

Vorwort	11
Das Wichtigste in Kürze	12
Tipps für Kreuzfahrtreisende	14
Routentipps für Individualreisende	19
LÄNDER UND LEUTE	22
Die Ostsee als Naturraum	24
Geographische Gliederung	24
Entstehung der Ostsee	26
Labiles Ökosystem	28
Die Tierwelt	30
Geschichte der Ostseeregion	32
Die Wikinger	32
Dänisches Ostseereich,	
Deutscher Orden und Hanse	33
Reformation und	
Dreißigjähriger Krieg	36
Vom Aufstieg Russlands bis	
zur Revolution	38
Machtkampf in Europa	39
Die Ostsee zur Zeit der	
Weltkriege	39
Kalter Krieg und Zerfall der	
politischen Blöcke	40
Politische und wirtschaftliche	
Zusammenarbeit	41
Ländersteckbrief Polen	44
Ländersteckbrief Russische	
Föderation	46
Ländersteckbrief Litauen	48
Ländersteckbrief Lettland	50
Ländersteckbrief Estland	52
Ländersteckbrief Finnland	54
Ländersteckbrief Schweden	56
Ländersteckbrief Dänemark	58
Ländersteckbrief Norwegen	60
KIEL	62
Stadtgeschichte	64
Stadttrundgang	68
Kiel-Informationen	72

Holtenau	76
Laboe	77
Freilichtmuseum Molfsee	77
LÜBECK	78
Stadtgeschichte	80
Stadtrundgang	83
Lübeck-Informationen	91
Travemünde	94
ROSTOCK	98
Stadtgeschichte	100
Die westliche Altstadt	103
Die östliche Altstadt	106
Rostock-Informationen	108
Warnemünde	112
GDAŃSK	116
Stadtgeschichte	119
Stadtrundgang	123
Gdańsk-Informationen	127
Westerplatte	132
Stutthof	132
Sopot	132
Gdynia	138
KALININGRAD	142
Stadtgeschichte	144
Dominsel, Fischmarkt und Friedländer Tor	148
Hafen, Bernsteinmuseum, Siegesplatz und Zoo	150
Kaliningrad-Informationen	155
Seebäder	159

Kurische Nehrung	160
KLAIPĒDA	164
Stadtgeschichte	166
Altstadt	170
Nördlich der Danė	173
Alter Hafen und Smiltynė	175
Klaipėda-Informationen	177
Nida auf der Kurischen Nehrung	180
Palanga	181
RĪGA	182
Stadtgeschichte	184
Stadtrundgang	188
Rīga-Informationen	198
Jūrmala	204
Gauja-Nationalpark	205
TALLINN	206
Stadtgeschichte	208
Stadtrundgang	213
Tallinn-Informationen	223
Pirita	228
Kadriorg, Rocca al mare	229
ST. PETERSBURG	230
Stadtgeschichte	232
Nevskij-Prospekt	237
Palastplatz	240
Peter-und-Paul-Festung	241
Heumarktviertel	242
Der südliche Nevskij-Prospekt	243
St.-Petersburg-Informationen	245
Carskoe Selo	250

Peterhof	250
HELSINKI	252
Stadtgeschichte	254
Stadtrundgang	261
Helsinki-Informationen	267
Kaivopuisto, Suomenlinna	273
Seurasaari	275
STOCKHOLM	276
Stadtgeschichte	278
Altstadt	281
Helgelandsholmen, Blasieholmen, Skeppsholmen, Kastellholmen	285
Djurgården	286
Stockholm-Informationen	290
Skulpturenpark Millesgården	296
Waldfriedhof Skogskyrkogården	296
Schloss Drottningholm	297
VISBY AUF GOTLAND	298
Geschichte	300
Stadtrundgang	302
Stadtmauer und Park	305
Visby-Informationen	309
Gotlandbahn und Eisenbahn- museum	314
Freizeitpark Kneippbyn	314
RØNNE AUF BORNHOLM	316
Geschichte	318
Stadtrundgang	322
Rønne-Informationen	327
Allinge-Sandvig	329

Hasle	329
Rundkirchen	329
Gudhjem	330
Nexø	331

KOPENHAGEN 332

Stadtgeschichte	334
Stadtrundgang	340

Kopenhagen-Informationen 350

Humblebæk	356
Frederiksborg	356
Roskilde	356
Malmø	356
Bornholm	357

OSLO 358

Stadtgeschichte	360
Das königliche Zentrum	363
Aker Brygge und Tjuvholmen	368
Grünerløkka	369
Grønland/Tøyen	369

Oslo-Informationen 371

Skulpturenpark Ekebergparken	377
Skulpturenpark Vigelandsparken	377
Halbinsel Bygdøy	378
Skischanze Holmenkollen	379

REISETIPPS VON A BIS Z 380

Fähren	380
Reiseveranstalter	381
Polen-Reisetipps von A bis Z	383
Russland-Reisetipps von A bis Z	385
Litauen-Reisetipps von A bis Z	389
Lettland-Reisetipps von A bis Z	392
Estland-Reisetipps von A bis Z	395
Finnland-Reisetipps von A bis Z	398
Schweden-Reisetipps von A bis Z	401
Dänemark-Reisetipps von A bis Z	404
Norwegen-Reisetipps von A bis Z	407

ANHANG

Sprachführer	409
Die Ostseestädte im Internet	420
Literaturtipps	422
Über die Autoren/Danksagung	424
Register	425
Bildnachweis	433
Kartenlegende und -register	440

EXTRA

Im Zeichen des Kreuzes	35
Wasserstraße der Weltschifffahrt – der Nord-Ostsee-Kanal	66
Die Backsteingotik	85
Surfspot Warnemünde	102
Solidarität!	121
Bernstein	162
Der Küstenradweg	169
Jugendstilarchitektur	193
Mein Vaterland ist meine Liebe	219
Am Griboedov-Kanal – auf Dostoevskijs Spuren	244
Rauch und Birkenpeitschen – finnische Saunakultur	259
ABBAs Erben	289
Hey, Pippi Langstrumpf!	315
Wegweisende Architektur Kopenhagens	339
Generation Weltschmerz	370