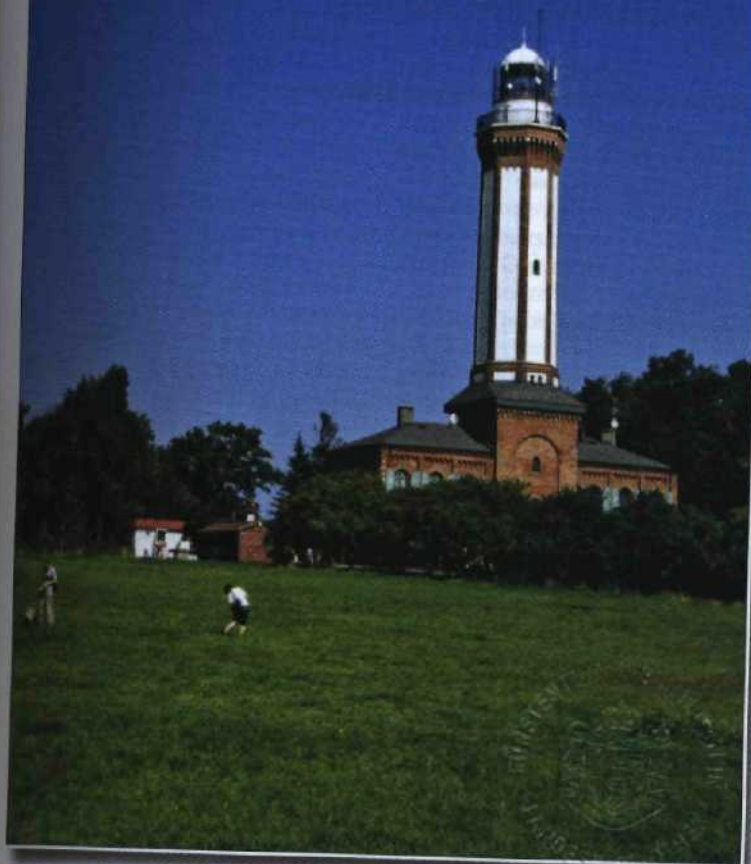


Kristine Jaath

# Polen – Ostseeküste und Pommersche Seenplatte



913(438)

## Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	12
Namen und Ortsbezeichnungen	13

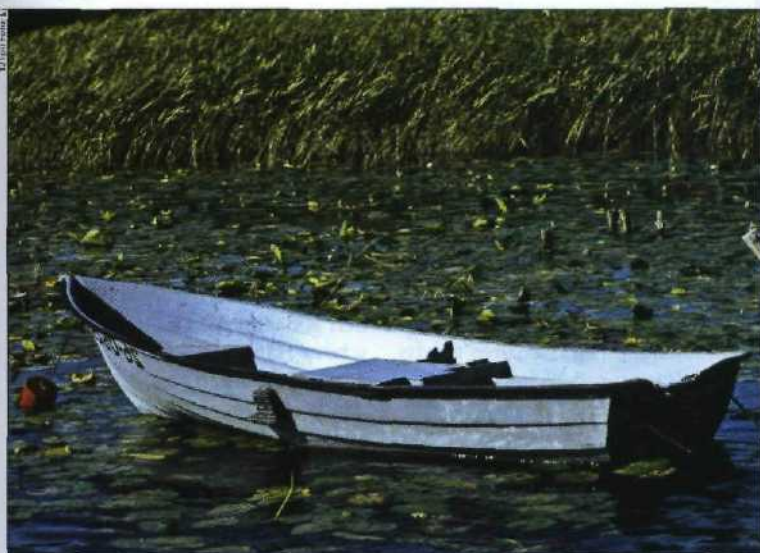
## Praktische Reisetipps A-Z

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
Irńsko-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 Cedryński-Landschaftspark	256
Im Dreieck Myślibórz, Barlinek, Pyrzyce	267

**Im Südosten von Westpommern**

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

**Pommern (Pomorskie)**

Überblick 288

**Durch das Slowinzische Küstenland**

Überblick 290

Ustka (Stolpmünde) 291

Stupsk (Stolp) 297

Rund um den  
Slowinzischen Nationalpark 303

Łeba 308

Łębork (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 Pilawa-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
Łębork (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
<b>Kartenatlas</b> .....	<b>I-XX</b>

Frische Nehrung	371
Tczew	374
Die Marienburg in Malbork	375
Sztum	379
Kwidzyn	382
Pelplin	383
Gniew	384

### Kaschubische Schweiz

Überblick	386
Żukowo	387
Kartuzy	387
Im Kaschubischen Landschaftspark	389
Kościerzyna	394
Bytów (Bütow)	397

### Südliches Kaschubien

Überblick	401
Im Wdzydzki-Landschaftspark	402
Rund um den Nationalpark Bory Tucholskie	404
Chojnice (Konitz)	407

### Anhang

Kleine Sprachhilfe	414
Literaturtipps	418
Orts- und Landschaftsnamen	419
Register	426
Die Autorin	436

**Kartenatlas** nach Seite 436