



Vorwort	9
Herausragende Sehenswürdigkeiten	10
Zu diesem Reiseführer	12
Entfernungstabelle	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Unterwegs mit Kindern	16

LAND UND LEUTE 19

Die Ostsee	20
Flüsse und Seen	21
Klima und Reisezeit	22
Tier- und Pflanzenwelt	26
Architektur	27
Wirtschaft und Gesellschaft	28
Kurze Geschichte Polens	31
Tourismus	38
Die Küche der Ostseeküste	39

ZWISCHEN SZCZECIN UND USTKA 43

Szczecin	45
Geschichte	45
Sehenswürdigkeiten	46

Insel Wollin	61
Wolin	61
Świnoujście	67
Międzyzdroje	77
Wolliner Nationalpark	82
Wiselka und Umgebung	83
Międzywodzie, Dziwnów und Dziwnówek	86
Kamień Pomorski	89

Zwischen Kamień Pomorski und Kołobrzeg	92
Pobierowo	92
Trzęsacz	94
Rewal	96
Niechorze und Pogorzelica	99
Dźwirzyno und Mrzeżyno	100

Kołobrzeg	103
Geschichte	103

Stadtzentrum	105
Rund um Hafenviertel und Strandpromenade	107
Die Umgebung	108

Zwischen Kolobrzeg und Ustka	113
Ustronie Morskie	113
Mielno	116
Koszalin	118
Darłowo	124
Słupsk	130
Ustka	135

ZWISCHEN SLOWINZISCHEM NATIONALPARK UND DER HALBINSEL HELA 143

Slowinzischer Nationalpark	145
Rowy	146
Smoldzino und Umgebung	149
Łeba	151
Sasino und Białogóra	158
Lębork	159

Kaschubien	163
Kartuzy	164
Chmielno	165
Szymbark	166
Wdzydze Kiszewskie	167
Żarnowiec	169
Krokowa	169
Jastrzębia Góra	171
Wejherowo	174
Puck	176
Swarzano und Mechowo	178

Halbinsel Hela	181
Władysławowo	181
Chałupy und Kuźnica	185
Jastarnia	185
Jurata	188
Hel	189

DREISTADT 193

Gdynia	195
--------	-----





Sopot	201
Oliwa	206

Gdańsk	209
Geschichte	210
Berühmte Danziger	212
Rechtstadt	212
Altstadt	227
Alte Vorstadt	230
Ausflüge auf dem Wasser	232
Insel Bohnsack	242

ZWISCHEN GDAŃSK UND BRANIEWO	245
-------------------------------------	-----

Bernsteinküste	247
Weichsel-Nogat-Delta	247
Sztutowo	249
Malbork	252

Frische Nehrung	262
Kąty Rybackie	263
Krynica Morska	263

Am Südufer des Frischen Haffs	265
Elbląg	265
Kadyny und Tolknicko	272
Frombork	273
Braniewo	277
Oberländischer Kanal	278
Pasłęk	279

SPRACHFÜHRER	280
---------------------	-----

REISETIPPS VON A BIS Z	284
-------------------------------	-----

Literaturhinweise	293
Die Polnische Ostseeküste im Internet	293
Der Autor/Danksagung	293
Register	294
Kartenregister	xxx
Bildnachweis	xxx
Karten- und Zeichenlegende	xxx

EXTRAS

Der Bernstein	24
Das deutsch-polnische Verhältnis	30
Rezepte	40
Der Strandkorb – Sommersitz mit Kultcharakter	64
Leuchttürme – maritime Wegweiser	102
Die Postkarte – ein Stolper Sohn hat sie erfunden	129
Möwen – der Schmuck des Meeres	161
Die Route der Herrenhöfe und Paläste	179
Die Tragödie der Wilhelm Gustloff	200
Die neue alte Weichselwerder- Küche	251
Der Deutsche Orden	259

WANDER- UND RADTOUREN

Ab Szczecin	56
Ab Świnoujście	72
Ab Międzyzdroje	81
Durch den Wolliner Nationalpark	84
Ab Dziwnówek und Międzywodzie	87
Ab Pogorzelica	99
Ab Dźwirzyno	100
Ab Kołobrzeg	109
Ab Mielno	117
Ab Ustka	139
Ab Rowy	147
Ab Kluki und Smołdzino	150
Ab Łeba	155
Ab Jastrzębia Góra	173
Ab Władysławowo	183
Ab Jurata	189
Ab Gdynia	198
Ab Sopot	204
Ab Gdańsk	241
Auf der Insel Bohnsack	242
Ab Elbląg	270



Vorwort

Die polnische Ostseeküste ist ein beliebtes Urlaubsziel: zwei Drittel der Polen verbringen ihren Urlaub im eigenen Land, davon wiederum 60 Prozent am Meer. Auch viele Deutsche kommen in den Ferien gern hierher. Die Gäste werden von herrlichen Stränden mit feinem Sand und sauberem Wasser angezogen, den Städten mit reicher Kunst- und Kulturgeschichte und den nach wie vor günstigen Preisen: Sie sind für deutsche Touristen immer noch etwas niedriger als daheim. Und nicht zuletzt wegen der Offenheit und Herzlichkeit seiner Bewohner ist Polen ein unkompliziertes Reiseland.

Von der Insel Usedom an der deutschen Grenze bis an die russische Exklave Kaliningrad im Osten zeigt die Ostsee viele Gesichter: Steilküsten, breite Strände, nahe gelegene Binnenseen mit Moor- und Schilfgürteln sowie hoch auftürmende Wanderdünen. Die wertvollsten Landschaften werden in zwei Nationalparks und mehreren Naturschutzgebieten bewahrt. Südlich der Ostsee haben eiszeitliche Gletscher ganze Arbeit geleistet: Über die Tiefebene ragen die malerischen Hügel der Kaschubischen Schweiz, und in Tausenden Mulden sammelte sich das Wasser zur Pommerschen Seenplatte.

Dazwischen liegen traditionsreiche Hafenstädte und Seebäder, viele davon mit bewunderungswürdiger Architektur. So erinnern die Plätze in Stettin an einige Sternplätze von Paris, die modernistische Bauepoche der Zwischenkriegszeit ist so wie in Gdynia weltweit nur selten zu finden, und die originalgetreue, nach 1945 in langwieriger Arbeit erbaute Kopie der historischen Danziger Altstadt ist beinahe ein Weltwunder für sich.

