



Dieter Schulze

Polen

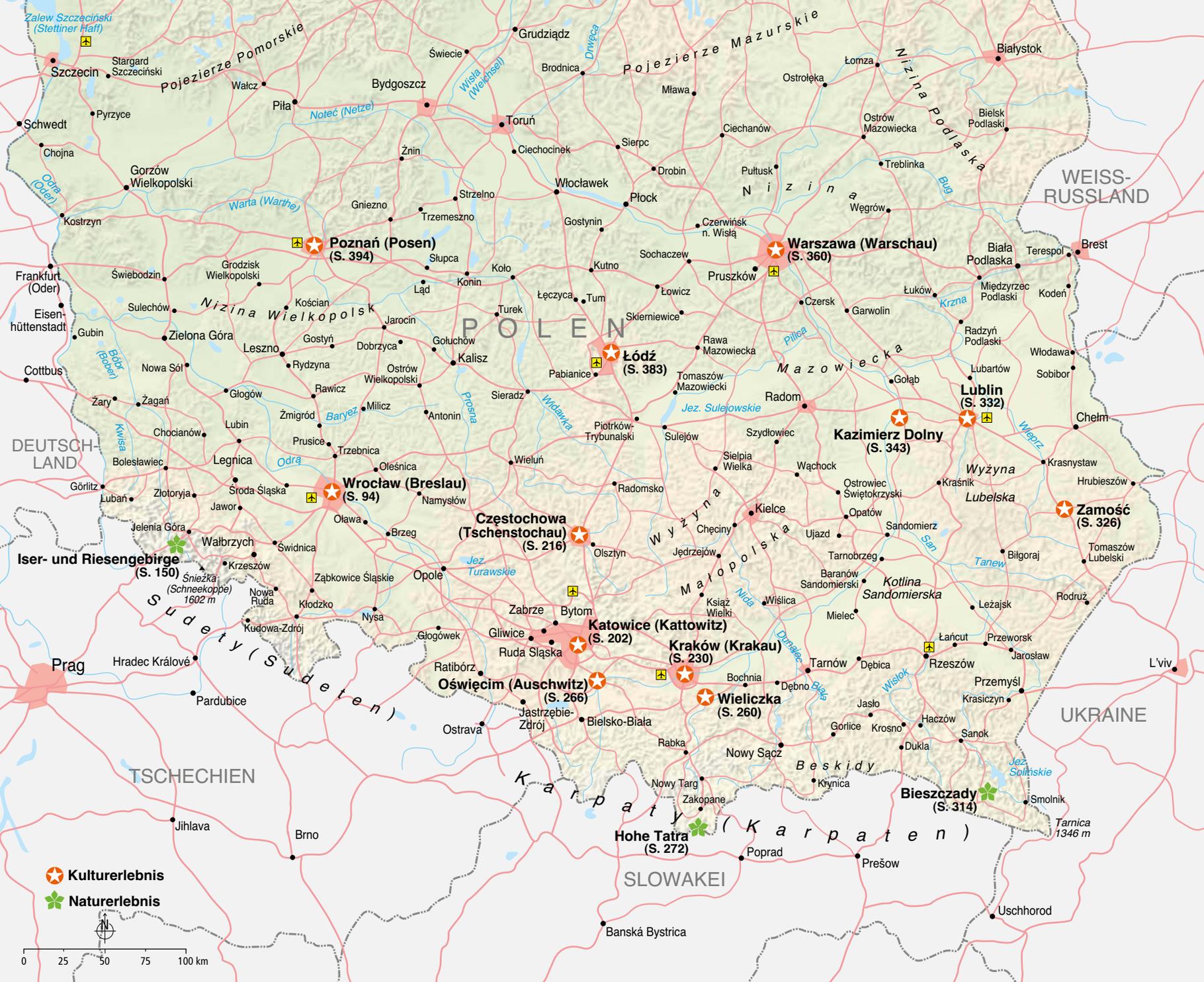
Der Süden

Entdeckungsreisen in einem Land der Überraschungen:
Nationalstolz und Schwarze Madonna, Rübezahl und weißes
Gold, ein Tal der Schlösser und eine abenteuerliche Floßfahrt ...

