

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	10
Zeichenlegende	10
Das Wichtigste in Kürze	12
Reisehöhepunkte an der polnischen Ostseeküste	13

LAND UND LEUTE 14

Die Ostsee	16
Flüsse und Seen	17
Klima und Reisezeit	18
Tier- und Pflanzenwelt	20
Architektur	23
Wirtschaft und Gesellschaft	24
Das deutsch-polnische Verhältnis	25
Kurze Geschichte Polens	26
Tourismus	33
Die Ostseeküste mit Kindern	33
Die Küche der Ostseeküste	34

ZWISCHEN SZCZECIN UND SŁUPSK 39

Szczecin	41
Geschichte	41
Ein Stadtrundgang	42
Die Umgebung	52
Nowe Warpno	57
Goleniów	57
Stargard Szczeciński	58

Die Insel Wollin	61
Wolin	61
Świnoujście	64
Międzyzdroje	74
Der Wolliner Nationalpark	78
Międzywodzie und Dziwnów	82
Kamień Pomorski	83

Zwischen Kamień Pomorski und Kołobrzeg	86
Pobierowo und Trzęsacz	86
Rewal	88

Niechorze und Pogorzelica	90
Mrzeżyno und Dźwirzyno	92
Trzebiatów	93
Kołobrzeg	95
Ustronie Morskie	103
Rusowo	105
Białogard	107
Połczyn Zdrój	107
Mielno	108
Koszalin	113
Darłowo	117
Słupsk	122
Ustka	130

ZWISCHEN SLOWINZISCHEM DER HALBINSEL HELA

137

Der Slowinzische Nationalpark	138
Rowy	140
Smøldzino und Umgebung	143
Łeba	145
Sasino und Białogóra	154
Lębork	154
Bytów	155

Kaschubien	157
Kartuzy	157
Chmielno	159
Szymbark	160
Wdzydze Kiszewskie	161
Żarnowiec	163
Krokowa	164
Jastrzębia Góra und Umgebung	165
Wejherowo	169
Puck	171
Swarzewo und Mechowo	173

Die Halbinsel Hela	174
Władysławowo	175
Chałupy und Kuźnica	177
Jastarnia	178
Jurata	180
Hel	182

GDAŃSK UND UMGEBUNG 185

Gdynia	187
Sopot	193
Oliwa	198

Gdańsk	202
Geschichte	202
Die Rechtstadt	207
Die Altstadt	221
Alte Vorstadt	223
Ausflüge auf dem Wasser	224

Die Bernsteinküste	232
Das Weichsel-Nogat-Delta	232
Sztutowo	234
Marienburg	235

Die Frische Nehrung	245
Krynica Morska	245
Elbląg	247

Der Oberländische Kanal	255
Pasłęk	257
Frombork	258
Braniewo	261

SPRACHFÜHRER 260

Reisetipps von A bis Z	265
Literaturhinweise	274
Die Polnische Ostseeküste im Internet	275
Die Autoren/Danksagung	275
Register	276
Bildnachweis	279
Kartenregister/Kartenlegende	284