Wenn sich das Strandwetter eintrüben sollte, finden Kulturinteressierte genügend lohnende Ausflugsziele und Museen in der näheren Umgebung. Östlich von Danzig verwandelten niederländische Kolonisten das Weichsel-Nogat-Delta in ein Holland im Miniformat, die Backsteinarchitektur im Ermland erinnert noch mancherorts an die Zeiten der Rittermönche des Deutschen Ordens.

Die slawischen Ureinwohner nannten ihre Heimat »Po morje«, Land am Meer. So entstand der Name Pommern. Die west- und hinterpommersche Ostseeküste gehörte bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges zu Deutschland. Der sogenannte Polnische Korridor von der Danziger Bucht bis südlich von Poznań (Posen) trennte bereits nach dem Ersten Weltkrieg Ostpreußen vom restlichen Deutschland. Innerhalb des Korridors lag seitdem die Freistadt Danzig, die unter Aufsicht des Völkerbundes stand. Die nordöstliche Ostseeküste gehörte zu Ostpreußen.

In den vergangenen Jahren hat ein regelrechter Bauboom eingesetzt. Inzwischen stehen in allen Seebädern neben den historischen Bauten auch luxuriöse Hotels, moderne Pensionen und Apartmentanlagen und auch ansprechende Ferienhaussiedlungen – für jeden Geldbeutel findet sich das entsprechende Domizil.

Wer nach Polen reist, sollte offen sein für kleine Abenteuer: Die dortige Lebensweise hält sie, aus deutschem Blickwinkel gesehen, immer wieder parat. Wer das Anderssein und Andersmachen gelassen nimmt, wird angenehme Tage bei freundlichen Nachbarn und hierzulande schon fast vergessene Traumlandschaften erleben.

André Micklitza im Frühjahr 2025

Herausragende Sehenswürdigkeiten

Świnoujście ▼

Der Swinemünder Strand ist der breiteste Polens. Wegen der günstigen Meeresströmungen wächst die Idylle jedes Jahr ein Stückchen. Außergewöhnlich viele Sonnenstunden und ein flaches Brandungsufer lassen das Seebad auch für einen Familienurlaub zum Favoriten werden (→ S. 67).



Wolliner Nationalpark

Die wilde Kliffküste in der Nähe von Międzyzdroje, an einigen Stellen fast hundert Meter hoch, ist ständig in Bewegung. Besucher spüren die Naturkräfte beim Betrachten herabgestürzter Erdmassen und ausgewachsener Bäume. Im Sommer spenden die großen Eichen- und Buchenwälder angenehmen Schatten. Den wissen dann auch die eingehegten zotteligen Wisente im Reservat zu schätzen (→ S. 82)

Kołobrzeg ►

Luxuriöse Wellnesshotels, traditionsreiche Häuser und fachkundige Behandlungen locken viele Kurgäste in Polens größten Badeort. Die jodhaltige Meeresluft und der sehr breite feinsandige Strand sind Trümpfe, die auch immer mehr Touristen in die Kurstadt Kołobrzeg ziehen (→ S. 103).

Slowinzischer Nationalpark

Die vom Wind aufgetürmten Wanderdünen sind die größte Attraktion des Nationalparks: eine wahrhaftige Miniatur-Wüste in

der Nähe des Ostseestrandes. In den natürlichen Wäldern finden viele seltene Pflanzen und Tiere ihren Lebensraum (→ S. 145).



Halbinsel Hela ▲

Die schmale Landzunge erstreckt sich etwa 20 Kilometer nördlich von Danzig. Das Eiland begann vor 8000 Jahren zu wachsen. Urlauber lieben die herrlichen feinsandigen Ostseestrände und Kitesurfer die geeigneten Winde auf der Haffseite (→ S. 181).

Sopot

Das beliebte Seebad gilt heute als die polnische Sommerhauptstadt mit einem breiten Kulturangebot – so in der berühmten Waldoper. Sopot besitzt den längsten höl-



zernen Seesteg Europas, einen schönen Strand, eine heilsame Salzquelle und ein grünes hügliges Hinterland (→ S. 201).

Orgel im Dom von Oliwa

Der Klang aus über 100 Registern und knapp 8000 Pfeifen machte die Dalitz-Wulf-Rokoko-Orgel im Dom von Oliwa, die in den Jahren 1763 bis 1793 errichtet wurde, weltberühmt. Als deren Erbauer Johann Wulf die Orgel zur Probe spielte, war er vom Ergebnis so überwältigt, dass er einen Herzinfarkt erlitt und verstarb (→ S. 206).



Gdańsk ▲

Die Altstadt, das Auferstehungswunder an der Ostsee, lässt die Herzen der Besucher höher schlagen. Es war bei Kriegsende fast vollständig zerstört und wurde danach detailgetreu rekonstruiert; heute weht wieder ein Hauch der Hansezeit durch Gassen und über Plätze. Die modern bebaute Speicherinsel ist das neue kulinarische ›Herz‹ der Stadt. Ziehen Sie sich schick an und speisen Sie nach einem Bummel in einem der luxuriösen Restaurants mit Blick auf Mottlau und Krantor (→ S. 209).

Malbork ►

Die Marienburg, imposante Festung der Deutschordensritter, im 13./14. Jahrhundert errichtet und heute UNESCO-Welter-

be, ist die drittgrößte Burganlage Europas und die größte Feste aus Backstein weltweit (→ S. 252).

FrISChe Nehrung

Die FrISChe Nehrung, auch Weichsel-Nehrung genannt, erstreckt sie sich auf polnischer Seite über 70 Kilometer bis zur russischen Grenze. Hierher locken Bernstein und die breiten Sandstrände (→ S. 262).



Oberländischer Kanal ▲

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts verbindet der Kanal das FrISChe Haff mit der Oberländischen Seenplatte. Seine kuriosen ›Schiefen Ebenen‹, auf denen die Schiffe huckepack über Land rollen, sind eine vielbesuchte Touristenattraktion (→ S. 278).



LAND UND LEUTE



Alte Bräuche werden im Freilichtmuseum Kluki bewahrt



Saisonvorbereitung am Danziger Stadtstrand

der Lebasee (Jezioro Łebsko) mit 70 Quadratkilometern, der Gardersee (Jezioro Gardno) mit 25 Quadratkilometern und der Jamunder See (Jezioro Jamno) mit 22 Quadratkilometern. Alle drei sind durch das Abschnüren von Ostseebuchten entstanden. Ihre Wassertiefe beträgt lediglich zwischen zwei und vier Meter, der Lebasee (Jezioro Łebsko) ist bis zu sechs Meter tief. Es sind Brackwasserseen mit unterirdisch eindringendem Ostseewasser. Der Salzgehalt wird durch Flüsse und Niederschläge auf ein mittleres Niveau verdünnt.

