

<b>Vorwort</b>	9
Das Wichtigste in Kürze	10
Unterwegs mit Kindern	12
Herausragende Sehenswürdigkeiten	14
<b>LAND UND LEUTE</b>	17
<b>Landschaft</b>	18
Die Entstehung der beiden pommerschen Inseln	19
Die Ostsee	21
Boddengewässer: Achterwasser und Stettiner Haff	23
Sturmfluten	26
Die Dünen	27
Naturschutzgebiete auf Usedom, Wolin und Karsibór	28
Wälder	33
Vögel an der Küste	33
<b>Geschichte der Region</b>	36
Frühzeit und slawische Besiedlung	36
Christianisierung und Kolonisation	37
Hansezeit und Reformation	38
Kampf um Pommern: Schweden und Preußen	38
Von der Reichsgründung bis zur Wiedervereinigung	40
Nach der Wiedervereinigung	41
<b>Kultur und Lebensart</b>	46
Die Pommern	46
Architektur	47
Wirtschaft und Gesellschaft	50
Maler, Literaten, Komponisten	51
Kunst, Kitsch und andere Mitbringsel aus Polen	52
Sportmöglichkeiten	53
Feste und Festivals	55
Essen und Trinken	57

<b>USEDOM</b>	61
<b>Festland: zwischen Peenestrom und südlicher Haffküste</b>	
Wolgast	62
Lassan	69
Anklam	71
Ueckermünde	76
<b>Der Norden: Peenemünde und die Inselbäder</b>	82
Peenemünde	82
Kröslin und Freest	85
Seebad Karlshagen	87
Seebad Trassenheide	89
Seebad Zinnowitz	92
Halbinsel Wolgaster Ort	98
Radtour von Zinnowitz auf die Halbinsel Wolgaster Ort	98
Radtour von Zinnowitz zur Halbinsel Gnitz	101
Wanderung zur Südspitze des Gnitz	102
<b>Die Mitte: die Bernsteinbäder</b>	104
Seebad Zempin	104
Seebad Koserow	105
Seebad Loddin-Kölpinsee	112
Seebad Ückeritz	114
<b>Die Kaiserbäder und Świnoujście (Swinemünde)</b>	117
Seebad Bansin	117
Wanderung zum und um den Mümmelkensee herum	122
Seebad Heringsdorf	124
Seebad Ahlbeck	136
Seebad Świnoujście (Swinemünde)	142
<b>Das Achterland</b>	156
Die Usedomer Schweiz	156
Lieper Winkel und Mellenthin	162
An der nördlichen Haffküste	166

Radtour am kleine Haff entlang: Von Świnoujście (Swinemünde) nach Usedom (Stadt)	170
Das östliche Achterland	173
<b>WOLLIN</b>	177
An der Küste	180
Świnoujście-Warszów (Swinemünde-Ostswine)	180
Radtour von Swinemünde nach Misdroy	181
Seebad Międzyzdroje	182
Strandwanderung von Między- zdroje nach Wiselka und zum Leuchtturm Kikut	187
Wanderung über den Kaffeeberg zu den Wisenten	188
Seebad Wiselka	194
Seebad Międzywodzie	195
Seebad Dziwnów	196
<b>Die Wolliner Seenlandschaft</b>	199
Radtour von Międzyzdroje zu den Wolliner Waldseen	
Entlang der Dievenow	200
Stadt Wolin	201
Kamień Pomorski	207
Insel Karsibór	213
Radtour zur Insel Kaseburg	214
<b>REISETIPPS VON A BIS Z</b>	220
<b>SPRACHFÜHRER</b>	222
Literaturhinweise	227
Usedom und Wollin im Internet	227
Die Autoren	228
Register	229
Zeichenlegende	

## **EXTRAS**

Bernstein – das Gold des Baltischen Meeres	24
Möwen und Seeadler	34
Die Erfindung des Seebades	43
Die Seebäderarchitektur	48
Polen: Geschichte, Kirche, Polinnen	56
Rezepte aus Pommern	59
Philipp Otto Runge – Maler der Frühromantik	68
Peenemünde – Wiege der Raumfahrt und Naziterror	80
Der Maler Otto Niemeyer-Holstein	110
Der Schriftsteller Hans Werner Richter	121
Strandkorb – Sessel mit Meerblick	135
Die Seebrücken	138
Lyonel Feininger – Maler, Grafiker, Karikaturist	161
Die Wisente auf Wollin	191
Vineta – das baltische Atlantis	205
Die Domorgel in Cammin	212