

Vorwort	9
Das Wichtigste in Kürze	10
Unterwegs mit Kindern	12
Herausragende Sehenswürdigkeiten	14

LAND UND LEUTE 17

Landschaft	18
Die Entstehung der beiden pommerschen Inseln	19
Die Ostsee	21
Boddengewässer: Achterwasser und Stettiner Haff	23
Sturmfluten	26
Die Dünen	27
Naturschutzgebiete auf Usedom, Wolin und Karsibór	28
Wälder	34
Vögel an der Küste	34
Wirtschaft und Gesellschaft	38

Geschichte der Region	39
Frühzeit und slawische Besiedlung	39
Christianisierung und Kolonisation	40
Hansezeit und Reformation	41
Kampf um Pommern: Schweden und Preußen	42
Von der Reichsgründung bis zur Wiedervereinigung	43
Nach der Wiedervereinigung	45

Kultur und Lebensart	49
Die Pommern	49
Architektur	49
Maler, Literaten, Komponisten	53
Kunst, Kitsch und andere Mitbringsel aus Polen	54
Sportmöglichkeiten	55
Feste und Festivals	57
Essen und Trinken	59

USEDOM	63
Festland: zwischen Peenestrom und südlicher Haffküste	64
Wolgast	64
Lassan	71
Anklam	73
Ueckermünde	79
Der Norden: Peenemünde und die Inselbäder	83
Peenemünde	83
Kröslin und Freest	88
Seebad Karlshagen	89
Radtour von Karlshagen am Peenestrom entlang nach Trassenheide	90
Seebad Trassenheide	92
Seebad Zinnowitz	94
Halbinsel Wolgaster Ort	100
Radtour von Mölschow auf die Halbinsel Wolgaster Ort	100
Halbinsel Gnitz	101
Radtour zur Halbinsel Gnitz	102
Wanderung zur Südspitze des Gnitz	103
Die Mitte: die Bernsteinbäder	105
Seebad Zempin	105
Seebad Koserow	107
Seebad Loddin-Kölpinsee	113
Kleine Wanderung um den Kölpinsee	114
Seebad Ückeritz	115
Rundwanderung auf dem Naturlehrpfad Wockninsee	117
Die Kaiserbäder und Świnoujście	118
Seebad Bansin	118
Wanderung zum Mümmelkensee	124
Seebad Heringsdorf	126
Seebad Ahlbeck	135
Seebad Świnoujście	141
Das Achterland	155
Die Usedomer Schweiz	155

Die Feininger-Radtour	157
Der Lieper Winkel	159
An der nördlichen Haffküste	162
Radtour am Kleinen Haff	
entlang: Von Kamminke nach	
Usedom (Stadt)	165
Das östliche Achterland	167

WOLLIN 171

An der Küste	174
Świnoujście-Warszów	174
Radtour von Świnoujście-	
Warszów nach Międzyzdroje	175
Seebad Międzyzdroje	176
Strandwanderung von Między-	
zdroje nach Wisetka	
und zum Leuchtturm Kikut	180
Wanderung über den	
Kaffeeberg zu den Wisenten	181
Wanderung von Między-	
zdroje nach Lubin	181
Lubin	182
Seebad Międzywodzie	188
Seebad Dziwnów	189

Die Wolliner Seenplatte	192
Radtour von Międzyzdroje zu	
den Wolliner Seen	192
An der Dievenow und	
am Großen Haff	193
Stadt Wolin	194
Kamień Pomorski	201
Insel Karsibór	207
Radtour zur Insel Karsibór	207

REISETIPPS VON A BIS Z 210

SPRACHFÜHRER 215

Literaturhinweise	220
Usedom und Wollin im Internet	220
Die Autoren	220
Zeichenlegende	225