

Vorwort	9	USEDOM	63
Das Wichtigste in Kürze	10	Festland: zwischen Peenestrom und südlicher Haffküste	64
Unterwegs mit Kindern	12	Wolgast	64
Herausragende Sehenswürdigkeiten	14	Lassan	71
LAND UND LEUTE	17	Anklam	73
Landschaft	18	Ueckermünde	79
Die Entstehung der beiden pommerschen Inseln	19	Der Norden: Peinemünde und die Inselbäder	83
Die Ostsee	21	Peinemünde	83
Boddengewässer, Achterwasser und Stettiner Haff	23	Kröslin und Freest	88
Sturmfluten	26	Seebad Karlshagen	89
Die Dünen	27	Radtour von Karlshagen am Peenestrom entlang nach Trassenheide	90
Naturschutzgebiete auf Usedom, Wolin und Karsibór	28	Seebad Trassenheide	92
Walder	34	Seebad Zinnowitz	94
Vogel an der Küste	34	Halbinsel Wolgaster Ort	100
Wirtschaft und Gesellschaft	38	Radtour von Molschow auf die Halbinsel Wolgaster Ort	100
Geschichte der Region	39	Halbinsel Gnitz	101
Frühzeit und slawische Besiedlung	39	Radtour zur Halbinsel Gnitz	102
Christianisierung und Kolonisation	40	Wanderung zur Südspitze des Gnitz	103
Hansezeit und Reformation	41	Die Mitte: die Bernsteinbäder	105
Kampf um Pommern: Schweden und Preußen	42	Seebad Zempin	105
Von der Reichsgründung bis zur Wiedervereinigung	43	Seebad Koserow	107
Nach der Wiedervereinigung	45	Seebad Loddin-Kölpinsee	113
Kultur und Lebensart	49	Kleine Wanderung um den Kölpinsee	114
Die Pommern	49	Seebad Ückeritz	115
Architektur	49	Rundwanderung auf dem Naturlehrpfad Wockninsee	117
Maler, Literaten, Komponisten	53	Die Kaiserbäder und Świnoujście	118
Kunst, Kitsch und andere Mitbringsel aus Polen	54	Seebad Bansin	118
Sportmöglichkeiten	55	Wanderung zum Mümmelkensee	124
Feste und Festivals	57	Seebad Heringsdorf	126
Essen und Trinken	59	Seebad Ahlbeck	135
		Seebad Świnoujście	141
		Das Achterland	155
		Die Usedomer Schweiz	155

Die Feininger-Radtour	157	EXTRAS	
Der Lieper Winkel	159	Bernstein – das Gold des	
An der nordlichen Haffküste	162	Baltischen Meeres	24
Radtour am Kleinen Haff		Mowen und Seeadler	36
entlang Von Kammönke nach		Die Erfindung des Seebades	46
Usedom (Stadt)	165	Die Bäderarchitektur	51
Das östliche Achterland	167	Kleines Lexikon zur Bäder- architektur	52
WOLLIN	171	Polen. Geschichte, Kirche, Polinnen	58
An der Küste	174	Rezepte aus Pommern	61
Świnoujście-Warszów	174	Philipp Otto Runge – Maler der	
Radtour von Świnoujście-		Frühromantik	70
Warszów nach Międzyzdroje	175	Peenemünde – Wiege der	
Seebad Międzyzdroje	176	Raumfahrt und Naziterror	86
Strandwanderung von Między- zdroje nach Wiselka		Der Maler Otto Niemeyer- Holstein	110
und zum Leuchtturm Kikut	180	Rolf Werner und Hans Werner Richter	122
Wanderung über den		Der Strandkorb – Sessel mit	
Kaffeeberg zu den Wisenten	181	Meeresblick	132
Wanderung von Między- zdroje nach Lubin	181	Die Seebrücken	138
Lubin	182	Lyonel Feininger – Maler, Grafiker, Karikaturist	158
Seebad Międzywodzie	188	Die Wisente auf Wollin	184
Seebad Dziwnów	189	Vineta – das baltische Atlantis	199
Die Wolliner Seenplatte	192		
Radtour von Międzyzdroje zu			
den Wolliner Seen	192		
An der Dievenow und			
am Großen Haff	193		
Stadt Wolin	194		
Kamień Pomorski	201		
Insel Karsibór	207		
Radtour zur Insel Karsibór	207		
REISETIPPS VON A BIS Z	210		
SPRACHFÜHRER	215		
Literaturhinweise	220		
Usedom und Wollin im Internet	220		
Die Autoren	220		
Zeichenlegende	225		