

## HINTERGRUND

- 14** Angekommen im Westen
- 18** Fakten
- 19** Natur und Umwelt
- 25** Bevölkerung · Politik · Wirtschaft
- 26** *Special: Die katholische Kirche in Polen*
- 38** Geschichte
- 39** Vorgeschichte · Frühes Mittelalter
- 40** Herrschaft der Piasten (963 – 1385)
- 42** Herrschaft der Jagiellonen (1385 – 1573)
- 43** Gewählte Könige (1573–1795)
- 44** *Special: Der Deutsche Orden*
- 48** Geteiltes Land (1795 – 1918)
- 49** Das wiedererstandene Polen (1918 – 1939)
- 50** Polen im Zweiten Weltkrieg (1939 – 1945)
- 51** Das sozialistische Polen (1945 – 1989)
- 52** *Special: Die Teilungen Polens*
- 56** Einbindung ins westliche Bündnis
- 58** Kunst und Kultur
- 59** Kunst- und Architekturgeschichte
- 64** Literatur
- 68** Volkskunst und Folklore
- 70** Berühmte Persönlichkeiten

## PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- 84** Anreise · Reiseplanung
- 88** Auskunft
- 89** Mit Behinderung unterwegs
- 90** Elektrizität
- 90** Essen und Trinken
- 93** Feiertage, Feste und Events
- 96** Geld
- 97** Gesundheit

- 98 Mit Kindern unterwegs
- 99 Knigge
- 101 Literaturempfehlungen
- 102 Medien
- 103 Naturschutzgebiete
- 108 Notdienste
- 108 Post · Telekommunikation
- 109 Preise · Vergünstigungen
- 110 Reisezeit
- 112 Shopping
- 113 Sprache
- 122 Übernachten
- 126 Urlaub aktiv
- 130 Verkehr
- 135 Wellness · Kur
- 135 Zeit

## TOUREN

- 140 Unterwegs in Polen
- 141 Tour 1: Von Danzig zu den Masurischen Seen
- 144 Tour 2: Von Warschau in den Osten
- 146 Tour 3: Quer durch Großpolen
- 147 Tour 4: Kleine Schlesien-Rundfahrt
- 150 Tour 5: Von der Königsstadt in die Karpaten

## REISEZIELE VON A BIS Z

- 154 Augustów
- 155 Biała Podlaska
- 157 Białystok
- 161 Bielsko-Biała · Bielitz-Biala
- 162 *Special: Polen und Russen*
- 166 Bieszczady · Bieszczaden
- 168 Busko-Zdrój
- 170 Bydgoszcz · Bromberg
- 173 Chełm
- 176 Chełmno · Kulm
- 178 Chojnice · Konitz
- 180 Cieszyn · Teschen
- 182 Częstochowa · Tschenstochau
- 186 *3 D: Jasna Góra*

- 189** Elbląg · Elbing  
**192** Frombork · Frauenburg  
**194** Gdańsk · Danzig  
**204** *3 D: Krantor*  
**212** Gdynia · Gdingen  
**214** Giżycko · Lötzen  
**216** Gliwice · Gleiwitz  
**219** Gniezno · Gnesen  
**224** Grudziądz · Graudenz  
**226** Jarosław  
**228** Jelenia Góra · Hirschberg  
**234** Kalisz  
**238** Karkonosze · Riesengebirge  
**240** *Special: Berggeist, Riese und Opernheld*  
**242** Karpacz · Krummhübel  
**245** Kartuzy · Karthaus  
  
**246** *3 D: Wang-Kirche*  
**249** Katowice · Kattowitz  
**254** Kazimierz Dolny  
**258** Kętrzyn · Rastenburg  
**261** Kielce  
**264** Kłodzko · Glatz  
**269** Kołobrzeg · Kolberg  
**270** *Special: »Kolberg«*  
**274** Kraków · Krakau  
**286** *3 D: Wawel-Kathedrale*  
**295** Łańcut  
**297** Łeba · Leba  
**299** Legnica · Liegnitz  
**303** Łódź  
**308** *Special: HollyŁódź*  
**312** Łomża  
**313** Lublin  
**317** Malbork · Marienburg  
**320** *3 D: Hochmeisterpalast*  
**322** Mazury · Masuren  
**324** Mierzeja Helska ·  
Halbinsel Hela  
**326** Mikołajki · Nikolaiken  
**329** Nowy Sącz · Neu Sandez

- 332** Nysa · Neisse  
**335** Olsztyn · Allenstein  
**339** Opole · Oppeln  
**343** Oświęcim · Auschwitz  
**346** *Special: Juden  
in Polen*  
**349** Pieniny  
**351** Płock  
**356** Poznań · Posen  
**367** Puszcza Białowieża ·  
Urwald von Białowieża  
**368** Sandomierz  
**372** Sanok  
**375** Słupsk · Stolp  
**377** Sopot · Zoppot  
**379** Suwałki  
**381** Świdnica · Schweidnitz  
**384** Szczecin · Stettin  
**390** Szczecinek · Neustettin  
**392** Szklarska Poręba ·  
Schreiberhau  
**395** Tatry · Tatra  
**397** Toruń · Thorn  
**405** Wałbrzych · Waldenburg  
**408** Warszawa · Warschau  
**426** *Special: Polnische  
Plakatschule*  
**435** Wolin · Wollin  
**438** Wrocław · Breslau  
**454** *Special: Schlesien –  
gestern und heute*  
**459** Zakopane  
**464** Zamość  
**468** Zgorzelec · Görlitz  
**473** Zielona Góra · Grünberg  
**476** Register  
**481** Verzeichnis der Karten  
und grafischen  
Darstellungen  
**482** Bildnachweis  
**483** Impressum  
**483** atmosphäre