

Inhalt

Vorwort	4
Exkurse und Info-Kästen	11
Kartenverzeichnis	12
Hinweise zur Benutzung	13
Die Regionen im Überblick	16

Stettin (Szczecin) und Umgebung 20

Geschichte	26
Sehenswertes	28
Praktische Tipps	35
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	38

Die Insel Wolin 44

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

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 (Fischerkatzen)	81
Trzebiatów (Treptow an der Rega)	81

Gryfice (Greifenberg in Pommern)	83
Mrzeżyno (Treptower Deep) und Dźwirzyno (Kolberger Deep)	84
Kołobrzeg (Kolberg)	85

Von Kołobrzeg nach Darłowo 94

Von Ustronie Morskie nach Mielno/Unieście	98
Ustronie Morskie (Henkenhagen)	98
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

Das Slowinzische Küstenland 118

Ustka (Stolpmünde)	122
Słupsk (Stolp)	127
Dolina Charlotty (Charlottental)	133
Ausflug nach Swołowo (Schwolow)	133
Rund um den Slowinzischen Nationalpark	136
Rowy (Rowe)	136
Smółdzino (Schmolsin) und Czołpino	137
Kluki (Klucken)	138
Łeba (Leba)	139
Von Łeba aus in den Slowinzischen 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

Żukowo (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 Będmin	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 Kohlen- markt 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

Frische Nehrung und Weichsel- niederung

232

Von der Weichselmündung	
zur Frischen Nehrung	236
Konzentrationslager Stutthof	238
Frische Nehrung	239
Kąty Rybackie (Bodenwinkel)	240
Krynica Morska (Kahlberg-Liep)	241
Piaski (Neukrug)	242
Tczew (Dirschau)	242
Die Marienburg in Malbork	243
Die Marienburg	244
Der Ort	247

Frisches Haff und Oberländische Seenplatte

258

Elbląg (Elbing)	262
Kadyny (Cadinen)	268
Frombork (Frauenburg)	269
Braniewo (Braunsberg)	275
Von Elbląg zur	
Oberländischen Seenplatte	279
Pasłęk (Preußisch Holland)	279
Kwitajny (Quittainen)	280
Słobity (Schlobitten)	280
Moraq (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
Itawa (Deutsch Eylau)	293	An der Krutynia	351
		Wojnowo (Eckertsdorf)	353

Ermland und südliches Masuren

296

Im nördlichen Ermland	302	Ruciane-Nida	
Pieniężno (Mehlsack)	302	(Rudschanny/Niedersee)	355
Orneta (Wormditt)	303	Pisz (Johannisburg) und die	
Dobre Miasto (Guttstadt)	304	Puszcza Piska	
Lidzbark Warmiński (Heilsberg)	305	(Johannisburger Heide)	358
Kloster Stoczek	308	Orzysz (Arys)	359
Biszyntek (Bischofstein)	309	Der Mamry-See (Mauer-See)	362
Reszel (Rößel)	311	Kętrzyn (Rastenburg)	363
Święta Lipka (Heilige Linde)	313	Schloss der Grafen Dönhoff	
Olsztyn (Allenstein)	318	in Drogosze (Dönhoffstädt)	366
Gietrzwałd (Dietrichswalde)	327	Nakomiady (Eichmedien)	366
Südlich von Olsztyn – in Masuren	328	Führerhauptquartier Wolfsschanze	367
Olsztynek (Hohenstein)	329	Sztynort (Steinort)	370
		Mamerki	371
		Węgorzewo (Angerburg)	372
		Giżycko (Lötzen)	375

Buckliges Masuren

382

Die Großen Masu- rischen Seen

332

Mrągowo (Sensburg)	337	Puszcza Borecka (Borkener Forst)	386
An der Mrągowo-Seenplatte	340	Gołdap (Goldap)	387
Piecki (Peitschendorf)	340	Puszcza Romincka (Rominter Heide)	388
Sorkwity (Sorquitten)	341	Olecko (Marggrabowa/Treuburg)	389
Ryn (Rhein)	343	Elk (Lyck)	391

Suwałki- Seenplatte

394

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