	275
<b>STOCKHOLM</b>	276
Stadtgeschichte	278
Altstadt	281
Helgelandsholmen	285
Blasieholmen, Skeppsholmen, Kastellholmen	285
Djurgården	286
<b>Stockholm-Informationen</b>	290
Skulpturenpark Millesgården	296
Waldfriedhof Skogskyrkogården	296
Schloss Drottningholm	297
<b>VISBY AUF GOTLAND</b>	298
Stadtgeschichte	300
Stadtrundgang	302
<b>Visby-Informationen</b>	309

Wikingerdorf	314
Freizeitpark Kneippbyn	314
<b>RØNNE AUF BORNHOLM</b>	316
Geschichte	318
Stadtrundgang	302
<b>Rønne-Informationen</b>	327
Allinge-Sandvig	329
Hasle	329
Rundkirchen	329
Gudhjem	330
Nexø	331
<b>KOPENHAGEN</b>	332
Stadtgeschichte	334
Stadtrundgang	340
<b>Kopenhagen-Informationen</b>	350
Humlebæk	356
Frederiksborg	356
Roskilde	356
Malmö	356
Bornholm	357
<b>OSLO</b>	358
Stadtgeschichte	360
Das königliche Zentrum	363
Aker Brygge und Tjuvholmen	368
Grünerløkka	369
Grønland/Tøyen	369
<b>Oslo-Informationen</b>	371
Skulpturenpark Ekebergparken	377
Skulpturenpark Vigelandsparken	377
Halbinsel Bygdøy	378
Skischanze Holmenkollen	379

---

<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	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
<b>Sprachführer</b>	409
Die Ostseestädte im Internet	420
Literaturtipps	422
Über die Autoren/Danksagung	424
Register	425
Bildnachweis	436
Kartenlegende und -register	444
<b>ESSAYS</b>	
Minikreuzfahrt – ein Hauch von Traumschiff	20
Im Zeichen des Kreuzes	35
Wasserstraße der Weltschifffahrt – 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