

# Inhalt

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

## 1 Niederschlesien (Dolnośląskie)

### Reiche Geschichte und schöne Natur

Überblick

### Breslau und Umgebung

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

Überblick	76
Jelenia Góra	76
Jagniątków	77
Szklarska Poręba	85
Świeradow Zdrój	87
Karpacz	94
Krzeszów	97

### Glatzer Bergland

Kłodzko	108
Ins Heuscheuer Gebirge	108
Zum Schneegebirge	111

## 2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 116

<b>Ländlichkeit und Industrie</b>	<b>118</b>
Überblick	119
<b>Oppeln und Umgebung</b>	<b>121</b>
Opole/Oppeln	121
Über Nysa nach Paczków	129
20 Zwischen Moszna und dem Annaberg	131
Racibórz	132
Łubowice	132
<b>Oberschlesien</b>	<b>133</b>
Gliwice/Gleiwitz	133
Katowice/Kattowitz	137
24 Tychy/Tichau	145
Pszczyna	145
Bielsko-Biała	147
Cieszyn	149
Von Wisła nach Żywiec	149
<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>150</b>
Częstochowa/Tschenstochau	151
Łódź/Lodsch	158
<b>3 Kleinpolen (Małopolskie) 172</b>	
<b>Alte Königsstadt und das „kleinste Hochgebirge der Welt“</b>	<b>174</b>
Überblick	175
<b>Krakau und Umgebung</b>	<b>176</b>
Kraków/Krakau	176
Kazimierz	198
Wieliczka	206
Ojców-Nationalpark	207

Oświęcim/Auschwitz	209	<b>4 Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)</b>	<b>240</b>
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	213		
<b>Podhale und Hohe Tatra</b>	<b>218</b>		
Nowy Targ	218	<b>Wilder Osten</b>	<b>242</b>
Zakopane	218	Überblick	243
<b>Pieninen und Poprad-Tal</b>	<b>231</b>	<b>Von Tarnów nach Przemyśl</b>	<b>244</b>
Szczywnica	231	Tarnów	244
Von Nowy Sącz nach Krynica	235	Rzeszów	248
Ostwärts durch die Niederen Beskiden	237	Łańcut	252
		Jarosław	256
		Przemyśl	257
		Krasiczyń	266

## Karten

<b>Polens Süden</b>	<b>Umschlag hinten</b>		
<b>Regionen im Überblick</b>	<b>10</b>		
<b>Übersichtskarten</b>			
Großpolen (Wielkopolskie)	342	Katowice/Kattowitz	138
Kleinpolen (Małopolskie)	174	Kraków-Kazimierz	199
Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/Świętokrzyskie)	278	Kraków/Kraukau, Altstadt Umschlag vorn	
Masowien (Mazowieckie)	316	Łódź/Lodsch	160
Niederschlesien (Dolnośląskie)	22	Lublin	284
Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)	118	Opole/Oppeln	122
Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)	242	Poznań/Posen	346
<b>Stadtpläne</b>		Przemyśl	258
Częstochowa/Tschenstochau	154	Szklarska Poręba/Schreiberhau	88
Gliwice/Gleiwitz	135	Warszawa/Warschau – Altstadt und Neustadt	324
Jelenia Góra/Hirschberg	78	Warszawa/Warschau, Umgebung	318
Karpacz/Krummhübel	98	Warszawa/Warschau, Übersicht	319
		Warszawa/Warschau, Zentrum	322
		Wrocław/Breslau	30
		Zakopane	220
		Zamość	298
		<b>Thematische Karten</b>	
		Nationalparks	408
		Schlösser im Hirschberger Tal	83
		Wandergebiete	388
		Woiwodschaften (Provinzen)	410

<b>Waldkarpaten</b>	<b>267</b>	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

Überblick	280	<b>Hier schlägt Polens Herz</b>	<b>316</b>
Lublin	280	Überblick	317
Kazimierz Dolny	290	Warszawa/Warschau	317
Kozłowska	295	Żelazowa Wola	337
Chętn	295	Łowicz	338
		Arkadia und Nieborów	339

## 6 Masowien (Mazowieckie) 314

# Exkurse

### Złotoryja im Goldrausch 18

### Niederschlesien

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

### Oppelner Land und Oberschlesien

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

### Kleinpolen

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

### Vor- und Waldkarpaten

Cyganie, cyganie ...	246
Nadelöhr in die EU	262

### Lubliner Land und Heiligkreuzberge

Rosa Luxemburg	300
Wo blieben die Kinder von Zamość?	302

### Masowien

Chopins Musik – in einem Blumenbeet	
versteckte Kanonen	337

### Großpolen

Geliebte Bambergerin	344
----------------------	-----

## 7 Großpolen (Wielkopolskie)

340

Feste und Festivals	412
Geschichte	417

## Zwischen Warthe und Weichsel

Überblick	342
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

## 10 Anhang

Sprachhilfe	438
Literaturtipps	442
Ortsbezeichnungen	444
Register	447
Die Autorin	455