

---

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

**LAND UND LEUTE** 17

<b>Landschaft</b>	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
<b>Geschichte der Region</b>	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
<b>Kultur und Lebensart</b>	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

---

<b>USEDOM</b>	63
<b>Festland: zwischen Peenestrom und südlicher Haffküste</b>	
Wolgast	64
Lassan	71
Anklam	73
Ueckermünde	79
<b>Der Norden: Peenemünde und die Inselbäder</b>	
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
<b>Die Mitte: die Bernsteinbäder</b>	
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
<b>Die Kaiserbäder und Świnoujście</b>	
Seebad Bansin	118
Wanderung zum Mümmelkensee	124
Seebad Heringsdorf	126
Seebad Ahlbeck	135
Seebad Świnoujście	141
<b>Das Achterland</b>	
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
 <b>WOLLIN</b>	171
An der Küste	174
Świnoujście-Warszów	174
Radtour von Świnoujście- Warszów nach Międzyzdroje	175
Seebad Międzyzdroje	176
Strandwanderung von Między- zdroje nach Wiselka 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
 <b>Die Wolliner Seenplatte</b>	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
 <b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	210
 <b>SPRACHFÜHRER</b>	215
Literaturhinweise	220
Usedom und Wollin im Internet	220
Die Autoren	220
Zeichenlegende	225