

INHALT

Inhalt

Vorwort	7	Medien	34
Hinweise zur Benutzung	12	Menschen mit Handicaps	34
Namen und Ortsbezeichnungen	13	Nationalparks	35
		Notfälle	35
		Öffnungszeiten	36
		Post	38
		Sicherheit	38
		Sport und andere Aktivitäten	39
Anreise	18	Telefon und Internet	43
Botschaften und Konsulate	24	Toiletten	44
Elektrizität	24	Unterkunft	44
Essen und Trinken	25	Unterwegs in Polen	51
Feiertage und Ferien	27	Zollvorschriften	58
FKK	28		
Fotografie	28		
Geldangelegenheiten	28		
Gesundheit	29	Land und Natur	
Information	31	Polens nordwestliche Regionen	62
Kinder	33	Klima	65
Kleidung und Reisegepäck	33	Flora und Fauna	66
		Umwelt- und Naturschutz	69

Staat und Gesellschaft

Geschichte	76
Polen im neuen Jahrtausend	98
Staat und Verwaltung	104
Medien	106
Wirtschaft	108
Tourismus	110

Von Kamień Pomorski nach Kołobrzeg

Überblick	189
Kamień Pomorski	190
Von Kamień Pomorski nach Trzebiatów	192
Trzebiatów	197
Mrzeżyno und Dźwirzyno	200
Kołobrzeg (Kolberg)	201

Menschen und Kultur

Menschen und Mentalitäten	114
Religion und Gesellschaft	117
Sitten und Bräuche	121
Die Frau in der Gesellschaft	125
Alltagskultur	126
Architektur	128
Literatur	131
Malerei, Musik und Film	135

Von Kołobrzeg nach Darłowo

Überblick	210
Von Ustronie Morskie nach Mielno/Unieście	214
Koszalin (Köslin)	219
Darłowo	224

An der Drawsko-Seenplatte

Überblick	230
Irisko-Landschaftspark	231
Drawsko Pomorskie (Dramburg)	233
Świdwin	235
Rund um den Drawsko-Landschaftspark	236
Borne Sulinowo	246
Szczecinek (Neustettin)	248

Westpommern (Zachodniopomorskie)

Überblick	142
Stettin und Umgebung	
Stettin (Szczecin)	144
Südlich von Stettin	158
Stargard Szczeciński (Stargard In Pommern)	161
Goleniów	166

Im Südwesten von Westpommern

Überblick	254
Im Cedyński-Landschaftspark	256
Im Dreieck Myślibórz, Barlinek, Pyrzyce	268

Die Insel Wolin

Überblick	168
Stadt Wolin	170
Świnoujście (Swinemünde)	171
Międzyzdroje (Misdroy)	179
Im Woliński-Nationalpark	184
Am rechten Oder-Arm	188

Im Südosten von Westpommern

Überblick	273
Auf der Fernstraße 10 Richtung Wałcz	274
Im Drawieński-Nationalpark Wałcz (Deutsch Krone) und Wałcz-Seenplatte	275
und Wałcz-Seenplatte	281

INHALT, EXKURSE UND INFO-KÄSTEN

Pommern (Pomorskie)			
Überblick	288	Von Karwia zur Halbinsel Hel	320
		Halbinsel Hel	321
		Puck (Putzig)	328
		Wejherowo	332
Durch das Slowinzische Küstenland			
Überblick	290	Trójmiasto (Dreistadt)	
Ustka (Stolpmünde)	291	Gdynia, Sopot und Danzig	
Słupsk (Stolp)	296	Überblick	334
Rund um den		Gdynia (Gdingen)	336
Slowinzischen Nationalpark	302	Sopot (Zoppot)	342
Łeba	308	Danzig (Gdańsk)	347
Łebork (Lauenburg)	314		
Durch das		Frische Nehrung	
Kaschubische Küstenland		und Weichselniederung	
Überblick	317	Überblick	369
Gemeinde Krokowa	318	Von der Weichselmündung	
		zur Frischen Nehrung	370

INHALT, KARTEN UND PLÄNE

Frische Nehrung	373	Südliches Kaschubien	
Tczew	376	Überblick	403
Die Marienburg in Malbork	376	Im Wdzydzki-Landschaftspark	404
Sztum	383	Rund um den Nationalpark	
Kwidzyn	384	Bory Tucholskie	406
Pelplin	385	Chojnice (Konitz)	409
Gniew	386		
Anhang			
Kaschubische Schweiz			
Überblick	388	Kleine Sprachhilfe	416
Żukowo	389	Literaturtipps	420
Kartuzy	389	Orts- und Landschaftsnamen	421
Im Kaschubischen Landschaftspark	391	Register	426
Kościerzyna	395	Die Autorin	436
Bytów (Bütow)	399		
		Atlas	nach Seite 436