

Vorwort	9
Hinweise zur Benutzung	
dieses Reiseführers	10
Zeichenlegende	11
Das Wichtigste in Kürze	12
Land und Leute	14
Die Ostsee	16
Flüsse und Seen	17
Klima und Reisezeit	18
Tier- und Pflanzenwelt	19
Wirtschaft und Gesellschaft	20
Das deutsch-polnische Verhältnis	21
Kleine Geschichte Polens	22
Tourismus	26
Die Küche der Ostseeküste	27
Mixgetränke an der Ostseeküste	29
Zwischen Szczecin und Słupsk	30
Szczecin	33
Ein Stadtrundgang	34
Ausflüge	44
Nowe Warpno	48
Goleniów	49
Stargard Szczeciński	49
Rund um Stargard Szczeciński	51
Die Insel Wolin	52
Wolin	52
Świnoujście	54
Międzyzdroje	63
Der Wolliner Nationalpark	65
Międzywodzie und Dziwnów	69
Kamień Pomorski	70
Zwischen Kamień Pomorski und Kołobrzeg	73
Pobierowo und Trzęsacz	73
Rewal	75
Niechorze und Pogorzelica	77
Dźwirzyno und Mrzeżyno	79

Trzebiatów	79
Kołobrzeg	81
Ustronie Morskie	90
Rusowo	92
Białogard	93
Połczyn Zdrój	93
Mielno	95
Koszalin	95
Darłowo	100
Słupsk	105
Ustka	109

Zwischen Slowinzischem Nationalpark und der Halbinsel Hel 114

Der Slowinzische Nationalpark	116
Rowy	118
Smoldzino und Umgebung	120
Łeba	122
Sasino und Białogóra	126
Lębork	127
Bytów	127

Die Kaschubische Schweiz	129
Kartuzy	129
Żarnowiec und Krokowa	130
Jastrzębia Góra	132
Wejherowo	134
Puck	135

Die Halbinsel Hel	137
Władysławowo	137
Chałupy und Kuźnica	139
Jastarnia	141
Jurata	143
Hel	143

Gdańsk und Umgebung 146

Gdynia	149
Sopot	154

Oliwa	159
Gdańsk	163
Geschichte	163
Berühmte Danziger	166
Die Rechtstadt	166
Die Altstadt	181
Alte Vorstadt	183
Auf den Spuren von Günter Grass	184
Die Bernsteinküste	189
Das Weichsel-Nogat-Delta	189
Sztutowo	192
Die Marienburg	193
Die Frische Nehrung	199
Krynica Morska	199
Elbląg	201
Der Oberländische Kanal	206
Pasłęk	207
Frombork	208
Braniewo	210
Kaliningrad	212
Kaliningrad und Europa	213
Reisen und Urlaub in Rußland	214
Stadtgeschichte	217
Sehenswürdigkeiten	224
Svetlogorsk	239
Zelenogradsk	244
Sprachführer	247
Reisetips von A bis Z	251
Reisetips Kaliningrader Gebiet	261
Literaturhinweise	269
Die Polnische Ostseeküste im Internet	269
Die Autoren	269
Danksagung	269
Ortsregister	270

Personen- und Sachregister	272
Bildnachweis	275
Kartenlegende	288
Kartenregister	288

Essays

Die Tragödie der Wilhelm Gustloff	152
Zoppot und Klaus Kinski	157
Das Restaurant ›Zum Lachs‹	179
Der Deutsche Orden	197
Der Bernstein	211