Klima und Reisezeit

Das Wetter an der polnischen Ostseeküste ist unbeständig. Ozeanische Luftmassen aus dem Westen treten am häufigsten auf, aber auch kontinentale aus dem Osten, polare und arktische aus dem Norden und sogar tropische aus dem Süden kommende Luftmassen sind für das Wetter an der Ostseeküste verantwortlich.

Die Winde wehen im Frühjahr und Herbst meist aus südlichen Richtungen und sind dadurch relativ niederschlagsarm. Der Frühling ist meist heiter, aber oft mit einer kurzen Kälteperiode im Mai. Im Sommer und Frühherbst bringt der Wind aus westlichen und nördlichen Richtungen viel Regen mit. Im Durchschnitt regnet es im Juli und August an 13 bis 15 Tagen, oft folgt aber nach kurzen kräftigen Schauern auch wieder Sonnenschein. Häufig wird der Regen von Gewittern begleitet. Während die Lufttemperaturen im Sommer im Durchschnitt oft um 30 Grad Celsius liegen, erwärmt sich die Ostsee kaum einmal auf mehr als 20 Grad. Sonnig, trocken und schön ist es im Herbst. Der Winter beginnt neblig und regnerisch, dann zeigt das Thermometer Temperaturen unter dem Gefrierpunkt, und es fällt Schnee.

Die Jahresmitteltemperaturen liegen in Szczecin, Koszalin und Gdańsk bei 8 Grad, im Juli im Mittel bei 17 bis 18 Grad. Über 15 Grad werden zwischen Szczecin und Koszalin an 80 bis 100 Tagen, zwischen Koszalin und Gdańsk an 60 bis 80 Tagen gemessen. An der Ostsee werden bis zu 75 Frosttage gezählt, östlich von Gdańsk sogar 75 bis 95.

Kurze Geschichte Polens

Polens Geschichte ist äußerst verworren und von ständigen Auseinandersetzungen mit seinen Nachbarn gekennzeichnet. Wer das heutige Polen verstehen möchte, darf sich deshalb nicht scheuen, einen genaueren Blick auf dessen Geschichte zu werfen. Wir können die einschlägige Fachliteratur zu diesem Thema nicht ersetzen, sondern hier nur einen ersten Überblick vermitteln.

Auftakt (963–1500)

Erste Relikte menschlichen Daseins auf heute polnischem Territorium datieren aus der Mittelsteinzeit (8000–5500 v. Chr.). Im Jahr 963 vereinigten sich westslawische Stämme zwischen Warthe und Weichsel. Unter ihnen waren die Polonen, die dem späteren Staat den Namen gaben. Im Jahr 966 fand die Taufe Herzogs Mieszko I. statt, heute gilt dieser Akt als die Geburt Polens. Sein Reich umfasste ein Gebiet zwischen Ostsee und Sudeten sowie zwischen Oder und Weichsel. Nach anfänglichem Misstrauen verbündeten sich der polnische Herrscher Mieszko I. und der deutsche Kaiser Otto III., um Rebellionen in ihren jeweiligen Machtbereichen gemeinsam zu bekämpfen. Aus dem Jahr 997 stammt die erste schriftliche Erwähnung von Danzig als ›Gyddanzyc‹, niedergeschrieben in der Biografie des heiligen Adalbert.

Um 1000 gründete Boleslaw Chrobry (›der Tapfere‹), Sohn von Mieszko I., das Erzbistum Gniezno (Gnesen). 1024 ließ er sich zum ersten polnischen König krönen. Polen wurde damit ein unabhängiger Staat. Nach anfänglicher deutsch-polnischer Kooperation litt das Verhältnis wegen fortgesetzter polnischer Expansion. Als folgenschwerer Fauxpas erwies sich die Weigerung von König Mieszko II., auf die Huldigung des neuen Papstes zu verzichten – Waffengänge begannen, Polen verlor die sächsische Ostmark und der Heilige Vater in Rom entzog Mieszko II. den Königstitel.

Die Erbfolgeregelung bewirkte einen Zerfall des polnischen Reiches, weil mehrere Familien um den Machtanspruch stritten. Ab dem Ende des 12. Jahrhunderts erlebte das Land große Einwanderungswellen, so auch von deutschen Kaufleuten, Bauern und Handwerkern. Im Jahr 1225 bat der masowische Herzog Konrad den Deutschen Orden um militärische Hilfe bei der Unterwerfung der heidnischen Pruzen (→ Extra S. 259). Nach dem erfolgreichen Militäreinsatz blieben die Rittermönche im eroberten Territorium und begannen mit dem Aufbau eines eigenen Staates, was ständige Konflikte mit Polen zur Folge hatte.



Boleslaw Chrobry, Gemälde von Jan Bogumił Jacobi (1828)