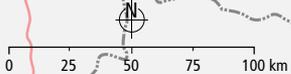
DUMONT
REISE-HANDBUCH

aktiv
erleben





-  **Kulturerlebnis**
-  **Naturerlebnis**



Poznań (Posen)
(S. 394)

Warszawa (Warschau)
(S. 360)

Łódź
(S. 383)

Lublin
(S. 332)

Kazimierz Dolny
(S. 343)

Wrocław (Breslau)
(S. 94)

Częstochowa (Tschenstochau)
(S. 216)

Zamość
(S. 326)

Iser- und Riesengebirge
(S. 150)

Katowice (Kattowitz)
(S. 202)

Kraków (Krakau)
(S. 230)

Oświęcim (Auschwitz)
(S. 266)

Wieliczka
(S. 260)

TSSCHECHIEN

SLOWAKEI

UKRAINE

Hohe Tatra
(S. 272)

Bieszczady
(S. 314)

WEISS-RUSSLAND

POLEN

Dieter Schulze

Polen

Der Süden

DUMONT

REISE-HANDBUCH

Inhalt

| | |
|---|----|
| Blühende Natur und 1000-jährige Städte | 8 |
| Reisen im Süden von Polen | 10 |
| Planungshilfe für Ihre Reise | 13 |
| Vorschläge für Rundreisen | 18 |

Wissenswertes über Polens Süden

| | |
|---|----|
| Steckbrief Polen | 22 |
| Natur und Umwelt | 24 |
| Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik | 32 |
| Geschichte | 37 |
| Zeittafel | 44 |
| Gesellschaft und Alltagskultur | 46 |
| Architektur, Kunst und Kultur | 52 |

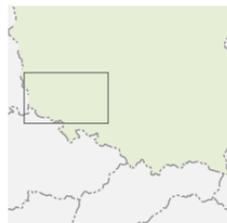
Wissenswertes für die Reise

| | |
|---------------------------------|----|
| Anreise und Verkehr | 64 |
| Übernachten | 67 |
| Essen und Trinken | 69 |
| Outdoor | 73 |
| Feste und Veranstaltungen | 75 |
| Reiseinfos von A bis Z | 78 |

Unterwegs in Polens Süden

Kapitel 1 – Breslau und Umgebung

| | |
|--|-----|
| Auf einen Blick: Breslau und Umgebung | 92 |
| Breslau | 94 |
| Ein Blick zurück | 94 |
| Altstadt | 95 |
| Universitätsviertel | 100 |
| Sandinsel · Dominsel | 101 |
| Rund um den Slowacki-Park | 103 |
| Freiheitsplatz | 105 |
| Vier-Tempel-Viertel | 108 |

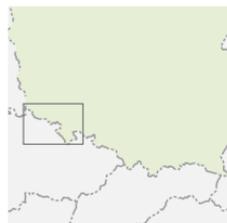


| | |
|----------------------------|-----|
| Östlich des Zentrums | 109 |
| Südlich des Zentrums | 111 |

| | |
|---|------------|
| Die Umgebung von Breslau | 116 |
| Westlich und nördlich von Breslau | 116 |
| Aktiv: Keramik selbst machen | 121 |
| Südlich von Breslau | 125 |

