



**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
Insko-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 Wałcz (Deutsch Krone) und Wałcz-Seenplatte	277
	281

<b>Pommern (Pomorskie)</b>		Von Karwia zur Halbinsel Hel	320
		Halbinsel Hel	322
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)	335
Stupsk (Stolp)	297	Sopot (Zoppot)	341
Rund um den Slowinzischen Nationalpark	303	Danzig (Gdańsk)	346
Łeba	308		
Łębork (Lauenburg)	313	<b>Frische Nehrung und Weichselniederung</b>	
<b>Durch das Kaschubische Küstenland</b>		Überblick	367
Überblick	317	Von der Weichselmündung zur Frischen Nehrung	369
Gemeinde Krokowa	318		

## 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
Staatsymbole	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		
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	<b>Südliches Kaschubien</b>	
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		
<b>Kaschubische Schweiz</b>		<b>Anhang</b>	
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	<b>Kartenatlas</b>	<b>nach Seite 436</b>