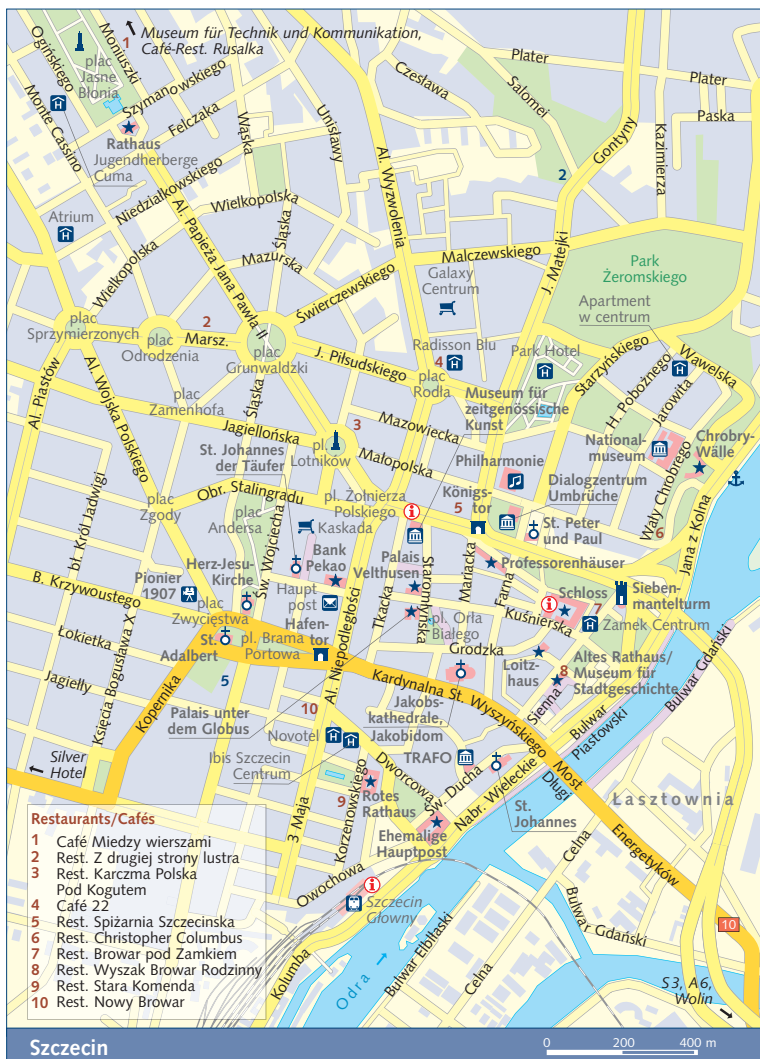
ZWISCHEN SZCZECIN UND USTKA



Entlang einer rot gezeichneten Linie werden die Besucher zu den wichtigsten Baudenkmälern im Stadtzentrum geleitet. Die folgende Beschreibung orientiert sich an dieser Linie. Auf den Gehwegen fallen rötlich schimmernde Granitplatten auf, die einst als Schiffsballast aus Schweden in die Stadt kamen.

■ Rund um das Hafentor

Am Hafentorplatz (pl. Brama Portowa) steht das **Hafentor** (Brama Portowa); in deutscher Zeit hieß es Berliner Tor. Es wurde von 1725 bis 1729 aus Pirnaer Sandstein im Barockstil errichtet. Die Pläne für diese Prunkpforte lieferte der Holländer Gerhard Cornelius van Walra-



Spaziergang ins Siebenmühlental

Ein idealer Startpunkt für eine stadtnahe Spazierstrecke durch die Uckermünder Heide (Puszcza Wkrzańska) ist die Endhaltestelle der Straßenbahnlinien Nr. 1 und 9 am Ufer des Glambecksees (Jezioro Głębokki). Am Forsthaus ›Leśniczówka Biała‹ beginnt an einem Eingangstor der blau markierte Wanderpfad ›Gemeinsamer Wald – Gemeinsames Europa‹ mit deutsch-polnischer Ausschilderung. Auf der Sportwiese (Polana Sportowa) sind zahlreiche Fitnessgeräte zu finden. Bald ist das Siebenmühlental (Dolina Siedmiu Młynów) erreicht. Wie der Name schon sagt, standen hier einst sieben Wassermühlen. Sie überdauerten zwar den Krieg unbeschadet, sind später bis auf die Kaisermühle (Ustronie) aber leider verfallen. Die Mühlen wurden bereits im Mittelalter erbaut und waren bis ins 19. Jahrhundert in Betrieb, danach nutzte man sie gastronomisch. Von den anderen sechs Mühlenstandorten künden heute noch Fundamente und Mühlenweiher. So auch an der ersten Station unseres Weges, der Kuckucksmühle (Zazulin). Die erhaltene Kaisermühle war zu deutscher Zeit ein beliebtes Kaffeehaus mit Konditorei. Es folgen die Relikte der

ehemaligen Schmetterlingsmühle (Uroczyso) und Muthgebermühle (Zacisze). Die **Pfadfinderwiese** (Polana Harcerska) erweist sich als idyllischer Picknickplatz. Hier kann man auf die grün markierte Route durch den **Eckeberger Wald** (Arkońskie) und weiter durch den **Quistorp-Park** (Park Kasprowicza, wo es viele Spazierwege gibt) wieder ins Stettiner Stadtgebiet zurückkehren.

Länge: ca. 11 km (3 Std.)

Spaziergang zum Hertasee

Eisenbahn und Stadtbuss (Linie A) fahren zur Bahnstation Szczecin-Zdroje im Stadtteil Zdroje (ehemals Finkenwalde), der am Naturpark Buchheide (Puszcza Bukowa) liegt, wo es viele markierte Wanderwege gibt. Hier kann man ursprüngliche Natur in unmittelbarer Nähe der Großstadt erleben. Einen Besuch des Hertasees (Jezioro Szmaragdowe) mit seiner smaragdgrünen Wasserfarbe sollte man nicht versäumen. Das Gewässer entstand 1925 durch ein Grubenunglück: ein Wassereinbruch überraschte die Arbeiter. Die ehemalige Kreidegrube ›Stern‹ war etwa 20 Meter tief, die heutige phantastische Wasserfärbung wird durch Kalkverbindungen hervorgerufen. Der See ist etwa zwei Kilometer vom Stadtteil Zdroje entfernt.

Szczecin und Umgebung

Vorwahl: +48/(0)91.

Infos auch auf der deutschsprachigen Website: www.szczecin.eu/de

Stettiner Touristenkarte für einen Tag (20 Zł) oder drei Tage (30 Zł): Freie Fahrt im ÖPNV, Ermäßigung in Museen und Restaurants.

Hinweise zu Veranstaltungen, Restaurants, Pubs, Diskotheken und Einkaufsmöglichkeiten erhält man im Monatsheft ›Echo Szczecina‹, das in vielen Stettiner Lokaltäten gratis ausliegt.