Kapitel 2 – Riesengebirge und Glatzer Bergland

| | |
|--|------------|
| Auf einen Blick: Riesengebirge und Glatzer Bergland | 134 |
| Jelenia Góra und das Hirschberger Tal | 136 |
| Jelenia Góra | 136 |
| Aktiv: Fünf-Schlösser-Radtour im Hirschberger Tal | 140 |
| Cieplice · Hirschberger Tal | 142 |



| | |
|--|------------|
| Iser- und Riesengebirge | 150 |
| Świeradów Zdrój und Umgebung | 150 |
| Aktiv: Wanderung von der Heufuderbaude ins Tal | 152 |
| Szklarska Poręba | 155 |
| Aktiv: Naturlehrpfad zum Zackelfall | 160 |
| Jagniątków | 161 |
| Aktiv: Wanderung um Szklarska Poręba – Wälder, Wiesen, Wasserfälle | 162 |
| Karpacz | 166 |
| Aktiv: Wanderung rund ums Kirchlein Wang | 168 |
| Aktiv: Wanderung zur Schneekoppe | 170 |
| Kowary | 173 |

| | |
|---|------------|
| Glatzer Bergland | 174 |
| Kłodzko | 174 |
| Aktiv: Alles Im Fluss – Gondel- und Schlauchboottour | 175 |
| Westlich von Kłodzko | 176 |
| Südlich von Kłodzko | 181 |
| Aktiv: Wanderungen zu Wölfel, Spitzigem Berg, Schneeberg | 184 |

Kapitel 3 – Oppelner Land und Oberschlesien

| | |
|---|------------|
| Auf einen Blick: Oppelner Land und Oberschlesien | 188 |
| Oppelner Land | 190 |
| Opole | 190 |
| Brzeg | 194 |



| | |
|-------------------------|-----|
| Nysa und Umgebung | 196 |
| Moszna · Głogówek | 199 |
| Annaberg..... | 200 |

| | |
|--|------------|
| Oberschlesien | 202 |
| Katowice | 202 |
| Aktiv: Mit dem Rad nach Nikiszowiec | 210 |
| Gliwice | 211 |
| Tarnowskie Góry | 215 |
| Częstochowa | 216 |
| Pszczyna und Umgebung | 221 |
| Bielsko-Biała Żywiec..... | 222 |
| Żywiec..... | 223 |

Kapitel 4 – Krakau und Hohe Tatra

| | |
|---|------------|
| Auf einen Blick: Krakau und Hohe Tatra | 228 |
| Krakau..... | 230 |
| Orientierung · Hauptmarkt | 230 |
| Königsweg..... | 233 |
| Wawel | 237 |
| Universitätsviertel..... | 240 |
| Szczepański-Platz · Planty · Neue Welt..... | 241 |
| Kazimierz | 244 |
| Südliches Weichselufer..... | 247 |



| | |
|--|------------|
| Die Umgebung von Krakau | 260 |
| Wieliczka | 260 |
| Kalwaria Zebrzydowska | 262 |
| Wadowice | 263 |
| Oświęcim | 266 |
| Nationalpark Ojców | 269 |
| Aktiv: Wanderungen zu Höhlen & Schloss..... | 270 |

| | |
|---|------------|
| Hohe Tatra..... | 272 |
| Zakopane..... | 272 |
| Aktiv: Wanderung zur Kalatówki-Alm | 278 |
| Ausflüge ins Gebirge | 282 |

| | |
|--|------------|
| Pieniny | 286 |
| Krościenko..... | 286 |
| Szczawnica | 287 |
| Aktiv: Floßfahrt auf dem Dunajec..... | 288 |
| Niedzica | 290 |

| | |
|------------------------|------------|
| Poprad-Tal..... | 291 |
| Krynica | 291 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Ausflüge von Krynica..... | 292 |
| Stary Sącz..... | 293 |
| Nowy Sącz..... | 294 |
| Weiterfahrt gen Osten | 295 |

