

Inhalt

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

1 Stettin (Szczecin) und Umgebung

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

2 Die Insel Wolin

| | |
|--------------------------|----|
| Stadt Wolin | 48 |
| Swinoujście (Swinemünde) | 50 |
| Miedzyzdroje (Misdroy) | 59 |
| Im Woliner Nationalpark | 66 |
| Am rechten Oder-Arm | 68 |

3 Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

| | |
|-------------------------------------|----|
| 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) | 84 |
| und Dźwirzyno (Kolberger Deep) | 84 |
| Kołobrzeg (Kolberg) | 85 |

4 Von Kołobrzeg nach Darłowo

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Von Ustronie Morskie | |
| 20 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

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

6 Das Kaschubische Küstenland

146

8 Trójmiasto (Dreistadt)

188

| | | | |
|----------------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Gemeinde Krokowa (Krockow) | 150 | Öffentlicher Personennahverkehr | 192 |
| Żarnowiec (Zarnowitz) | 150 | Gdynia (Gdingen) | 193 |
| Krokowa (Krockow) | 151 | Sehenswertes | 193 |
| Von Karwia zur Halbinsel Hel | 152 | Praktische Tipps | 199 |
| Władysławowo (Großendorf) | 153 | Sopot (Zoppot) | 200 |
| Halbinsel Hel | 154 | Sehenswertes | 200 |
| Chalupy (Ceynowa) | 155 | Praktische Tipps | 203 |
| Kuźnica (Kußfeld) | 155 | Danzig (Gdańsk) | 205 |
| Jastarnia (Putziger Heisternest) | 156 | Geschichte | 207 |
| Jurata (Danziger Heisternest) | 159 | Sehenswertes zwischen Kohlen- | |
| Hel (Hela) | 159 | markt und Mottlau-Ufer (Tour 1) | 211 |
| Puck (Putzig) | 161 | Sehenswertes zwischen | |
| Wejherowo (Neustadt) | 165 | Brotbänkетor und | |
| | | Altstädtischem Graben (Tour 2) | 217 |
| | | Sehenswertes | |
| | | in der Altstadt (Tour 3) | 220 |
| | | Sehenswertes außerhalb des | |
| | | historischen Zentrums | 225 |
| | | Sehenswertes in der Umgebung | 227 |

7 Kaschubische Schweiz

168

| | |
|--|-----|
| Žukowo (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 Będomin | 183 |
| Ausflug zum Kaschubischen Freilichtmuseum | 185 |

9 Frische Nehrung und Weichsel- niederung

232

| | |
|---|-----|
| Von der Weichselmündung zur Frischen Nehrung | 236 |
| Konzentrationslager Stutthof | 238 |
| Frische 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 Nahrung 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 prußischen Eiche zur
Marienverehrung von Heilige Linde _____ 314
Wo sich die masurischen
Störche tummeln _____ 330

Die Großen Masurenischen Seen

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

Suwälki-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
Staatsymbole _____ 522



10 Frisches Haff und Oberländische Seenplatte

| | |
|--|-----|
| Elbląg (Elbing) | 253 |
| Kadyny (Cadinen) | 255 |
| Frombork (Frauenburg) | 258 |
| Braniewo (Braunsberg) | 262 |
| Von Elbląg zur Oberländischen Seenplatte | 268 |
| Pasłek (Preußisch Holland) | 269 |
| Kwitajny (Quittainen) | 275 |
| Słobity (Schlobitten) | 279 |
| Morąg (Mohrungen) | 279 |
| Ostróda (Osterode) | 280 |
| Südlich von Ostróda | 280 |
| Grunwald (Grünfelde) | 283 |
| Ława (Deutsch Eylau) | 288 |

11 Ermland und südliches Masuren

| | |
|----------------------------------|-----|
| Im nördlichen Ermland | 296 |
| Pieniężno (Mehlsack) | 302 |
| Ornetta (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 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Mrągowo (Sensburg) | 337 |
| An der Mrągowo-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 | 355 |
| (Rudschanney/Niedersee) | 355 |
| Pisz (Johannisburg) und die | 358 |
| Puszczka Piska | 359 |
| (Johannisburger Heide) | 362 |
| Orzysz (Arys) | 363 |
| Der Mamry-See (Mauer-See) | 366 |
| Kętrzyn (Rastenburg) | 366 |
| Schloss der Grafen Dönhoff | 366 |
| in Drogosze (Dönhoffstädt) | 366 |
| Nakomiady (Eichmedien) | 367 |
| Führerhauptquartier Wolfsschanze | 370 |
| Sztynort (Steinort) | 371 |
| Mamerki | 372 |
| Węgorzewo (Angerburg) | 375 |
| Gizycko (Lötzen) | 382 |



14 Suwałki-Seenplatte

394

| | | | |
|---------------------------|-----|------------------------------|-----|
| Augustów | 399 | Fotografie | 426 |
| Suwałki | 403 | Geld | 426 |
| Suwałki-Landschaftspark | 406 | Gesundheit | 428 |
| Wigry-Nationalpark | 407 | 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 |
| Anreise | 416 | Telefon und Internet | 443 |
| Botschaften und Konsulate | 421 | Toiletten | 444 |
| Elektrizität | 422 | Unterkunft | 444 |
| Essen und Trinken | 423 | Unterwegs in Polen | 452 |
| Feiertage und Ferien | 425 | Zollvorschriften | 461 |
| FKK | 426 | | |

15 Praktische Reisetipps von A bis Z

414

| | | | |
|---------------------------|-----|------------------------------|-----|
| Anreise | 416 | Fotografie | 426 |
| Botschaften und Konsulate | 421 | Geld | 426 |
| Elektrizität | 422 | Gesundheit | 428 |
| Essen und Trinken | 423 | Information | 430 |
| Feiertage und Ferien | 425 | Kinder | 432 |
| FKK | 426 | 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 |
| Anreise | 416 | Telefon und Internet | 443 |
| Botschaften und Konsulate | 421 | Toiletten | 444 |
| Elektrizität | 422 | Unterkunft | 444 |
| Essen und Trinken | 423 | Unterwegs in Polen | 452 |
| Feiertage und Ferien | 425 | Zollvorschriften | 461 |
| FKK | 426 | | |

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

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

562