

# Inhalt

<b>1 Niederschlesien (Dolnośląskie)</b>	<b>38</b>	
<b>Breslau und Umgebung</b>	<b>42</b>	
Wrocław/Breslau	42	
Lubiąż, Trzebnica	82	
Oleśnica	84	
Brzeg	84	
Henryków	85	
Über den Zobten nach Krzyżowa	86	
Der Widerstand des „Kreisauer Kreises“	90	
Wałbrzych	91	
Książ	92	
Walim	94	
<b>Riesengebirge</b>	<b>94</b>	
Überblick	94	
Jelenia Góra	95	
Jagniątków	105	
Szklarska Poręba	106	
Świeradow Zdrój	114	
Karpacz	116	
<i>Die Laboranten – Homöopathie anno dazumal</i>	122	
Krzeszów	127	
<b>Glatzer Bergland</b>	<b>128</b>	
Kłodzko	128	
Ins Heuscheuer Gebirge	131	
<i>Schädelkapelle – makabrer „Ort der Stille“</i>	134	
Zum Schneegebirge	135	
<b>2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie)</b>	<b>136</b>	
<b>Oppeln und Umgebung</b>	<b>141</b>	
Opole/Oppeln	141	
<i>Deutsche Minderheit</i>	147	
Über Nysa nach Paczków	148	
Zwischen Moszna und dem Annaberg	150	
Racibórz	152	
Łubowice	152	
<b>Oberschlesien</b>	<b>153</b>	
Gliwice/Gleiwitz	153	
<i>Erste Polka und Co.</i>	154	
Katowice/Kattowitz	157	
<i>Polski Blues</i>	164	
Tychy/Tichau	165	
Pszczyna	165	
Bielsko-Biała	166	
<i>Der Maluch – ein Museumsstück</i>	167	
Cieszyn	168	
Von Wisła nach Żywiec	168	
<b>Das „Gelobte Land“</b>	<b>170</b>	
Częstochowa/Tschenstochau	170	
<i>Zur Schwarzen Madonna – Polens größte Wallfahrt</i>	172	
Łódź/Lodsch	177	
<i>Polnische Filmschule</i>	186	



**8** Praktische Reisetipps von A bis Z376 **10** Anhang**452**

Anreise	378
Autofahren	383
Barrierefreies Reisen	386
Camping	386
Einkaufen	387
Einreise- und Ausreisebestimmungen	388
Elektrizität	389
Essen und Trinken	389
Feiertage, Ferien und Events	394
Geld	400
Gesundheit und Hygiene	402
Mit Haustier unterwegs	402
Information	403
Mit Kindern unterwegs	405
Kommunikation unterwegs	406
LGBT+	406
Notfälle	406
Öffnungszeiten	408
Orientierung und Landkarten	408
Post	408
Rauchen	408
Reisegepäck und Ausrüstung	409
Reisezeit, Sicherheit	409
Sport und Aktivitäten	410
THEMA Wandern	414
Sprache	417
Unterkunft	418
Verhaltenstipps	422
Verkehrsmittel	422
Zeit	425

**9** Land und Leute

426

Polens südliche Regionen	428
Klima	430
Flora und Fauna	431
Geschichte	433