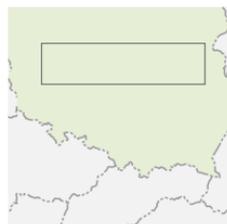
Kapitel 5 – Der tiefe Osten

| | |
|--|------------|
| Auf einen Blick: Der tiefe Osten..... | 298 |
| Von Tarnów bis Przemyśl | 300 |
| Tarnów | 300 |
| Rzeszów | 306 |
| Łańcut..... | 308 |
| Jarosław | 310 |
| Przemyśl..... | 311 |
| Bieszczady..... | 314 |
| Sanok | 314 |
| Von Lesko bis nach Ustrzyki Górne..... | 316 |
| Ustrzyki Górne · Wetlina und Majdan | 320 |
| Aktiv: Wanderung im Dreiländereck | 321 |
| Komańcza und Umgebung..... | 322 |
| Zamość und Umgebung | 326 |
| Zamość..... | 326 |
| Nationalpark Roztocze | 331 |
| Lublin und Umgebung | 332 |
| Lublin | 332 |
| Die Umgebung von Lublin | 341 |
| Längs der Weichsel..... | 343 |
| Kazimierz Dolny..... | 343 |
| Aktiv: Wanderung zur Lössschlucht..... | 348 |
| Sandomierz..... | 350 |
| Baranów Sandomierski..... | 352 |
| Rund um die Heiligkreuzberge | 353 |
| Kielce..... | 353 |
| Nationalpark Heiligkreuz | 354 |
| Südlich von Kielce..... | 355 |



Kapitel 6 – Warschau und zentrales Tiefland

| | |
|--|------------|
| Auf einen Blick: Warschau und zentrales Tiefland..... | 358 |
| Warschau und Umgebung | 360 |
| Warschau..... | 360 |



| | |
|---|------------|
| Aktiv: Ins Grüne – Spaziergang durch den Łazienki-Park | 370 |
| Rund um Warschau | 379 |
| Łódź und Umgebung | 383 |
| Łódź | 383 |
| Rund um Łódź | 392 |
| Posen und Umgebung | 394 |
| Posen | 394 |
| Östlich von Posen | 400 |
| Südlich von Posen | 402 |
| Kulinarisches Lexikon | 404 |
| Sprachführer | 406 |
| Register | 408 |
| Abbildungsnachweis/Impressum | 416 |

Themen

| | |
|---|-----|
| Die Rückkehr von Wisent, Bär und Wolf | 28 |
| Die Mythen der Unschuld | 48 |
| Breslau – eine deutsche Stadt? | 106 |
| Begegnungsstätte auf Gut Moltke | 129 |
| Gebblasen und geschliffen – Glas aus der Juliahütte | 148 |
| Legenden von Rübezahl | 156 |
| Sehnsuchtsland am Fuß der Schneekoppe | 164 |
| Deutsche Minderheit | 197 |
| Katowice – das polnische Chicago | 209 |
| Die Madonna-Tour | 220 |
| 800 Jahre Bier | 224 |
| Lust an Legenden | 242 |
| Das Krakau der Juden | 248 |
| Auf den Spuren des polnischen Papstes | 264 |
| Die Goralen, ein geschickter Menschenschlag | 274 |
| Die Kultur der Roma und Sinti | 302 |
| Bojken und Lemken, Holzkirchen und Ikonen | 318 |
| Polens Musikgenie: Chopin | 381 |
| Das gelobte Land | 390 |

Alle Karten auf einen Blick

| | |
|--|-----------|
| Breslau und Umgebung: Überblick | 93 |
| Breslau | 98 |
| Die Umgebung von Breslau | 122 |

