

# INHALTSVERZEICHNIS

WILLKOMMEN IN NORDPOLEN!	10
TOP TEN DER SEHENSWÜRDIGKEITEN	14
KURIOSES & BESONDERHEITEN	20
WESTPOMMERN I	26
1. Krummer Wald: wo die Bäume einen Haken haben	30
2. Neumark: von Zehden bis Bad Schönenfließ	34
3. Neumark: von Soldin bis Berlinchen	38
4. Stargard: Neubauten und Gotiktürme	42
5. Stettin am Wasser: Oder oder Haff	46
6. Swinemünde: liegt nicht nur auf Usedom	50
7. Insel Wollin: durch den Nationalpark	54
8. Insel Wollin: bei Wikingern und Slawen	58
WESTPOMMERN II	62
9. Cammin in Pommern bis Rewahl: vom Bodden an die Steilküste	66
10. Kolberg: auf Salz gebaut	70
11. Köslin: von der Stadt zur Küste	74
12. Rügenwalde: Teewurst und Piraten	78
13. Pommersche Schweiz und Nationalpark Drage: Wander- und Paddelparadiese	82
14. Neustettin und Umgebung: beim Weißen Gott mit weißer Dame	86
POMMERN I	90
15. Stolp und Stolpmünde: City und Kurort	94
16. Slowinz. Nationalpark: kleines, feines Sandgebirge	98
17. Halbinsel Hela: Let's go to Hell!	102
18. Gdingen: maritim und modernistisch	106
19. Kurort Zoppot: am Anfang war nur Meer und Sand	110
20. Danzig: neues Leben auf der alten Werft	114

21. Kaschubei: Schönberger-Hügel-Route .....	118
22. Kaschubei: Kaschubische Route .....	122
<b>POMMERN II .....</b>	<b>126</b>
23. Tucheler Heide: Von Muskendorf durch dichte Wälder...	130
24. Kociewie: ländlich, deftig, bunt .....	134
25. Kociewie: auf der Ferse .....	138
26. Kociewie: Schöneck und Dirschau.....	142
27. Marienburg: das Herz des Klosterstaates .....	146
28. Frische Nehrung: grüner Landstrich zwischen Ostsee und Frischem Haff .....	150
<b>ERMLAND-MASUREN I .....</b>	<b>154</b>
29. Elbing bis Tolkemit: Strandurlaub im Dorf des Kaisers ...	158
30. Frauenburg: wo Kopernikus forschte .....	162
31. Oberlandkanal: über alle Berge mit dem Schiff .....	168
32. Mohrungen und Umland: Waldbad in der Wiesenwanne	172
33. Osterode: Ritterkult und Silberschätze .....	176
34. Deutsch Eylau: Filmruinen, Badesee.....	180
35. Allenstein: Kopernikus' Wirkungsstätte und Zentrum ländlicher Idylle .....	184
36. Heilsberg: von der Residenz der Fürstbischöfe zu Meister Adebar .....	188
37. Allensteiner Seenplatte: von Ortelsburg nach Bischofsburg .....	192
<b>ERMLAND-MASUREN II .....</b>	<b>196</b>
38. Krutinna: durch Masuren paddeln .....	200
39. Masuren: stille Plätzchen.....	204
40. Nikolaiken: Adler, Elche, wilde Pferde.....	208
41. Sensburg: Cowboy-Songs und Wintersport .....	212
42. Lötzen und Rhein: Schlösser und Häfen .....	216
43. Rößel und Heiligelinde: Wallfahrt unter wundersamen Bäumen.....	220

44. Rastenburg: mit Pferd und Kutsche .....	224
45. Rastenburg bis Angerburg: Naturidyll und Zeugen düsterer Geschichte .....	228
46. Goldap an der Goldap am Goldaper See: Kur- und Skiregion im „hohen Norden“ .....	232
<b>PODLACHIEN .....</b>	<b>236</b>
47. Suwalken: im Land der alten Sudauer .....	240
48. Puńsk und Seine: bei Polens Litauern .....	244
49. Augustów: paddeln wie der Papst .....	248
50. Bober: Hüttenurlaub auf dem Fluss .....	252
51. Tykocin: Was vom Schtetl übrigblieb.....	256
52. Narew-Nationalpark: auf dem Holzweg über Fluss und Sumpfe wandern.....	260
53. Białystok: Stadt der vielen Sprachen.....	264
54. Supraśl und Grabarka: Zwiebeltürme und bunte Fensterläden .....	268
55. Bohoniki und Kruszyniany: polnische Moscheen und Mizare .....	272
56. Belowescher Heide: im Wald der wilden Riesenrinder .....	276
<b>REGISTER ORTSNAMEN .....</b>	<b>280</b>
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	<b>288</b>