

# Inhalt

Vorwort	4	Gryfice (Greifenberg in Pommern)	83
Exkurse und Info-Kästen	11	Mrzeżyno (Treptower Deep)	84
Kartenverzeichnis	12	und Dźwirzyno (Kolberger Deep)	84
Hinweise zur Benutzung	13	Kołobrzeg (Kolberg)	85
Die Regionen im Überblick	16		

## Von Kołobrzeg nach Darłowo

94

## Stettin (Szczecin) und Umgebung

20

Geschichte	26	Von Ustronie Morskie	
Sehenswertes	28	nach Mielno/Unieście	98
Praktische Tipps	35	Ustronie Morskie (Henkenhagen)	98
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	38	Gąski (Funkenhagen)	102
		Sarbinowo (Sohrenbohm)	103
		Dobrzyca (Kordeshagen)	103
		Mielno/Unieście	
		(Großmöllen/Nest)	104
		Jamno (Jamund)	
		und Łabusz (Labus)	105
		Koszalin (Köslin)	106
		Darłowo (Rügenwalde)	111
		Umgebung von Darłowo	117

## Die Insel Wolin

44

Stadt Wolin	48
Świnoujście (Swinemünde)	50
Miedzyzdroje (Misdroy)	59
Im Woliner Nationalpark	66
Am rechten Oder-Arm	68

## Das Slowinische Küstenland

118

## Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

70

Kamień Pomorski (Cammin)	74
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów	76
Pobierowo (Poberow)	77
Trzęsacz (Hoff)	77
Rewal (Rewahl)	78
Niechorze (Horst)	80
Pogorzelica (Fischerkaten)	81
Trzebiatów (Treptow an der Rega)	81

Ustka (Stolpmünde)	122
Slupsk (Stolp)	127
Dolina Charlotty (Charlottental)	133
Ausflug nach Swołowo (Schwolow)	133
Rund um den Slowinischen	
Nationalpark	136
Rowy (Rowe)	136
Smoldzino (Schmolsin)	
und Czołpino	137
Kluki (Klucken)	138
Łeba (Leba)	139
Von Łeba aus in den	
Slowinischen Nationalpark	140
Östlich von Łeba	141

## **Das Kaschubische Küstenland**

**146**

Gemeinde Krokowa (Krockow)	150
Żarnowiec-See (Zarnowitz)	150
Krokowa (Krockow)	151
Von Karwia zur Halbinsel Hel	152
Władysławowo (Großendorf)	153
Halbinsel Hel	154
Chałupy (Ceynowa)	155
Kuźnica (Kußfeld)	155
Jastarnia (Putziger Heisternest)	156
Jurata (Danziger Heisternest)	159
Hel (Hela)	159
Puck (Putzig)	161
Wejherowo (Neustadt)	165

## **Kaschubische Schweiz**

**168**

Žukowo (Zuckau)	172
Kartuzy (Karthaus)	172
Im Kaschubischen Landschaftspark	174
Mirachowo (Mirchau)	174
Sianowo (Schwanau)	174
Chmielno (Ludwigsdorf)	176
Zwischen Chmielno und Ostrzyce (Ostritz)	176
Wieżyca (Turmberg)	177
Szymbark (Schönberg)	178
Kościerzyna (Berent)	179
Ausflug nach Bytów (Bütow)	181
Ausflug nach Będomin	183
Ausflug zum Kaschubischen Freilichtmuseum	185

## **Trójmiasto (Dreistadt)**

**188**

Öffentlicher Personennahverkehr	192
Gdynia (Gdingen)	193
Sehenswertes	193
Praktische Tipps	198
Sopot (Zoppot)	200
Sehenswertes	200
Praktische Tipps	203
Danzig (Gdańsk)	205
Geschichte	207
Sehenswertes zwischen Kohlenmarkt und Mottlau-Ufer (Tour 1)	211
Sehenswertes zwischen Brotbänkegasse und Altstädtischem Graben (Tour 2)	217
Sehenswertes	
in der Altstadt (Tour 3)	220