| | |
|--|-----|
| Riesengebirge und Glatzer Bergland: Überblick | 135 |
| Jelenia Góra | 138 |
| Radkarte Hirschberger Tal | 140 |
| Hirschberger Tal | 143 |
| Wanderkarte Świeradów Zdrój – Heufuderbaude | 152 |
| Wanderkarte Szklarska Poręba – Zackelfall | 160 |
| Wanderkarte Szklarska Poręba – Rundtour | 162 |
| Wanderkarte Karpacz – Kirche Wang | 168 |
| Wanderkarte Karpacz – Schneekoppe | 170 |
| Glatzer Bergland | 180 |
| Wanderkarte Międzygórze | 184 |
| | |
| Oppelner Land und Oberschlesien: Überblick | 189 |
| Opole | 192 |
| Oppelner Land | 198 |
| Katowice | 206 |
| Katowice – Nikiszowiec | 210 |
| Oberschlesien | 213 |
| | |
| Krakau und Hohe Tatra: Überblick | 229 |
| Krakau | 234 |
| Krakau – Kazimierz | 246 |
| Die Umgebung von Krakau | 262 |
| Oświęcim | 266 |
| Wanderkarte Nationalpark Ojców | 270 |
| Zakopane | 276 |
| Wanderkarte Zakopane – Kalatówki-Alm | 278 |
| Hohe Tatra | 283 |
| Pieniny | 286 |
| | |
| Der tiefe Osten: Überblick | 299 |
| Wanderkarte Bieszczady | 321 |
| Bieszczady | 324 |
| Zamość | 328 |
| Lublin | 334 |
| Kazimierz Dolny | 346 |
| Wanderkarte Kazimierz Dolny – Lössschlucht | 348 |
| Heiligkreuzberge | 354 |
| | |
| Warschau und zentrales Tiefland: Überblick | 359 |
| Warschau | 364 |
| Warschau – Łazienki-Park | 370 |
| Łódź | 386 |
| Die Umgebung von Łódź | 393 |
| Posen | 396 |

Blühende Natur und 1000-jährige Städte

Höchste Zeit, Polen kennenzulernen! Das Land liegt vor unserer Haustür und wartet mit vielen Überraschungen auf. Zu entdecken sind historische Städte, allen voran Breslau, Krakau und Warschau, dazu Naturparadiese wie das Riesengebirge, die Hohe Tatra oder die Waldkarpaten. Und natürlich auch die Menschen, die zu neuen Ufern aufbrechen ...

» La Pologne? La Pologne? Schrecklich kalt dort, nicht wahr?« – oft zitierte Worte von Wisława Szymborska, der Grande Dame der polnischen Literatur. Mit ihrer Frage lud sie nicht gerade dazu ein, ihre Heimat zu erkunden. Wer will schon in der Fremde frösteln? Doch lassen Sie sich nicht irritieren: Wer heute nach Polen reist und das Nachbarland noch von gestern kennt, macht große Augen – von Kälte keine Spur! Vielmehr gibt es regelrechte Hotspots, die einen auf Trab bringen: Metropolen, in denen es kulturell brodelt, in denen immer neue Museen und Konzerthäuser entstehen und ein Viertel nach dem anderen zum Szenequartier mutiert. Auch die kleinen Städte werden herausgeputzt, Marktplatz, Rathaus, Kirche und Bürgerhäuser schmuck restauriert. Die Menschen, die sich darin bewegen, wirken freundlich und offen. Sie sind es, die Traditionen bewahren und Historisches polieren, bis es glänzt. Neues wird so behutsam integriert, dass es das Bild nicht stört, bestenfalls moderne Akzente setzt. Auf dem Land sieht es ebenfalls gepflegt aus – nicht zuletzt machen das die hohen EU-Subventionen möglich.

Mit viel Engagement wird auch die Natur bewahrt. Nationalparks schützen außergewöhnliche Landschaften wie das Riesengebirge und die alpine Tatra, das Durchbruchstal des Dunajec und die Waldkarpaten, deren Buchenwälder sich im Herbst goldgelb färben – Indian Summer in Polens Osten! Bei so viel landschaft-

licher Schönheit überrascht es nicht, dass viele Polen in ihrer Freizeit nach draußen gehen. Keine Sportart wird ausgelassen, um der Natur näherzukommen: Wander- und Radwege, Kanutouren und Klettersteige führen dorthin, wo man mit sich und den Elementen allein ist.