<http://echoszczecina.pl>

Touristeninformationszentrum, pl. Żołnierza Polskiego 20 (Glaspavillon auf dem Mit-

telstreifen der Aleja Kwiatowa), Tel. +48/91/4340440; Mo–Sa 10–18, So 10–15 Uhr (Okt.–April So 10–14 Uhr).

www.visitszczecin.eu

Tourist- und Kulturinformationszentrum, ul. Korsarzy 34 (im Münzflügel am Schloss), Termin für Schlossführungen: Tel. +48/91/4891630; Mitte März–Mitte Okt. tgl. 10–18 Uhr, sonst Mo geschlossen. www.zamek.szczecin.pl/cikit

Tourism Center Magnolia, ul. Kolumba 2 (rechts vom Hauptbahnhof), Tel. +48/607/211500. Stadtführungen und Themenangebote für individuelle Gruppentouren bis max. acht Personen. www.stettin-erleben.de

Der Strandkorb – Sommersitz mit Kultcharakter

Längst ist er nicht mehr aus den Seebädern an der Ostseeküste wegzudenken: der Strandkorb. 1882 erfand ihn Korbmachermeister Wilhelm Bartelmann aus Rostock. Ideengeberin war ausgerechnet eine alte Dame. Von rheumatischen Schmerzen heimgesucht, wünschte sie sich einen Strandsitz für ausgiebige Sonnenbäder. Der erste Strandkorb, geflochten aus Weidenruten und Schilfrohr, erweckte eher den Eindruck eines schilfgedeckten Ohrensessels. Er fand aber das rege Interesse der Strandbesucher, und so meldete der Erfinder den Strandkorb zum Patent an. Schon ein Jahr später konnte Wilhelm Bartelmann den ersten kommerziellen Strandkorbverleih eröffnen. Nach und nach entwickelte sich der Rostocker Urtyp zum Sitzmöbel für den Strand, das verschiedene Liegepositionen ermöglicht, vor Sonne, Wind, Regen und aufgewirbeltem Sand schützt, außerdem für seinen Mieter so funktionelle Annehmlichkeiten wie Klapptischchen, Sonnenmarkise und ausziehbare Fußkästen bereithält.

In den Sommern 1889 und 1890 präsentierte man den Strandkorb in vielen deutschen Seebädern, darunter Misdroy, Kolberg und Swinemünde. Nachdem der Gebrauch des Sommersitzes vorgeführt worden war, dauerte es gar nicht lange, bis ein jeder Urlauber an der See den Wunderstuhl aus Korbgeflecht nutzen wollte. Es gehörte einfach zum guten Ton, dass man für die Zeit seines Urlaubs einen Strandkorb bezog.

Bis in die 1920er Jahre saß ausschließlich das Bürgertum noch sehr zugeknöpft darin. Die Sitten änderten sich, als auch die Arbeiter ihren tariflich geregelten Erholungsurlaub am Meer verbrachten. »In den meist pruden Seebädern war es endlich erlaubt, sich im Strandkorb zu sonnen und von dort aus ins Wasser zum Baden zu gehen«, schreibt Moritz Holfelder in »Das Buch vom Strandkorb«. Beim Schriftsteller Thomas Mann war der Strandkorb noch aus ganz anderem Grund attraktiv: »Mein Arbeitsplatz, der herrlichste, den ich kenne, liegt einsam. Aber



Auch in Polen beliebt: der Strandkorb

Kołobrzeg

Mit etwa 44 000 Einwohnern ist Kołobrzeg (Kolberg) das größte und bekannteste Kurbad an der polnischen Ostsee, es zählt heute zu den meist-besuchten Kurorten Europas. Die Stadt befindet sich an der Mündung der Persante (Paręta) in die Ostsee und besitzt einen Passagier-, Handels-, Fischerei- und Marinehafen.

Das Ostseebad ist für den feinkörnigen weißen Strand und die heilkräftige jodhaltige Seeluft bekannt. 2011 wurden zwischen Persantemündung und dem Hotelkomplex ›Arka‹ neue Buhnen gesetzt und der Strand durch Aufspülen auf etwa vier Kilometer Länge verbreitert. Stürme nagen jedoch immer wieder daran. Sonnenanbeter können sich freuen, denn jährlich sind hier 1638 Sonnenstunden garantiert, auch in der Vor- und Nachsaison darf man mit acht Stunden täglich rechnen. Basis für den Kurbetrieb sind die Solequellen mit einem Salzgehalt zwischen zwei und sechs Prozent sowie die lokalen Moore. In den zahlreichen Sanatorien und Kurhotels werden Atemwegserkrankungen, Rheumatismus, Schilddrüsenstörungen und Allergien behandelt. Viele Deutsche – die Rede ist

von einigen Tausend – haben hier Eigentumswohnungen erworben. Dauerhaft sind unter 100 heimisch geworden, die anderen leben monatelange in Kolberg.

Geschichte

Bereits im 9. Jahrhundert wurde hier Salz gewonnen. Als 972 der polnische Staatsgründer Mieszko I. den Ort in sein Reich eingliederte, war die Stadt durch das Salzsieden und den Handel mit dem ›weißen Gold‹ reich und mächtig geworden. Im Jahr 1000 beschlossen Kaiser Otto III. und der polnische König Bolesław Chrobry in Gnesen die Gründung des gleichnamigen Erzbistums mit drei unterstellten Bistümern in Kolberg, Krakau und Breslau.

Die Geschichte der Christianisierung war in Kolberg spektakulär: Als der hiesige Bischof Reinbern vom König nach Kiew gesandt wurde, fiel die Stadt schlagartig wieder ins Heidentum zurück. So wie die Missionare die Heidentempel niedergebrannt und die Menschen mit Feuer und Schwert bekehrt hatten, so rissen nun die Heiden den Dom nieder. Archäologische Forschungen, die die Reste dieses legendären Gotteshaus ans



Ein fast wolkenloser Sommertag am Kolberger Strand

DREISTADT



Gdańsk

Die polnische Ostseeküste kennenlernen zu wollen, ohne dabei Gdańsk (Danzig) einen Besuch abzustatten, ist so, als bereiste man Frankreich, ohne Paris zu sehen. Heute ist es kaum noch vorstellbar, dass im März 1945 rund 90 Prozent der Innenstadt in Trümmern lagen. In den Nachkriegsjahrzehnten wurde die Rechtsstadt nach historischen Plänen mit viel Sachverstand und Liebe zum Detail wieder zum Leben erweckt. Das Preußische verschwand meist, man orientierte sich an den Vorbildern des 17. Jahrhunderts. Das Flair einer großen Hafenstadt, die charakteristische Luft des Nordens, Lachmöwen an der still dahinfließenden Mottlau (Motława) und Backsteingotik neben

wundervoll geschmückten Fassaden der Patrizierhäuser – all dies offenbart heute das quicklebendige Danzig.

