

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	12
Hinweise zur Benutzung	13
Die Regionen im Überblick	16

1 Stettin (Szczecin) und Umgebung 20

Geschichte	26
Sehenswertes	28
Praktische Tipps	35
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	38

2 Die Insel Wolin 44

Stadt Wolin	48
Świnoujście (Swinemünde)	50
Międzyzdroje (Misdroy)	59
Im Woliner Nationalpark	66
Am rechten Oder-Arm	68

3 Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg 70

Kamień Pomorski (Cammin)	74
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów	76
Pobierowo (Poberow)	77
Trzęsacz (Hoff)	77
Rewal (Rewahl)	78
Niechorze (Horst)	80
Pogorzelica (Fischerkaten)	81
Trzebiatów (Treptow an der Rega)	81

Gryfice (Greifenberg in Pommern)	83
Mrzeżyno (Treptower Deep) und Dźwirzyno (Kolberger Deep)	84
Kołobrzeg (Kolberg)	85

4 Von Kołobrzeg nach Darłowo 94

Von Ustronie Morskie nach Mielno/Unieście	98
Ustronie Morskie (Henkenhagen)	98
Gąski (Funkenhagen)	102
Sarbinowo (Sohrenbohm)	103
Dobrzyca (Kordeshagen)	103
Mielno/Unieście (Großmöllen/Nest)	104
Jamno (Jamund) und Łabusz (Labus)	105
Koszalin (Köslin)	106
Darłowo (Rügenwalde)	111
Umgebung von Darłowo	117

5 Das Slowinzische Küstenland 118

Ustka (Stolpmünde)	122
Ślupsk (Stolp)	127
Dolina Charlotty (Charlottental)	133
Ausflug nach Swołowo (Schwolow)	133
Rund um den Slowinzischen Nationalpark	136
Rowy (Rowe)	136
Smółdzino (Schmolsin) und Czołpino	137
Kluki (Klücken)	138
Łeba (Leba)	139
Von Łeba aus in den Slowinzischen Nationalpark	140
Östlich von Łeba	141

6 Das Kaschubische Küstenland 146

Gemeinde Krokowa (Krockow)	150
Żarnowiec (Zarnowitz)	150
Krokowa (Krockow)	151
Von Karwia zur Halbinsel Hel	152
Władisławowo (Großendorf)	153
Halbinsel Hel	154
Chałupy (Ceynowa)	155
Kuźnica (Kußfeld)	155
Jastarnia (Putziger Heisternest)	156
Jurata (Danziger Heisternest)	159
Hel (Hela)	159
Puck (Putzig)	161
Wejherowo (Neustadt)	165

7 Kaschubische Schweiz 168

Żukowo (Zuckau)	172
Kartuzy (Karthaus)	172
Im Kaschubischen Landschaftspark	174
Mirachowo (Mirchau)	174
Sianowo (Schwanau)	174
Chmielno (Ludwigsdorf)	176
Zwischen Chmielno und Ostrzyce (Ostritz)	176
Wieżyca (Turmberg)	177
Szymbark (Schönberg)	178
Kościerzyna (Berent)	179
Ausflug nach Bytów (Bütow)	181
Ausflug nach Będamin	183
Ausflug zum Kaschubischen Freilichtmuseum	185

8 Trójmiasto (Dreistadt) 188

Öffentlicher Personennahverkehr	192
Gdynia (Gdingen)	193
Sehenswertes	193
Praktische Tipps	199
Sopot (Zoppot)	200
Sehenswertes	200
Praktische Tipps	203
Danzig (Gdańsk)	205
Geschichte	207
Sehenswertes zwischen Kohlenmarkt und Mottlau-Ufer (Tour 1)	211
Sehenswertes zwischen Brotbänketer und Altstädtischem Graben (Tour 2)	217
Sehenswertes in der Altstadt (Tour 3)	220
Sehenswertes außerhalb des historischen Zentrums	225
Sehenswertes in der Umgebung	227

9 Frische Nehrung und Weichselniederung 232

Von der Weichselmündung zur Frischen Nehrung	236
Konzentrationslager Stutthof	238
Frise Nehrung	239
Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	240
Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	241
Piaski (Neukrug)	242
Tczew (Dirschau)	242
Die Marienburg in Malbork	243
Die Marienburg	244
Der Ort	247
Sztum (Stuhm)	252
Kwidzyn (Marienwerder)	253

Exkurse und Info-Kästen

Die Insel Wolin

Der Wisent – Wiedergeburt des europäischen Wildrinds	64
---	----

Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

Der „Totale Film“	89
-------------------	----

Von Kołobrzeg nach Darłowo

Bernstein – das Ostsee-Gold	100
Tolle Knolle – die Kartoffel	116

Das Slowinzische Küstenland

Henryk Sienkiewicz – ein Dichter der Nation	134
Slowinzen und Kaschuben	142

Das Kaschubische Küstenland

Jurata, die Königin der Ostsee	158
--------------------------------	-----

Kaschubische Schweiz

Józef Wybicki – Dichter der polnischen Nationalhymne	184
---	-----

Trójmiasto (Dreistadt)