Polen ist uns geografisch nah, doch mental immer noch fern. Spricht man im »Westen« von unserem Nachbarn, stellen sich Bilder von Maria ein, vom polnischen Papst, von schönen Frauen, Wodka und Chopin. Und vielleicht auch von Helden, Märtyrern und Autodieben. Eine bunte Mischung wird da aufgefahren und je nach Bedarf kommt Verächtliches dazu – wer den Schaden hat, braucht für den Spott nicht zu sorgen. Die Polen haben in ihrer 1000-jährigen Geschichte so einiges einstecken müssen. Mehrfach wurde ihr Land geteilt und der Herrschaft fremder Mächte unterworfen. Allerdings ist es ihnen immer wieder gelungen, den Kopf aus der Schlinge zu ziehen und sich zu behaupten. »Noch ist Polen nicht verloren« – bis heute wird die Nationalhymne mit Inbrunst gesungen: im Parlament und auf der Straße, aus feierlichem Anlass und bei sportlichem Triumph.

Die Vielfalt der polnischen Städte überrascht – oft glaubt man, unterschiedliche Länder zu bereisen. Das königliche Krakau, eine der schönsten Städte Mitteleuropas, besitzt eine Fülle kunsthistorischer Schätze: vom Marienaltar des Nürnberger Bildhauers Veit Stoß bis

zum Arkadenhof der Jagiellonen-Universität. Habsburgischer Charme vereint sich mit italienischer Renaissance, Gemütlichkeit mit Leichtigkeit. In dieser Stadt der Kirchen, Kneipen und Cafés ist Lebensgenuss um einiges wichtiger als das schnelle Geld. Ganz anders in der Hauptstadt Warschau, wo das Big Business boomt und die Immobilienpreise Rekordmarken erreichen. Zwar gibt es auch hier eine Vorzeigekoststadt, nach dem Zweiten Weltkrieg perfekt rekonstruiert, doch wirkt sie mit ihrer noch frischen Patina wie die Kulisse zu einem Historienfilm. Wem Warschau zu kühl und hektisch erscheint, begibt sich nach Breslau: Kopfsteinpflaster, Jugendstillampen, bunt leuchtende Fassaden – eine Stadt wie für ein Fest geschmückt, in der sich üppiger Barock mit der Eleganz des Klassizismus paart. Dazwischen findet man Avantgarde des 20. Jh. – manch ein Architekt, der später Weltkarriere machte, stammt aus Breslau.

Ein Katzensprung ist es von Breslau ins Riesengebirge, Teil eines 500 km langen Höhen-

zugs, der sich ostwärts bis zur EU-Außengrenze erstreckt. Die Hohe Tatra ist das kleinste Hochgebirge der Welt und ein Dorado für Naturliebhaber. Gleiches gilt für die schwer auszusprechenden Bieszczady, die schon zu den Waldkarpaten gehören. Sie liegen weit im Südosten, dem ursprünglichsten Teil Polens. Hier wandert man noch durch Dörfer, in denen Holzkirchen mit zwiebel förmiger Kuppel an die Kultur der untergegangenen Lemken und Bojken erinnern. Wer nachts mit einem Ranger auf Pirsch geht, kann Bären und Wölfe beobachten. Einen besonderen Zauber üben auch die grenznahen Gebiete Ostpolens aus, wo noch Pferdefuhrwerke über Alleen rumpeln und das Korn mit der Sense geschnitten wird. Hier entstand Zamość, eine Renaissancestadt wie aus dem Bilderbuch, die Verwirklichung einer architektonischen Utopie. Von dort mag man weiterreisen nach Kazimierz Dolny, dem Kultort am Ufer der Weichsel. Da möchte man bleiben und sein Quartier aufschlagen, sich zurückfallen lassen ins goldene Zeitalter ...