Die vielen architektonischen Juwelen im Zentrum verdienen zweifellos einen längeren Aufenthalt. Der Lange Markt mit seinen Giebelhäusern, Artushof und Neptunbrunnen gehört zu den schönsten Plätzen des Kontinents und lohnt allein die Anreise. Stilvolle Restaurants und Cafés, oft mit jahrhundertelanger Tradition, sowie einige erstklassige Museen und Ausstellungen laden zudem zum Besuch ein. In den Auslagen vieler Läden wird echter Ostseebernstein angeboten, der ›Schweißtropfen der Sonne‹. Die Innenstadt besteht aus mehreren

Dreistadt



Bewunderungswürdige Wiederaufbauleistung: das Danziger Zentrum



An der Langen Brücke um 1900

Teilen, die im Mittelalter noch selbständige Städte waren: Rechtstadt, Altstadt, Alte Vorstadt. Für Touristen wird hauptsächlich die Rechtstadt (Głównie Miasto) mit den meisten Prachtbauten von Interesse sein. Sie kann man vom Hauptbahnhof (Gdańsk-Główny) bequem zu Fuß erreichen.

Geschichte

Schriftlich wurde Gyddanzyc (deutsch: Waldwasserstadt) bereits 997 in der Biografie des heiligen Adalbert – »Vita sancti Adalbert« – erwähnt. Der Missionar pilgerte damals aus Prag an die Ostsee, um die Danziger Einwohner zu taufen. Zu jener Zeit war das Fischerdorf mit einem Hafen im Besitz des polnischen Herzogs Bolesław des Tapferen. Die Stadtrechte wurden Danzig 1227 zuerkannt. Zu jener Zeit waren hier die Herzöge von Pommern aus dem Weichselgebiet ansässig. 1308 hielt der Deutsche Orden Einzug. Die Begleitumstände des Machtwechsels sind noch immer umstritten. Einigen Chroniken zufolge soll der Orden dabei die gesamte Bevölkerung ermordet haben, andere wiederum sprechen

von einer ordensfeindlichen Propaganda. An der Südgrenze der alten Stadt ließen die Rittermönche die sogenannte Rechtstadt errichten. Später gründeten sie die Neustadt und bauten die Innenstadt wieder auf.

Im Jahr 1361 trat Danzig der Hanse bei. Zur Mitte des 15. Jahrhunderts büßte der Deutsche Orden seine Vormacht ein. Die Danziger Bürger unterstellten sich freiwillig dem polnischen König, der im Gegenzug seinen Untertanen zahlreiche Privilegien zubilligte: Das Handelsmonopol für den Seehandel mit Holz und Getreide im Königreich, außerdem weitgehende Autonomie.

Im Zuge der sich über Europa ausbreitenden Reformation wurde Danzig protestantisch. Die polnische Krone tolerierte die protestantische Insel im katholischen Reich und sicherte der Stadt 1557 den Protestantismus brieflich zu. Die Toleranz wurde belohnt: In den Nordischen Kriegen versuchten die protestantischen Schweden immer wieder, Danzig mit religiösen Argumenten auf ihre Seite zu ziehen. Doch die Danziger, darunter auch viele Deutsche, schworen, dem

Altstadt

In der nördlich der Rechtstadt gelegenen Altstadt (Stare Miasto) entstanden nach dem Zweiten Weltkrieg nur ausgewählte Bauwerke wieder in alter Schönheit. Die Altstadt war im Mittelalter eine selbständige, mit der Rechtstadt im Wettbewerb befindliche Ansiedlung. Die hiesige Brigittenkirche ging als eine Zufluchtsstätte der Gewerkschaftsbewegung ›Solidarität‹ in die Geschichte ein.

■ Katharinenkirche

Die St. Katharinenkirche (Kościół św. Katarzyny) ist wahrscheinlich die älteste Danziger Kirche, wie alte Grabplatten aus dem 10. Jahrhundert unter dem Chor vermuten lassen. Das heutige Erscheinungsbild stammt aus dem 14. und 15. Jahrhundert. Gemälde von Anton Müller und Isaak van den Blocke schmücken die Innenwände, eines der Werke am Hauptaltar zeigt das mittelalterliche Danzig. Im **Chor** findet man Epitaph und Grab des berühmten Danziger Astronomen Johann Hevelius. Die Grabplatte mit Namenszug und Wappen ließ der Astronom schon zu Lebzeiten anfertigen. Der **Turmhelm** ist eine barocke Zutat von 1634. Entworfen hat ihn der Bruder Isaaks, der Danziger Stadtbaumeister Jacob van den Blocke. Die Danziger bezeichnen den Helm als die Krone ihrer Stadt. Gut hundert Jahre später wurde ein 36-teiliges **Glockenspiel** eingesetzt. 1905 brannte der Turm nach einem Blitzschlag ab, und das erneuerte Glockenspiel von 1910 wurde im Zweiten Weltkrieg nach Lübeck gebracht. Spenden aus Polen und Deutschland ermöglichten den Kauf von 50 Glocken, die in den Niederlanden gegossen wurden. Seit 1989 erklingen zu jeder vollen Stunde wieder alte deutsche Volks- und Kinderlieder. Im Turm befindet sich heute auch ein **Turmuhrenmuseum**.

■ Brigittenkirche

Die St. Brigittenkirche (Kościół św. Brygidy) in der ul. Profesorska, nördlich der Katharinenkirche gelegen, war einst das Gotteshaus für Nonnen und Mönche, die nach den Regeln ihrer Heiligen lebten. Die Kirche wurde 1945 durch einen Brand stark beschädigt und erst in den 1970er Jahren wieder aufgebaut. Sie wurde in den 1980er Jahren als Andachts-, Versammlungs- und Zufluchtsstätte der Gewerkschaftsbewegung Solidarność bekannt und ist in ihrer Bedeutung für Polen etwa mit der Leipziger Nikolaikirche für Deutschland zu vergleichen: Auch hier nahmen Demonstrationen ihren Lauf.

Das Innere ist mit vielen modernen **Kunstwerken** ausgestattet. Der **Hauptaltar** mit dem Bildnis der berühmten Madonna von Tschenstochau ist elf Meter hoch und sechs Meter breit und entstand aus etwa 6,5 Tonnen Bernstein – mehr Bernstein, als das berühmte Bernsteinzimmer besitzt. Das Gewand der Gottesmutter wurde aus milchweißem und die



Die Brigittenkirche



Zahlreiche bewachte Parkplätze, unter anderem am Hotel ›Hevelius‹, am City Forum beim Hauptbahnhof, an den Straßen ul. Kocurki, ul. Za Murami und ul. Podwale Staromiejskie.