Sehenswertes außerhalb des historischen Zentrums	225	Sztum (Stuhm)	252
Sehenswertes in der Umgebung	227	Kwidzyn (Marienwerder)	253
		Pelplin	253
		Gniew (Mewe)	255
<b>Frische Nehrung und Weichsel-niederung</b>	<b>232</b>	<b>Frisches Haff und Oberländische Seenplatte</b>	<b>258</b>
Von der Weichselmündung			
zur Frischen Nehrung	236	Elbląg (Elbing)	262
Konzentrationslager Stutthof	238	Kadyny (Cadinien)	268
Frische Nehrung	239	Frombork (Frauenburg)	269
Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	240	Braniewo (Braunsberg)	275
Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	241	Von Elbląg zur	
Piaski (Neukrug)	242	Oberländischen Seenplatte	279
Tczew (Dirschau)	242	Pasłek (Preußisch Holland)	279
Die Marienburg in Malbork	243	Kwitajny (Quittainen)	280
Die Marienburg	244	Słobity (Schlobitten)	280
Der Ort	247	Morąg (Mohrungen)	280

Ostróda (Osterode)	283	Der Śniardwy-See (Spirding-See)	343
Südlich von Ostróda	288	Mikołajki (Nikolaiken)	345
Grunwald (Grünfelde)	290	Im Masurischen Landschaftspark	349
Hawa (Deutsch Eylau)	293	An der Krutynia	351
		Wojnowo (Eckertsdorf)	353
<b>Ermland und südliches Masuren</b>	<b>296</b>	Ruciane-Nida (Rudschnanny/Niedersee)	355
Im nördlichen Ermland	302	Pisz (Johannisburg) und die Puszca Piska (Johannisburger Heide)	358
Pienieżno (Mehlsack)	302	Orzysz (Arys)	359
Orneta (Wormditt)	303	Der Mamry-See (Mauer-See)	362
Dobre Miasto (Guttstadt)	304	Kętrzyn (Rastenburg)	363
Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	305	Schloss der Grafen Dönhoff in Drogozze (Dönhoffstädt)	366
Kloster Stoczek	308	Nakomiady (Eichmedien)	366
Biszyntek (Bischofstein)	309	Führerhauptquartier Wolfsschanze	367
Reszel (Rößel)	311	Sztynort (Steinort)	370
Święta Lipka (Heilige Linde)	313	Mamerki	371
Olsztyń (Allenstein)	318	Węgorzewo (Angerburg)	372
Gietrzwałd (Dietrichswalde)	327	Giżycko (Lötzen)	375
Südlich von Olsztyń – in Masuren	328		
Olsztynek (Hohenstein)	329	<b>Buckliges Masuren</b>	<b>382</b>
<b>Die Großen Masurenischen Seen</b>	<b>332</b>	Puszca Borecka (Borkener Forst)	386
Mrągowo (Sensburg)	337	Gołdap (Goldap)	387
An der Mrągowo-Seenplatte	340	Puszca Romincka (Rominter Heide)	388
Piecki (Peitschendorf)	340	Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	389
Sorkwity (Sorquitten)	341	Ełk (Lyck)	391
Ryn (Rhein)	343		
		<b>Suwałki- Seenplatte</b>	<b>394</b>
		Augustów	399
		Suwałki	403
		Suwałki-Landschaftspark	406
		Wigry-Nationalpark	407

## **Praktische Reisetipps A-Z**

**414**

Anreise	416
Botschaften und Konsulate	421
Elektrizität	422
Essen und Trinken	423
Feiertage und Ferien	425
FKK	426
Fotografie	426
Geld	426
Gesundheit	428
Homosexualität	430
Information	430
Kinder	432
Kleidung und Reisegepäck	432
Medien	433
Menschen mit Handicaps	433
Nationalparks	434
Notfälle	435
Öffnungszeiten	436
Post	437
Sicherheit	438
Sport und andere Aktivitäten	439
Telefon und Internet	443
Toiletten	444
Unterkunft	444
Unterwegs in Polen	452
Zollvorschriften	461

## **Land und Natur**

**462**

Polens nördliche Regionen	464
Klima	470
Flora und Fauna	472
Umwelt- und Naturschutz	478

## **Staat und Gesellschaft**

**482**

Geschichte	484
Polen im neuen Jahrtausend	514
Staat und Verwaltung	521
Medien	523
Wirtschaft	525
Tourismus	528

## **Menschen und Kultur**

**530**

Menschen und Mentalitäten	532
Religion und Gesellschaft	535
Sitten und Bräuche	540
Die Frau in der Gesellschaft	545
Alltagskultur	546
Architektur	549
Literatur	553
Malerei, Musik und Film	557

## **Anhang**

**562**

Kleine Sprachhilfe	564
Literaturtipps	568
Ortsnamenkonkordanz	570
Register	586
Die Autorin	600