Der Autor

Dieter Schulze



Dieter Schulze studierte Slawistik, um Dostojewski im Original lesen zu können. Doch auf dem Weg nach Russland blieb er in Polen hängen und kehrt nun jedes Jahr zurück. Mit seiner polnischen Freundin reist er kreuz und quer durchs Land und staunt immer wieder darüber, wie viel Neues ihm dort begegnet – Polen ist in permanentem Umbruch! Beim DuMont Reiseverlag erschienen von ihm Reisebücher zu Krakau und Danzig sowie zur polnischen Ostseeküste. Im Winter zieht es Dieter Schulze in warme, südliche Gefilde, am liebsten auf die Kanarischen Inseln – und natürlich sind auch über sie Bücher entstanden!

Reisen im Süden von Polen

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Setzen Sie sich ins Auto, in den Bus oder in den Zug und schon wenig später sind Sie am Ziel – ohne lange Anfahrt, ohne Jetlag und ohne Grenzkontrolle. Allein Polens Süden ist so abwechslungsreich, dass man hier locker zwei bis drei Urlaubswochen verbringen kann, ohne einen Hauch von Langeweile zu verspüren.

Der richtige Mix

Kultur- und Aktivurlaub lassen sich in Polens Süden bestens kombinieren. Die interessantesten Städte reihen sich im Vorgebirge wie Perlen auf einer Schnur: Breslau – Opole – Katowice – Krakau – Tarnów – Rzeszów – Przemyśl. Wer sich nach dem Städtetrip in die Natur begeben möchte, reist südwärts durch eine sanfte Hügellandschaft und trifft auf ein lang gestrecktes Mittel- und Hochgebirge. Sudeten und Karpaten, so werden Polens große Gebirgszüge genannt, die sich 500 km von der deutschen bis zur ukrainischen Grenze ziehen. In allen Bergregionen finden Wanderer und Mountainbiker bestens markierte Wege und ganzjährig geöffnete Hütten, für Wintersportler stehen Loipen und Pisten bereit. Weniger Sportive wählen die Seil- bzw. Bergbahnen, um auf die Gipfel zu gelangen. Im Gebirge befindet sich auch das Gros nostalgischer Kurorte, die auf eine jahrhundertlange Badetradition zurückblicken.

Kulturelle Höhepunkte

Polens Städte könnten gegensätzlicher nicht sein. Hier das dynamische, nach 1945 wieder aufgebaute **Warschau**, dort das in die Vergangenheit und den Genuss verliebte, im Krieg unzerstört gebliebene **Krakau**. Oder, gleichfalls nur zwei Autostunden voneinander getrennt, das erzkatholische **Częstochowa** und das ›ge-

lobte Land‹ der Industriestadt **Łódź**. **Breslau**, das als Europäische Kulturhauptstadt viel Geld in neue Kunsttempel, aber auch in die Off-Szene gepumpt hat, kontrastiert mit **Posen**, das vor allem auf Business und Bildung setzt. Die Provinzhauptstadt **Opole** ist gemütlich-beschaulich, das benachbarte **Katowice** gerade dabei, den Geruch von Schweiß und Maloche abzustreifen, um das kulturelle Herz Oberschlesiens zu werden. Und auch im Kleinen ist Schönes zu entdecken: Ehemalige Residenzstädte mit prachtvollen Burgen und Klöstern, beeindruckende Gnaden- und Friedenskirchen in **Świdnica** und **Jelenia Góra**. Und im **Hirschberger Tal** kann man von einem Schloss zum nächsten fahren – nirgends in Europa gibt es auf so kleinem Raum so viele Adelsitze!

