

Vorwort	9
Das Wichtigste in Kürze	10
Unterwegs mit Kindern	12
Herausragende Sehenswürdigkeiten	14
LAND UND LEUTE	17
Landschaften	18
Die Ostsee – ein Erbe der Eiszeit	19
Die Entstehung der beiden vorpommerschen Inseln	21
Die vorpommersche Boddenküste	23
Gewässer und Küstenformen	25
Im Land der ›wandernden‹ Steine	27
Naturschutzgebiete auf Rügen und Hiddensee	35
Alleen	39
Buchenwälder	40
Vögel an der Küste	41
Geschichte der Region	42
Frühzeit und slawische Besiedlung	42
Christianisierung und Kolonisation	44
Hansezeit und Reformation	46
Kampf um Pommern: Schweden und Preußen	49
Die Entdeckung der Sommerfrische an der Ostsee	51
Von der Reichsgründung bis zur Wiedervereinigung	52
Nach der Wiedervereinigung	54
Kultur und Lebensart	55
Architektur	55
Literaten und Maler	59
Wirtschaft und Gesellschaft	63
Feste und Festivals	66
Essen und Trinken	70
HANSESTADT STRALSUND	75
Annäherung	76
Geschichte	77
Sehenswürdigkeiten	81

RÜGEN	95
Südwestrügen	96
Seebad Altefähr	96
Rambin und Umgebung	97
Garz	98
Halbinsel Zudar	101
Zentralrügen	104
Bergen auf Rügen	104
Ralswiek	110
Putbus	114
Am Rügischen Bodden	119
Mönchgut, Granitz und die Seebäder	126
Prora	128
Seebad Binz	131
Jagdschloss Granitz	135
Seebad Sellin	141
Seebad Baabe	144
Seebad Göhren	146
Middelhagen	149
Seebad Thiessow	149
Jasmund	159
Sassnitz	160
Nationalpark Jasmund	167
Lohme	169
Schloss Spyker	170
Seebad Glowe	172
Sagard	173
Lietzow	174
Wittow	180
Seebad Breege-Juliusruh	180
Altenkirchen	181
Putgarten	183
Kap Arkona	183
Vitt	186
Dranske und Bug	187
Wiek	187

Westrügen und die Insel Ummanz	190
Gingst	190
Schaprode	193
HIDDENSEE	196
Annäherung	198
Kloster	201
Vitte	203
Neuendorf	205
REISETIPPS VON A BIS Z	209
Literaturhinweise	214
Rügen, Hiddensee und Stralsund im Internet	215
Die Autoren	215
Register	216
Bildnachweis	219
Kartenregister	220
EXTRAS	
Das Ende der Wissower Klinken	34
Die Hanse und die »Pfeffersäcke«	47
Mythos Rügen – mehr als Meer und Kreide	50
Eleganz aus Beton – Die Bauten des Ulrich Müther	58
Caspar David Friedrich auf Rügen	61
Otto von Bismarcks Lieblingshering	69
Rezepte aus Vorpommern	73
Die norddeutsche Backsteingotik	79
Ernst Moritz Arndt – Dichter und Patriot	99
Klaus Störtebeker und die Vitalienbrüder	113
Träume aus Holz und Stein – die Bäderarchitektur	139
Oldtimer auf schmaler Schiene – der Rasende Roland	148
Die »Königslinie« nach Schweden	158
Die Malweiber von Hiddensee	206