Direktverbindungen mit vielen Städten Polens. Tgl. verkehrt ein **Eurocity** von Berlin-Hauptbahnhof direkt nach Gdańsk (Fahrzeit ca. 5:30 Std.), andere Verbindungen aus Deutschland nur mit Umsteigen in Szczecin, Poznań oder Gniezno; Fahrzeit aus Berlin auch ca. 5:30 Std.

Die **S-Bahn** heißt SKM. Diese verkehrt westwärts Richtung Sopot-Gdynia-Wejherowo-Łębork-Słupsk und in östliche Richtung über Malbork nach Elbląg. Um die beiden Bahnsteige zu erreichen, am Hauptbahnhof (Gdańsk-Główny) gleich beim Haupteingang rechts abbiegen. Fahrkarten sind nicht nur am Automaten, sondern auch am SKM-Schalter zu erwerben. Bar- und Kartenzahlung möglich, Menüführung auch auf Deutsch.



Direktflüge von Hamburg, Düsseldorf und Dortmund (Wizz Air), von Frankfurt/Main (Lufthansa und von München (Lufthansa) nach Gdańsk. Der internationale **Lech Wałęsa-Flughafen** in Rębiechowo ist etwa 8 km von Gdańsk und Sopot entfernt. Die Metropolenbahn verbindet den Flughafen mit dem Bahnhof Wrzeszcz (vier Stationen). Von hier fährt man nach dem Umsteigen noch drei Stationen weiter zum Hauptbahnhof Gdańsk-Główny.



Vom Kai am Mottlauufer (in der Nähe des Hotels ›Hilton‹) nach Sopot und Heła, Mai-Aug., Fahrplan: www.zegluga.pl

Vom Neuen Danziger Hafen verkehrt mehrmals wöchentlich um 18 Uhr eine **Polferries-Fähre** ins schwedische Nynäs-

hamn. Busverbindungen vom Hbf. zum Terminal Westerplatte:

http://polferries.pl/assets/uploads/doc/autobusy_westerplatte_35519.pdf



1 Radisson Blu Gdansk (€€–€€€), Długi Targ 19, Tel. +48/58/3254444. Mehrere Häuser am Langen Markt wurden zu diesem luxuriösen Fünf-Sterne-Hotel zusammengefasst.

www.radissonblu.com/en/hotel-gdansk

2 Podewils (€–€€), ul. Szafarnia 2, Tel. +48/5 8/3009560. Barockschlösschen mit zehn luxuriösen Zimmern, ruhig in der Nähe des neuen Jachthafens gelegen, mit herrlichem Blick auf Mottlau, Krantor und Lange Brücke. www.podewils.pl

3 Hotel Gdańsk (€€), ul. Szafarnia 9, Tel. +48/58/3001700. Boutique-Hotel im einstigen Getreidespeicher, verknüpft mit einem Neubau im modernen Seglerdesign am Jachthafen. Spa, Sauna, Schneesalkammer. Im Erdgeschoss die Minibrauerei Brovarnia Gdańsk (Helles, Schwarzbier und Weizenbier) mit Terrasse.

www.hotelgdansk.pl

www.brovarnia.pl

4 Jess Hotel Krolewski (€€), Wyspa Ołowianka, ul. Ołowianka 1, Tel. +48/58/5857200. 30 Zimmer und vier Apartments in einem Backsteingebäude an der Mottlau neben der Philharmonie.

<https://krolewski.gdanskhotel.org>

5 Hilton Gdańsk Hotel (€–€€), ul. Targ Rybny 1, Tel. +48/58/7787100. An der Mottlau unweit vom Krantor.

www.gdansk.hilton.com

6 Golden Tulip (€€), ul. Piastowska 160, Tel. +48/58/5115600. Moderne Apartmentanlage in Gdańsk-Jelitkowo, ca. 8 km von der Altstadt und 5 Min. Fußweg vom Strand. Straßenbahnen Nr. 2 und 8 fahren ins Zentrum. Zur Bahnstation Oliwa 30 Min. Fußweg oder Stadtbus Nr. 117. Jeweils 45 Minuten am Strand oder dem Promenadenweg westwärts nach Sopot oder östlich nach Gdansk-Brzeźno

Frische Nehrung

Die Frische Nehrung (Mierzeja Wiślana) dehnt sich sichelförmig rund 70 Kilometer von der Weichselmündung nach Nordosten aus und trennt das Frische Haff (Zalew Wiślany) vom offenen Meer. Die Halbinsel ist zwischen 300 und 800 Meter breit.

Wo sich Polen und Russland etwa auf der Mitte der rund 70 Kilometer langen Nehrung treffen, existiert kein Grenzübergang. Auf beiden Seiten bleibt die Straße eine Sackgasse. Der russische Teil der Frischen Nehrung ist als militärisches Sperrgebiet unzugänglich, auf polnischer Seite erstreckt sich rund 50 Kilometer Sandstrand mit vielfältiger Dünenlandschaft. Hinter dem herrlichen Strand türmen sich Dünen auf. Der **Kamelbuckel** (Wielbłądzi Garb) ist knapp 50 Meter hoch und befindet sich kurz hinter Krynica Morska in Richtung Piaski. Hier eröffnet sich eine Aussicht auf Ostsee und Frisches Haff.

Einst waren die Dünen mit Rot- und Weißbuchen, Eichen und Ulmen bedeckt. Im 17. Jahrhundert wurden die Mischwälder großflächig abgeholzt, nur bei Przebrno (Pröbbernau) blieb ein Rest des einstigen Nehrungsurwaldes erhalten. Der freigelegte Sand begann nun zu wandern und begrub ganze Ortschaften unter sich, so beispielsweise das Dorf Schmergrube und die Kirche von Neukrug (Piaski). Erst im 19. Jahrhundert nahm man intensive Wiederaufforstungen vor, vor allem Kiefern, Buchen und Eichen wurden neu gepflanzt.

Einer der größten europäischen Brutplätze für Kormorane befindet sich im **Reservat** bei Kały Rybackie (Bodenwinkel). Seeschwalben, Möwen, Regenpfeifer und Breitschnäbel bevölkern beide Ufer der Weichselmündung. 1985 wurde die Frische Nehrung zum Landschaftspark erklärt.



