

## ■ DAS IST DIE POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

- 8** Bergauf per Schiff
  - 12** Von »Jopensaft« und Craft Beer
  - 16** Literarisches Danzig
  - 20** Schönes & Nützliches
  - 24** Multikulti am Rand der EU
- 

## ■ TOUREN

- 30** Unterwegs im Norden Polens
  - 32** Strände ohne Ende
  - 34** Mit dem Rad entlang der Danziger Bucht
  - 36** Durch das Land der Tausend Seen
  - 38** Unbekannter Nordosten
  - 40** Paddeltour auf der Krutynia
-

## ■ ZIELE VON A BIS Z

- 44** Augustów ·  
★★ Biebrza-Nationalpark
- 48** ★ Białystok
- 58** Bielsk Podlaski
- 60** Chojnice · Konitz
- 62** Darłowo · Rügenwalde
- 66** ★ Drawieński Park Narodowy ·  
Drawa-Nationalpark
- 67** ★ Elbląg · Elbing ·  
★★ Oberlandkanal
- 72** Ełk · Lyck
- 76** ★★ Frombork · Frauenburg
- 80** ★★ Gdańsk · Danzig
- 88** ● Solidarność
- 94** ● Danzigs altes Wahrzeichen
- 109** ★ Gdynia · Gdingen
- 114** Giżycko · Lötzen
- 121** Gołdap
- 123** Kamień Pomorski · Cammin
- 125** ★ Kętrzyn · Rastenburg ·  
★★ Święta Lipka
- 131** ★ Kołobrzeg · Kolberg
- 137** Koszalin · Köslin
- 140** Krynica Morska · Kahlberg
- 142** Łeba · Leba · ★★ Slowinzischer  
Nationalpark
- 146** ● Bernstein
- 149** ★ Lidzbark Warmiński ·  
Heilsberg
- 152** ★ Łomża
- 155** ★★ Malbork · Marienburg
- 158** ● Der Deutschordensstaat
- 162** ● Denkmal für die Ewigkeit
- 165** Międzyzdroje · Misdroy ·  
★★ Wolin-Nationalpark
- 169** ★★ Mierzeja Helska ·  
Halbinsel Hel
- 174** ★ Mikołajki · Nikolaiken
- 179** ★ Morąg · Mohrungen
- 183** Mrągowo · Sensburg
- 186** Myślibórz · Soldin
- 189** ★ Olsztyn · Allenstein
- 199** Ostróda · Osterode

- 203** ★★ Pojezierze Mazurskie ·  
Masurische Seenplatte
- 207** ★ Pojezierze Pomorskie ·  
Pommersche Seenplatte
- 211** Puck · Putzig
- 214** ★★ Puszcza Białowieska ·  
Urwald von Białowieża
- 218** Rewal-Nichorze
- 222** ★ Słupsk · Stolp
- 227** ★★ Sopot · Zoppot
- 234** ★ Stargard Szczeciński · Stargard
- 236** Suwalski ·
- 243** ★★ Wigry-Nationalpark  
Święta Góra Grabarka ·  
Heiliger Berg Grabarka
- 245** ★ Świnoujście · Swinemünde
- 250** ★★ Szczecin · Stettin
- 263** ★ Szwajcaria Kaszubska ·  
Kaschubische Schweiz
- 266** ● Ein kleines Volk
- 268** Szczecinek · Neustettin
- 270** ★ Tczew · Dirschau
- 272** ● Kathedrale von Pelplin
- 274** ★ Tykocin
- 279** ★★ Warszawa · Warschau

---

## HINTERGRUND

- 292** Das Land und seine Menschen
- 300** ● Die Polnische Ostseeküste  
auf einen Blick
- 303** Geschichte
- 306** ● Die Teilungen Polens
- 309** Kunst und Architektur
- 315** Interessante Menschen
- 

## ERLEBEN & GENIESSEN

- 324** Bewegen & Entspannen
- 328** ● Zu Land und zu Wasser
- 331** Essen & Trinken
- 332** ● Typische Gerichte
- 336** Feiern
- 338** ● Wie die alten Rittersleut'
- 342** Shoppen
- 344** Übernachten
- 345** ● Feudale Ferienquartiere
-

## ■ PRAKТИСЧЕ INFORMATIONEN

- 352** Kurz & bündig
  - 353** Anreise · Reiseplanung
  - 356** Auskunft
  - 357** Etikette
  - 358** Geld
  - 359** Gesundheit
  - 359** Lesetipps
  - 361** Post · Telekommunikation
  - 361** Preise · Vergünstigungen
  - 362** Reisezeit
  - 364** Sprache
  - 371** Verkehr
- 

## ■ ANHANG

- 374** Register
  - 380** Bildnachweis
  - 381** Verzeichnis der Karten und Grafiken
  - 383** Impressum
-