Solidarność – Chronik einer Revolution	222
---	-----

Frische Nehrung und Weichselniederung

Der Deutsche Orden	248
--------------------	-----

Frisches Haff und Oberländische Seenplatte

Eine Schiffs- und Landpartie auf dem Elbląg-Ostróda-Kanal	270
Nikolaus Kopernikus	276

Ermland und südliches Masuren

Von der preußischen Eiche zur Marienverehrung von Heilige Linde	314
Wo sich die masurischen Störche tummeln	330

Die Großen Masurischen Seen

Paddeln auf der Krutynia	344
Die Altgläubigen	354
Die Masuren	360
Der Storch	380

Suwałki-Seenplatte

Wassertouren in Masuren	410
-------------------------	-----

Praktische Reisetipps von A bis Z

Schutz vor Zeckenbissen	429
-------------------------	-----

Land und Natur

Woiwodschaften (Provinzen)	466
Wetterregeln	472
Ein bisschen Erdgeschichte – die Entstehung der Ostsee	476

Staat und Gesellschaft

Das Land im Überblick	513
Geschichte im Überblick	516
Staatssymbole	522



10 Frisches Haff und Oberländische Seenplatte 258

Elbląg (Elbing)	262
Kadyny (Cadinen)	268
Frombork (Frauenburg)	269
Braniewo (Braunsberg)	275
Von Elbląg zur Oberländischen Seenplatte	279
Pasłęk (Preußisch Holland)	279
Kwitajny (Quittainen)	280
Słobity (Schlobitten)	280
Morąg (Mohrungen)	280
Ostróda (Osterode)	283
Südlich von Ostróda	288
Grunwald (Grünfelde)	290
Ława (Deutsch Eylau)	293

11 Ermland und südliches Masuren 296

Im nördlichen Ermland	302
Pieniężno (Mehlsack)	302
Orneta (Wormditt)	303
Dobre Miasto (Guttstadt)	304
Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	305
Kloster Stoczek	308
Biszyntek (Bischofstein)	309
Reszel (Rößel)	311
Święta Lipka (Heilige Linde)	313
Olsztyn (Allenstein)	318
Gietrzwałd (Dietrichswalde)	327
Südlich von Olsztyn – in Masuren	328
Olsztynek (Hohenstein)	329

Mągowo (Sensburg)	337
An der Mągowo-Seenplatte	340
Piecki (Peitschendorf)	340
Sorkwity (Sorquitten)	341
Ryn (Rhein)	343
Der Śniardwy-See (Spirding-See)	343
Mikołajki (Nikolaiken)	345
Im Masurischen Landschaftspark	349
An der Krutynia	351
Wojnowo (Eckertsdorf)	353
Ruciane-Nida	
(Rudschanny/Niedersee)	355
Pisz (Johannisburg) und die Puszcz Piska	
(Johannisburger Heide)	358
Orzysz (Arys)	359
Der Mamry-See (Mauer-See)	362
Kętrzyn (Rastenburg)	363
Schloss der Grafen Dönhoff in Drogosze (Dönhoffstädt)	366
Nakomiady (Eichmedien)	366
Führerhauptquartier Wolfsschanze	367
Sztynort (Steinort)	370
Mamerki	371
Węgorzewo (Angerburg)	372
Giżycko (Löten)	375

13 Buckliges Masuren 382

Puszcz Borecka (Borkener Forst)	386
Goldap (Goldap)	387
Puszcz Romincka (Rominter Heide)	388
Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	389
Elk (Lyck)	391

14 Suwałki- Seenplatte

394

Augustów	399
Suwałki	403
Suwałki-Landschaftspark	406
Wigry-Nationalpark	407

15 Praktische Reisetipps von A bis Z

414

Anreise	416
Botschaften und Konsulate	421
Elektrizität	422
Essen und Trinken	423
Feiertage und Ferien	425
FKK	426

Fotografie	426
Geld	426
Gesundheit	428
Information	430
Kinder	432
Kleidung und Reisegepäck	432
Medien	433
Menschen mit Handicaps	433
Nationalparks	434
Notfälle	435
Öffnungszeiten	436
Post	437
Sicherheit	438
Sport und andere Aktivitäten	439
Telefon und Internet	443
Toiletten	444
Unterkunft	444
Unterwegs in Polen	452
Zollvorschriften	461

16 Land und Natur 462

Polens nördliche Regionen	464
Klima	470
Flora und Fauna	472
Umwelt- und Naturschutz	478

17 Staat und Gesellschaft 482

Geschichte	484
Polen im neuen Jahrtausend	514
Staat und Verwaltung	521
Medien	523
Wirtschaft	525
Tourismus	528

18 Menschen und Kultur 530

Menschen und Mentalitäten	532
Religion und Gesellschaft	535
Sitten und Bräuche	540
Die Frau in der Gesellschaft	545
Alltagskultur	546
Architektur	549
Literatur	553
Malerei, Musik und Film	557

19 Anhang 562

Kleine Sprachhilfe	564
Literaturtipps	568
Ortsnamenkonkordanz	570
Register	586
Die Autorin	600