

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	10
Das Wichtigste in Kürze	12
Reisehöhepunkte an der polnischen Ostseeküste	13
<b>LAND UND LEUTE</b>	14
Die Ostsee	16
Flüsse und Seen	17
Klima und Reisezeit	18
Tier- und Pflanzenwelt	20
Architektur	23
Wirtschaft und Gesellschaft	24
Das deutsch-polnische Verhältnis	25
Kurze Geschichte Polens	26
Tourismus	33
Die Ostseeküste mit Kindern	33
Die Küche der Ostseeküste	34
<b>ZWISCHEN SZCZECIN UND SŁUPSK</b>	39
<b>Szczecin</b>	41
Geschichte	41
Ein Stadtrundgang	42
Die Umgebung	52
Nowe Warpno	57
Goleniów	57
Stargard Szczeciński	58
<b>Die Insel Wollin</b>	61
Wolin	61
Świnoujście	64
Międzyzdroje	73
Der Wolliner Nationalpark	78
Międzywodzie und Dziwnów	82
Kamień Pomorski	83
<b>Zwischen Kamień Pomorski und Kołobrzeg</b>	86
Pobierowo und Trzęsacz	86
Rewal	88

Niechorze und Pogorzelica	90
Mrzeżyno und Dźwirzyno	92
Trzebiatów	93
Kołobrzeg	95
Ustronie Morskie	104
Rusowo	105
Białogard	107
Połczyn Zdrój	107
Mielno	108
Koszalin	113
Darłowo	117
Słupsk	121
Ustka	130

## **ZWISCHEN SLOWINZISCHEM NATIONALPARK UND DER HALBINSEL HELA**

137

<b>Der Slowinzische Nationalpark</b>	138
Rowy	140
Smoldzino und Umgebung	143
Łeba	145
Sasino und Białogóra	154
Lębork	154
Bytów	155

<b>Kaschubien</b>	157
Kartuzy	157
Chmielno	159
Szymbark	160
Wdzydze Kiszewskie	161
Żarnowiec	163
Krokowa	164
Jastrzębia Góra und Umgebung	165
Wejherowo	169
Puck	171
Swarzewo und Mechowo	173

<b>Die Halbinsel Hela</b>	174
Władysławowo	175
Chałupy und Kuźnica	177
Jastarnia	178
Jurata	180
Hel	182

<b>GDAŃSK UND UMGEBUNG</b>	185
Gdynia	187
Sopot	193
Oliwa	198
<b>Gdańsk</b>	202
Geschichte	202
Die Rechtstadt	207
Die Altstadt	221
Alte Vorstadt	223
Ausflüge auf dem Wasser	224
<b>Die Bernsteinküste</b>	232
Das Weichsel-Nogat-Delta	232
Sztutowo	234
Marienburg	235
<b>Die Frische Nehrung</b>	245
Krynica Morska	245
Elbląg	247
<b>Der Oberländische Kanal</b>	255
Paślęk	257
Frombork	258
Braniewo	261
<b>SPRACHFÜHRER</b>	260
Reisetipps von A bis Z	265
Literaturhinweise	274
Die Polnische Ostseeküste im Internet	275
Die Autoren/Danksagung	275
Register	276
Bildnachweis	279
Kartenregister/Kartenlegende	284

---

## EXTRAS

Der Bernstein	21
Rezepte	36
Mixgetränke an der Ostseeküste	37
Der Strandkorb – Sommersitz mit Kultcharakter	69
Leuchttürme – maritime Wegweiser	91
Die Postkarte – ein Stolper Sohn hat sie erfunden	126
Möwen – der Schmuck des Meeres	152
Die Route der Herrenhöfe und Paläste	168
Die Tragödie der Wilhelm Gustloff	191
Zoppot und Klaus Kinski	196
Das Restaurant ›Zum Lachs‹	219
Der Deutsche Orden	242