

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	7
Exkursverzeichnis	8
Die Regionen im Überblick	10
Sehenswertes bei der Anreise	12

1 Niederschlesien (Dolnośląskie) 20

Reiche Geschichte und schöne Natur	22
Überblick	23

Breslau und Umgebung	24
Wrocław/Breslau	24
Lubiąż	64
Trzebnica	65
Oleśnica	66
Brzeg	67
Henryków	68
Über den Zobten nach Krzyżowa	68
Wałbrzych	71
Książ	73
Walim	75

Riesengebirge	76
Überblick	76
Jelenia Góra	77
Jagniątków	85
Szklarska Poręba	87
Świeradów Zdrój	94
Karpacz	97
Krzeszów	107

Glatzer Bergland	108
Kłodzko	108
Ins Heuscheuer Gebirge	111
Zum Schneegebirge	114

2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 116

Ländlichkeit und Industrie	118
Überblick	119

Oppeln und Umgebung	121
Opole/Oppeln	121
Über Nysa nach Paczków	129
Zwischen Moszna und dem Annaberg	131
Racibórz	132
Łubowice	132

Oberschlesien	133
Gliwice/Gleiwitz	133
Katowice/Kattowitz	137
Tychy/Tichau	145
Pszczyna	145
Bielsko-Biala	147
Cieszyn	149
Von Wisła nach Żywiec	149

Das „Gelobte Land“	150
Częstochowa/Tschenstochau	151
Łódź/Lodsch	158

3 Kleinpolen (Małopolskie) 172

Alte Königsstadt und das „kleinste Hochgebirge der Welt“	174
Überblick	175

Krakau und Umgebung	176
Kraków/Krakau	176
Kazimierz	198
Wieliczka	206
Ojców-Nationalpark	207

Oświęcim/Auschwitz	209
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	213

Podhale und Hohe Tatra	218
Nowy Targ	218
Zakopane	218

Pieninen und Poprad-Tal	231
Szczawnica	231
Von Nowy Sącz nach Krynica	235
Ostwärts durch die Niederer Beskiden	237

4 Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie) 240

Wilder Osten	242
Überblick	243

Von Tarnów nach Przemyśl	244
Tarnów	244
Rzeszów	248
Łańcut	252
Jarosław	256
Przemyśl	257
Krasiczyn	266

Karten

Polens Süden	Umschlag hinten
Regionen im Überblick	10

Übersichtskarten	
Großpolen (Wielkopolskie)	342
Kleinpolen (Małopolskie)	174
Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie)	278
Masowien (Mazowieckie)	316
Niederschlesien (Dolnośląskie)	22
Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	118
Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)	242

Stadtpläne	
Częstochowa/Tschenstochau	154
Gliwice/Gleitwitz	135
Jelenia Góra/Hirschberg	78
Karpacz/Krummhübel	98

Katowice/Kattowitz	138
Kraków-Kazimierz	199
Kraków/Krakau, Altstadt	Umschlag vorn
Łódź/Lodsch	160
Lublin	284
Opole/Oppeln	122
Poznań/Posen	346
Przemyśl	258
Szklarska Poręba/Schreiberhau	88
Warszawa/Warschau – Altstadt und Neustadt	324
Warszawa/Warschau, Umgebung	318
Warszawa/Warschau, Übersicht	319
Warszawa/Warschau, Zentrum	322
Wrocław/Breslau	30
Zakopane	220
Zamość	298

Thematische Karten	
Nationalparks	408
Schlösser im Hirschberger Tal	83
Wandergebiete	388
Woiwodschaften (Provinzen)	410

Waldkarpaten	267	Zamość	296
Sanok	268	Nationalpark Roztocze	304
Ustrzyki Górne	270	Sandomierz	304
Wetlina	273	Baranów Sandomierski	307
		Kielce	308
		Busko Zdrój	311
		Nationalpark Heiligkreuzberge	311

5 Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie) 276

Täler und Höhen zwischen Weichsel und Bug	278	Hier schlägt Polens Herz	316
Überblick	280	Überblick	317
Lublin	280	Warszawa/Warschau	317
Kazimierz Dolny	290	Żelazowa Wola	337
Kozłowska	295	Łowicz	338
Chelm	295	Arkadia und Nieborów	339

6 Masowien (Mazowieckie) 314

Exkurse

<u>Złotoryja im Goldrausch</u>	<u>18</u>
--------------------------------	-----------

Niederschlesien

<u>Der Widerstand des „Kreisauer Kreises“</u>	<u>72</u>
<u>Die Laboranten –</u>	
<u>Homöopathie anno dazumal</u>	<u>102</u>
<u>Schädelkapelle – makabrer „Ort der Stille“</u>	<u>114</u>

Oppelner Land und Oberschlesien

<u>Deutsche Minderheit</u>	<u>128</u>
<u>Erste Polka und Co.</u>	<u>134</u>
<u>Polski Blues</u>	<u>144</u>
<u>Der Maluch – ein Museumsstück</u>	<u>148</u>
<u>Zur Schwarzen Madonna –</u>	
<u>Polens größte Wallfahrt</u>	<u>156</u>
<u>Polnische Filmschule</u>	<u>166</u>

Kleinpolen

<u>Nicht versäumen – ein Abend mit Kroke</u>	<u>198</u>
<u>Der polnische Papst –</u>	
<u>ein Held der Neuzeit</u>	<u>216</u>
<u>Käsekrieg</u>	<u>226</u>

Vor- und Waldkarpaten

<u>Cyganie, cyganie ...</u>	<u>246</u>
<u>Nadelöhr in die EU</u>	<u>262</u>

Lubliner Land und Heiligkreuzberge

<u>Rosa Luxemburg</u>	<u>300</u>
<u>Wo blieben die Kinder von Zamość?</u>	<u>302</u>

Masowien

<u>Chopins Musik – in einem Blumenbeet</u>	
<u>versteckte Kanonen</u>	<u>337</u>

Großpolen

<u>Geliebte Bambergerin</u>	<u>344</u>
-----------------------------	------------

7 Großpolen (Wielkopolskie) 340

Zwischen Warthe und Weichsel	342
Überblick	343
Poznań/Posen	343
Gniezno/Gnesen	355

8 Praktische Reisetipps von A bis Z 356

Anreise	358
Barrierefreies Reisen	365
Botschaften und Konsulate	365
Einkaufen	366
Elektrizität	368
Essen und Trinken	369
Feiertage und Ferien	373
Geld	374
Gesundheit	375
Information, Internet	376
Karten, Kinder	379
Kleidung und Reisegepäck	380
Medien, Öffnungszeiten, Post	381
Reisezeit	382
Schwule und Lesben, Sicherheit	383
Sport und Erholung	383
Telefon	390
Tiere, Toiletten	392
Unterkunft	393
Unterwegs in Polen	398
Zollvorschriften	404

9 Land und Leute 406

Polens südliche Regionen	408
Klima	410
Flora und Fauna	411

Feste und Festivals	412
Geschichte	417

10 Anhang 436

Sprachhilfe	438
Literaturtipps	442
Ortsbezeichnungen	444
Register	447
Die Autorin	455