

# INHALT

## Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	12
Namen und Ortsbezeichnungen	13

## Praktische Reisetipps A-Z

Anreise	18
Botschaften und Konsulate	24
Elektrizität	24
Essen und Trinken	25
Feiertage und Ferien	27
FKK	28
Fotografie	28
Geldangelegenheiten	28
Gesundheit	29
Information	31
Kinder	33
Kleidung und Reisegepäck	33

Medien	34
Menschen mit Handicaps	34
Nationalparks	35
Notfälle	35
Öffnungszeiten	36
Post	38
Sicherheit	38
Sport und andere Aktivitäten	39
Telefon und Internet	43
Toiletten	44
Unterkunft	44
Unterwegs in Polen	51
Zollvorschriften	58

## Land und Natur

Polens nordwestliche Regionen	62
Klima	65
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

## 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

## Westpommern (Zachodniopomorskie)

Überblick	142
-----------	-----

## Stettin und Umgebung

Stettin (Szczecin)	144
Südlich von Stettin	158
Stargard Szczeciński (Stargard In Pommern)	161
Goleniów	166

## Die Insel Wolin

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

## 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

## Von Kołobrzeg nach Darłowo

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

## An der Drawsko-Seenplatte

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

## Im Südwesten von Westpommern

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

## Im Südosten von Westpommern

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

# INHALT, EXKURSE UND INFO-KÄSTEN

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

# INHALT, KARTEN UND PLÄNE

Frische Nehrung	373	<b>Südliches Kaschubien</b>	
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		
<b>Kaschubische Schweiz</b>		<b>Anhang</b>	
Überblick	388	Kleine Sprachhilfe	416
Żukowo	389	Literaturtipps	420
Kartuzy	389	Orts- und Landschaftsnamen	421
Im Kaschubischen		Register	426
Landschaftspark	391	Die Autorin	436
Kościerzyna	395		
Bytów (Bütow)	399	<b>Atlas</b>	<b>nach Seite 436</b>