

Inhalt

Vorwort	4
Kartenverzeichnis	9
Hinweise zur Benutzung	10
Steckbrief Polen	11
Die Regionen im Überblick	12
Sehenswertes bei der Anreise	14
<i>Złotoryja im Goldrausch</i>	20
Reiserouten und Touren	22
Polen – der Süden: Zu jeder Zeit	32
Fünf tolle Aussichten	34
Fünf Orte für einen Zwischenstopp	35
Fünf interessante Spots „unter Tage“	36
Fünf Bootstouren	37

1 Niederschlesien (Dolnośląskie) 38

Breslau und Umgebung	42
Wrocław/Breslau	42
Lubiąż, Trzebnica	82
Oleśnica	84
Brzeg	84
Henryków	85
Über den Zobten nach Krzyżowa	86
<i>Der Widerstand des „Kreisauer Kreises“</i>	90
Wałbrzych	91
Książ	92
Walim	94

Riesengebirge	94
Überblick	94
Jelenia Góra	95
Jagniątków	105
Szklarska Poręba	106
Świeradow Zdrój	114
Karpacz	116
<i>Die Laboranten – Homöopathie anno dazumal</i>	122
Krzeszów	127

Glatzer Bergland	128
Kłodzko	128
Ins Heuscheuer Gebirge	131
<i>Schädelkapelle – makabrer „Ort der Stille“</i>	134
Zum Schneegebirge	135

2 Oppelner Land und Oberschlesien (Opolskie/Śląskie) 136

Oppeln und Umgebung	141
Opole/Oppeln	141
<i>Deutsche Minderheit</i>	147
Über Nysa nach Paczków	148
Zwischen Moszna und dem Annaberg	150
Racibórz	152
Łubowice	152

Oberschlesien	153
Gliwice/Gleiwitz	153
<i>Erste Polka und Co.</i>	154
Katowice/Kattowitz	157
<i>Polski Blues</i>	164
Tychy/Tichau	165
Pszczyna	165
Bielsko-Biała	166
<i>Der Maluch – ein Museumsstück</i>	167
Cieszyn	168
Von Wisła nach Żywiec	168

Das „Gelobte Land“	170
Częstochowa/Tschenstochau	170
<i>Zur Schwarzen Madonna – Polens größte Wallfahrt</i>	172
Łódź/Lodschan	177
<i>Polnische Filmschule</i>	186

3 Kleinpolen (Małopolskie)

Krakau und Umgebung

Kraków/Krakau	196
Kazimierz	218
<i>Nicht versäumen – ein Abend mit Kroke</i>	218
Wieliczka	227
Ojców-Nationalpark	229
Oświęcim/Auschwitz	230
Kalwaria Zebrzydowska und Wadowice	233
<i>Der polnische Papst – ein Held der Neuzeit</i>	236

Podhale und Hohe Tatra

Nowy Targ	238
Zakopane	240
<i>Käsekrieg</i>	246

Pieninen und Poprad-Tal

Szczawnica	252
Von Nowy Sącz nach Krynica	255
Ostwärts durch die Niederer Beskiden	257

4 Vor- und Waldkarpaten (Podkarpackie)

Von Tarnów nach Przemyśl

Tarnów	264
<i>Cyganie, cyganie...</i>	266
Rzeszów	268
Łańcut	272
Jarosław	276
Przemyśl	276
<i>Nadelöhr in die EU</i>	282
Kraciczyn	285

Waldkarpaten

Sanok	287
-------	-----

192

Ustrzyki Górne	289
Wetlina	293

5 Lubliner Land und Heiligkreuzberge (Lubelskie/ Świętokrzyskie)

296

Lublin	300
Kazimierz Dolny	311
Kozłowska	315
Chełm	316
Zamość	317
<i>Rosa Luxemburg</i>	320
<i>Wo blieben die Kinder von Zamość?</i>	322
Nationalpark Roztocze	325
Sandomierz	325
Baranów Sandomierski	329
Kielce	329
Busko Zdrój	332
Nationalpark Heiligkreuzberge	332

6 Masowien (Mazowieckie)

334

260

Warszawa/Warschau	337
Żelazowa Wola	357
<i>Chopins Musik – in einem Blumenbeet versteckte Kanonen</i>	357
Łowicz	358
Arkadia und Nieborów	359

7 Großpolen (Wielkopolskie)

360

Poznań/Posen	363
<i>Geliebte Bambergerin</i>	364
Gniezno/Gnesen	375

8 Praktische Reisetipps von A bis Z

376

Anreise	378
Autofahren	383
Barrierefreies Reisen	386
Camping	386
Einkaufen	387
Einreise- und Ausreisebestimmungen	388
Elektrizität	389
Essen und Trinken	389
Feiertage, Ferien und Events	394
Geld	400
Gesundheit und Hygiene	402
Mit Haustier unterwegs	402
Information	403
Mit Kindern unterwegs	405
Kommunikation unterwegs	406
LGBT+	406
Notfälle	406
Öffnungszeiten	408
Orientierung und Landkarten	408
Post	408
Rauchen	408
Reisegepäck und Ausrüstung	409
Reisezeit, Sicherheit	409
Sport und Aktivitäten	410
THEMA Wandern	414
Sprache	417
Unterkunft	418
Verhaltenstipps	422
Verkehrsmittel	422
Zeit	425

9 Land und Leute

426

Polens südliche Regionen	428
Klima	430
Flora und Fauna	431
Geschichte	433

10 Anhang

452

Sprachhilfe	454
Literaturtipps	458
Ortsbezeichnungen	460
Register	470
Die Autorin	478
Schreiben Sie uns!	479