



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

<b>Szczecin</b>	45
Geschichte	45
Sehenswürdigkeiten	46

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

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

<b>Kołobrzeg</b>	103
Geschichte	103

Stadtzentrum	105
Rund um Hafenviertel und Strandpromenade	107
Die Umgebung	108

<b>Zwischen Kolobrzeg und Ustka</b>	113
Ustronie Morskie	113
Mielno	116
Koszalin	118
Darłowo	124
Ślupsk	130
Ustka	135

## **ZWISCHEN SLOWINZISCHEM NATIONALPARK UND DER HALBINSEL HELA** 143

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

<b>Kaschubien</b>	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

<b>Halbinsel Hela</b>	181
Władysławowo	181
Chałupy und Kuźnica	185
Jastarnia	185
Jurata	188
Hel	189

## **DREISTADT** 193

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





Sopot	201
Oliwa	206

<b>Gdańsk</b>	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

<b>Bernsteinküste</b>	247
Weichsel-Nogat-Delta	247
Sztutowo	249
Malbork	252

<b>Frische Nehrung</b>	262
Kąty Rybackie	263
Krynica Morska	263

<b>Am Südufer des Frischen Haffs</b>	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-

