

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

Die Feininger-Radtour	157
Der Lieper Winkel	159
An der nördlichen Haffküste	162
Radtour am Kleinen Haff	
entlang Von Kamminke nach	
Usedom (Stadt)	165
Das östliche Achterland	167

WOLLIN 171

An der Küste	174
Świnoujście-Warszów	174
Radtour von Świnoujście-	
Warszów nach Międzyzdroje	175
Seebad Międzyzdroje	176
Strandwanderung von Między-	
zdroje nach Wiselka	
und zum Leuchtturm Kikut	180
Wanderung über den	
Kaffeeberg zu den Wisenten	181
Wanderung von Między-	
zdroje nach Lubin	181
Lubin	182
Seebad Międzywodzie	188
Seebad Dziwnów	189

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

EXTRAS

Bernstein – das Gold des	
Baltischen Meeres	24
Mowen und Seeadler	36
Die Erfindung des Seebades	46
Die Bäderarchitektur	51
Kleines Lexikon zur Bäder-	
architektur	52
Polen. Geschichte, Kirche,	
Polinnen	58
Rezepte aus Pommern	61
Philipp Otto Runge – Maler der	
Frühromantik	70
Peenemünde – Wiege der	
Raumfahrt und Naziterror	86
Der Maler Otto Niemeyer-	
Holstein	110
Rolf Werner und	
Hans Werner Richter	122
Der Strandkorb – Sessel mit	
Meeresblick	132
Die Seebrücken	138
Lyonel Feininger – Maler,	
Grafiker, Karikaturist	158
Die Wisente auf Wollin	184
Vineta – das baltische Atlantis	199