

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	27
Fotografie	27
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 und Telekommunikation	39
Sicherheit	39
Sport und andere Aktivitäten	40
Toiletten	45
Unterkunft	45
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	111

Menschen und Kultur

Menschen und Mentalitäten	114
Religion	117
Sitten und Bräuche	121
Die Frau in der Gesellschaft	125
Alltagskultur	126
Architektur	128
Literatur	130
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	193
Trzebiatów	197
Mrzeżyno und Dźwirzyno	200
Kołobrzeg (Kolberg)	201

Von Kołobrzeg nach Darłowo

Überblick	210
Von Ustronie Morskie nach Mielno/Unieście	211
Koszalin (Köslin)	219
Darłowo	224

An der Drawsko-Seenplatte

Überblick	230
Іńsko-Landschaftspark	231
Drawsko Pomorskie (Dramburg)	233
Świdwin	236
Rund um den Drawsko-Landschaftspark	237
Borne Sulinowo	247
Szczecinek (Neustettin)	249

Im Südwesten von Westpommern

Überblick	254
Im Cedyński-Landschaftspark	256
Im Dreieck Myślibórz, Barlinek, Pyrzyce	267

Im Südosten von Westpommern

Überblick	273
Auf der Fernstraße 10 Richtung Wałcz	274
Im Drawieński-Nationalpark	277
Wałcz (Deutsch Krone) und Wałcz-Seenplatte	281

Pommern (Pomorskie)

Überblick 288

Durch das Slowinzische Küstenland

Überblick 290
 Ustka (Stolpmünde) 291
 Słupsk (Stolp) 297
 Rund um den
 Slowinzischen Nationalpark 303
 Łeba 308
 Lębork (Lauenburg) 313

**Durch das
 Kaschubische Küstenland**

Überblick 317
 Gemeinde Krokowa 318

Von Karwia zur Halbinsel Hel 320
 Halbinsel Hel 322
 Puck (Putzig) 328
 Wejherowo 332

**Trójmiasto (Dreistadt
 Gdynia, Sopot und Danzig)**

Überblick 334
 Gdynia (Gdingen) 335
 Sopot (Zoppot) 341
 Danzig (Gdańsk) 346

**Frische Nehrung
 und Weichselniederung**

Überblick 367
 Von der Weichselmündung
 zur Frischen Nehrung 369

Exkurse und Info-Kästen

Schutz vor Zeckenbissen 30
 Die schönsten Paddeltouren in Nordwestpolen 44
 Ein bisschen Erdgeschichte – die Entstehung der Ostsee 70
 Geschichte im Überblick 102
 Staatssymbole 106
 Der Wisent – Wiedergeburt des europäischen Wildrinds 186
 Der „Totale Film“ 206
 Bernstein – das Ostseegold 212
 Tolle Knolle – die Kartoffel 228
 Der Storch 238
 Drawa- und Piława-Paddeltour 246
 Deutsch-polnische Rekonstruktionen –
 der Wiederaufbau der Marienkirche in Chojna 264
 Der Pommernwall 276
 Henryk Sienkiewicz – ein Dichter der Nation 304
 Slowinzen und Kaschuben 314
 Jurata, die Königin der Ostsee 326
 Solidarność – Chronik einer Revolution 364
 Der Deutsche Orden 380
 Józef Wybicki – Dichter der polnischen Nationalhymne 396

Karten und Pläne

Bytów (Bütow)	398
Chojnice (Konitz)	408
Danzig (Gdańsk)	Umschlagklappe vorn
Drawsko Pomorskie (Dramburg)	234
Gdynia (Gdingen)	336
Kołobrzeg (Kolberg)	202
Koszalin (Köslin)	220
Lębork (Lauenburg)	316
Marienburg	376
Międzyzdroje (Misdroy)	180
Polens Nordwesten	Umschlagklappe hinten
Puck (Putzig)	330
Słupsk (Stolp)	298
Sopot (Zoppot)	342
Stargard Szczeciński (Stargard in Pommern)	162
Stettin (Szczecin)	146
Świnoujście (Swinemünde)	172
Szczecinek (Neustettin)	250
Teilungen und Westverschiebung Polens	90
Ustka (Stolpmünde)	292
Wałcz (Deutsch Krone)	282
Kartenatlas	I-XX

Frische Nehrung	371	<u>Südliches Kaschubien</u>	
Tczew	374	Überblick	401
Die Marienburg in Malbork	375	Im Wdzydzki-Landschaftspark	402
Sztum	379	Rund um den Nationalpark	
Kwidzyn	382	Bory Tucholskie	404
Pelplin	383	Chojnice (Konitz)	407
Gniew	384		

Anhang

<u>Kaschubische Schweiz</u>			
Überblick	386	Kleine Sprachhilfe	414
Żukowo	387	Literaturtipps	418
Kartuzy	387	Orts- und Landschaftsnamen	419
Im Kaschubischen		Register	426
Landschaftspark	389	Die Autorin	436
Kościerzyna	394		
Bytów (Bütow)	397	<u>Kartenatlas</u>	<u>nach Seite 436</u>