Sprachführer

Beim ersten Besuch in Polen stellt man erstaunt fest, dass viele Polen Deutsch sprechen. Aber nur sehr wenige Deutsche sprechen Polnisch. Dies ist nicht nur auf die schwierige Aussprache und die Betonung des Polnischen zurückzuführen: Da viele Polen ihre westlichen Gäste verstehen, fehlt für diese der Anreiz zum Erlernen. Früher waren es meist die Älteren, die Deutsch noch aus der Zeit vor 1945 beherrschten, heute ist Deutsch in Schulen und Universitäten die beliebteste Fremdsprache. Russisch, das ehemals Pflichtfach war, mögen nur wenige neu erlernen. Mit jungen Leuten kann man sich auch auf Englisch verständigen. Bei einem Gespräch erwarten die Polen nicht, in ihrer Muttersprache an-

gesprochen zu werden: Die meisten möchten ihre Deutschkenntnisse erproben. Dennoch ist es ein Zeichen der Höflichkeit und des Interesses an der fremden Kultur, sich einige Worte und wichtige Redewendungen anzueignen. Wenn auch der praktische Nutzen dieser bruchstückhaften Kenntnisse nicht allzu groß ist, so wird der Gesprächspartner erfreut über diesen Ausdruck des guten Willens sein.

Die polnische Sprache gehört zur slawischen Sprachfamilie. Die Vokale werden kurz gesprochen, dabei sind die Verbindungen »au« und »eu« wie zwei einzelne Vokale auszusprechen. Alle zwei- oder mehrsilbigen Wörter betont man im Polnischen grundsätzlich auf der vorletzten Silbe.

deutsch	polnisch	gesprochen
Allgemeines		
danke	dziękuję	dschenkuje
bitte	proszę	prosche
Guten Tag	dzień dobry	dschen dobri
Auf Wiedersehen	do widzenia	do widzenia
Hallo/Tschüß	cześć	tschescht
ja/nein	tak/nie	tak/nje
Nein Danke	nie dziękuję	nje dschenkuje
Verzeihung	przepraszam	pschepascham
Wieviel kostet ...?	ile kosztuje ...?	ile koschtuje
Herr Ober! (mein Herr...)	proszę pana	prosche pana
Frau Ober! (meine Dame...)	proszę pani	prosche pani
zahlen!	płacić!	puatschitsch
Prost	na zdrowie	na sdrowje

Zahlen

null	zero	sero
eins	jeden, jedna, jedno	jeden
zwei	dwa	dva
drei	trzy	tsche
vier	cztery	tschtere
fünf	pięć	pintsch
sechs	szesc	schechtsch
sieben	siedem	schjedem

Reisetipps von A bis Z

Angeln

Polens saubere Flüsse und Seen, so auch die Gewässer im Hinterland der polnischen Ostseeküste, sind sehr fischreich. Hinweise zu Angelrevieren erteilen die Touristenbüros, einige Büros verkaufen auch Angelgenehmigungen. Ansonsten sind Angelscheine bei regionalen Fischereibetrieben (państwowe gospodarstwo rybne) oder bei den Zweigniederlassungen des polnischen Anglerverbandes in den Woiwodschaftsstädten erhältlich. Wer seine Ausrüstung in Polen komplettieren möchte, nutzt die Gelegenheit in einem der vielen Fachgeschäfte.

In vielen pommerschen Flüsse leben Lachsforellen. Hier fängt man auch Äschen und Blauforellen, die künstlich ausgesetzt wurden. Ein sehr beliebtes Anglergewässer ist die Parsęta (Persante). Während der Sommersaison bieten Bootsunternehmer in den Küstenorten auch Hochseangeltouren an. Plakate an den Promenaden machen auf Termine und Abfahrtsstellen aufmerksam.

Apotheken

Das Sortiment der Apotheken umfasst auch Drogerie- und Kosmetikartikel. Zu günstigen Preisen werden viele Bagatellarzneimittel angeboten. Die meisten Markenpräparate gibt es hier preiswerter. Noch günstiger sind gleichwertige No-Name-Arzneimittel (Generika) polnischer Produktion mit den gleichen Wirkstoffen und identischer Zusammensetzung. Viele Arzneimittel sind rezeptpflichtig oder müssen bestellt werden. Wer also auf ein bestimmtes Medikament angewiesen ist, sollte es mit auf die Reise nehmen. Eine Empfehlung sind die sogenannten »Medizinischen Kräuterläden« (Sklep Medyczny Zielarski), die hochwertige Naturkosmetik, Gewürze, Tees (darunter auch Früchtetees) und polnischen Imkerhonig verkaufen.

Auto- und Motorradfahren

Der motorisierte Verkehr hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Viele

Polen fahren rasant, einige riskant. Überholt wird oft auch vor unübersichtlichen Anhöhen oder Kurven. Der Straßenzustand ist gut, es fehlen aber mitunter Straßenrandbegrenzungen. Das erschwert das Fahren bei Nacht und Nebel. Fußgänger sind oft auch außerhalb der Ortschaften auf der Fahrbahn unterwegs. Daher ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten.

Die Verkehrsregeln entsprechen weitgehend den deutschen. Für alle Autoinsassen besteht Gurtpflicht. Die im Kreisverkehr befindlichen Fahrzeuge haben Vorfahrt. Die Geschwindigkeitsbegrenzung beträgt in geschlossenen Ortschaften 50 km/h, außerhalb geschlossener Ortschaften 90 km/h, auf ausgewiesenen Schnellstraßen 110 km/h und auf Autobahnen 140 km/h. In Polen muss ganzjährig auch am Tage mit Abblendlicht gefahren werden. Die Promillegrenze liegt bei nur 0,2. Sie wird bereits mit einem kleinen Bier überschritten! Auch in Polen ist das Telefonieren mit dem Handy während der Fahrt nur mit Freisprecheinrichtung gestattet.

Es ist nicht mehr vorgeschrieben, die Grüne Versicherungskarte mitzuführen, wird aber empfohlen. Im Auto müssen Verbandskasten, Warndreieck und Warnwesten für die Insassen vorhanden sein.

Es ist empfehlenswert, das Fahrzeug immer auf bewachten Parkplätzen abzustellen, die sich meistens in der Nähe der größeren Hotels befinden.

Für das Fahren mit dem Motorrad gelten die selben Hinweise wie für das Autofahren. Es besteht natürlich Helmpflicht.

Autoverleih

Die internationalen Autoverleiher haben in Polen zahlreiche Niederlassungen. Einen Mietwagen kann man schon von Deutschland aus buchen, bekommt ihn meist aber auch vor Ort. Alle Hotelrezeptionen und viele Touristeninformationsbüros sind dabei behilflich. Technischer Standard und Preise entsprechen internationalen Maß-