

## *Impressionen*

8 Mit alten Hansestädten, moderner Kultur, einer oft unberührten Natur und Seefahrerromantik bietet diese Region eine Vielfalt, die ihresgleichen sucht.

## *Danzig*

- 22 **FRISCHER WIND IN ALTEN GASSEN**  
Wie Phoenix aus der Asche entstieg Danzig den Trümmern des Zweiten Weltkriegs und zeigt sich heute als eine quirlige, bildschöne Hafenstadt.
- 36 **ZUR SACHE**  
**ROTE BETE UND VIEL SAHNE**  
Polens Küche stand nie für schlanke Linie, doch die modernen Köche kochen anders!
- 40 **KARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Pommern*

- 44 **SCHIFFE, SEEN, KARIERTE HÄUSER**  
Ein guter Plan: Baden und Bernstein sammeln an den Ostseestränden und im Landesinneren das von Traditionen geprägte Kaschubien bereisen.
- 54 **ZUR SACHE**  
**DIE WANNE AUF DER WIESE**  
Ob Meerwasser, Waldluft oder Wildkräuter – in Nordpolen sorgt die Natur für Wohlbefinden und Genesung.
- 58 **KARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Westpommern*

- 62 **VOM RAND IN DIE MITTE**  
Swinemünde auf der Insel Usedom, Kolberg und Misdroy gehören zu den namhaftesten polnischen Ostseebädern. Herz der aufstrebenden Region ist indes Stettin, die immerjunge Metropole an der Oder.

76 **KARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Ermland-Masuren*

- 80 **IM LAND DER LANGSAMKEIT**  
Masuren ist für viele ein Sehnsuchtsort. Heute sind die Städte im Land der 2700 Seen touristisch perfekt erschlossen. Ganz hingeben an Ruhe, Natur und den gemächlichen Gang der Jahreszeiten zeigt sich das angrenzende Ermland.

- 92 **ZUR SACHE**  
**GRÜNE KORRIDORE FÜR MENSCH UND TIER**  
Bäume stehen Spalier für Reisende, bieten Schutz und Schatten. Alleen wohnt ein besonderer Zauber inne. In der Provinz schlängeln sie sich durch eine wunderbare Landschaft.

94 **KARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Podlachien*

- 98 **MULTIKULTI IM WILDEN OSTEN**  
Die Nähe zu Belarus und Litauen prägt die Region. Ihre Vielfalt beschränkt sich nicht nur auf die urwüchsige Landschaft: Religionen und Traditionen mehrerer Volksgruppen treffen sich hier.

- 108 **ZUR SACHE**  
**IM REICH DER WISENTE UND EICHEN**  
An der Grenze zu Belarus dehnt sich einer der letzten Urwälder Europas aus, Heimat vieler seltener Tiere und Pflanzen. Der Białowieża-Nationalpark steht unter strengem Schutz, der aber immer aufs Neue verteidigt werden muss.

110 **KARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**

## *Anhang*

- 116 **HILFREICH & NÜTZLICH**
- 119 **REGISTER, IMPRESSUM**
- 120 **URLAUB ERINNERN**
- 122 **LIEFERBARE AUSGABEN**