Naturerlebnisse

Von den Städten ist es nie weit in die Berge, die sich dort am schönsten zeigen, wo sie als Nationalpark geschützt sind. Von Breslau erreicht man schnell das **Riesengebirge** mit seinem glatt gezogenen Kamm, von dem man weit nach Böhmen blickt, und die von Wind und Wetter zernagten Tafelberge des **Glatzer Berglands**. Vor den Toren Krakaus liegt der kleine **Ojców-Nationalpark** mit bizarr verwitterten Kalksteinschluchten. Ganz anders präsentiert sich die **Hohe Tatra** mit zerklüfteten Graten und wieder anders die **Waldkarpaten** mit ihren windgepeitschten Hochsteppen und im Herbst golden leuchtenden Buchenwäldern.

Reisen auf eigene Faust

Eine gut ausgebaute touristische Infrastruktur und ein dichtes Netz öffentlicher Verkehrsmittel erleichtern das individuelle Reisen im Land. Man muss also nicht unbedingt das Auto nutzen, mit Zügen oder Bussen kommt man

gleichfalls gut voran. In den letzten Jahren ist viel Geld in den Ausbau des Schienennetzes geflossen, die meisten Züge sind jüngeren Datums und bieten selbst im Regionalverkehr kostenlosen Internetzugang. Die Bahn als Transportmittel ist ideal für die West-Ost-Achse Breslau–Krakau–Przemyśl sowie Posen–Warschau–Lublin. Leichter mit dem Bus zu erreichen sind die Gebirgsorte im Süden und die Renaissancestadt Zamość im Osten. Ein paar Kleinode freilich, orthodoxe Waldkirchen und einsame Schlösser, liegen so sehr im Abseits, dass man sie nur kennenlernt, wenn man motorisiert ist.

Wer mit dem eigenen Fahrzeug unterwegs ist, freut sich über die neue Autobahn A 4, die von Görlitz über Breslau und Krakau bis zur Ostgrenze verläuft. Eine gute Option ist auch die Kombination Fly & Drive. Die internationalen Flughäfen Breslau, Katowice, Krakau, Rzeszów,

Lublin, Łódź und Warschau werden zunehmend auch von Billig-Airlines angesteuert. So könnte man beispielsweise in den äußersten Osten nach Rzeszów fliegen, dort ein Mietauto für die Erkundung der Waldkarpaten nehmen und sich anschließend mit öffentlichen Verkehrsmitteln Richtung Westen zurücktreiben lassen.

Aufgrund der Entfernungen empfiehlt es sich, die Unterkunft mehrfach zu wechseln und vom jeweiligen Quartier aus Tagestouren zu unternehmen. Organisatorisch ist das kein Problem, denn auch in abgelegenen Bergdörfern findet man fast immer eine Pension oder ein Privatzimmer. Wer eine bestimmte Gegend intensiver kennenlernen möchte, quartiert sich am besten in einer der Provinzhauptstädte oder in einem der Ferienorte ein, wo man auch einmal auf eine lokale Reiseagentur zurückgreifen kann. Im Angebot sind Ausflüge in die

Befürchten Sie etwa, Polens historische Gemäuer hätten für Kids nichts zu bieten? Von wegen! Einmal so richtig Prinzessin spielen, das kann man in den Schlössern des Hirschberger Tals



jeweilige Umgebung mit deutsch- bzw. englischsprachigem Guide sowie natürlich jede Menge Outdoor-Aktivitäten wie Mountainbiken, Wandern, Kanutouren etc.

Die Alternative: pauschale Arrangements

Wer sich um die Organisation seiner Reise nicht kümmern will, wählt die bequeme Lösung und bucht pauschal über einen Veranstalter. An erster Stelle stehen Busrundreisen mit klassischem Sightseeingprogramm, wie sie z. B. **Studiosus**, www.studiosus.com, und – mit Schwerpunkt Schlesien – Senfkorn-Reisen, www.senfkorn.de, anbieten. Anspruchsvoll sind die von **Reise-Zeichen**, www.reise-zeichen.de, angebotenen Exkursionen in Polens Geschichte und Gegenwart. Kururlaub, von deutschen Krankenkassen bezuschusst, organisieren z. B. **Medikur-Reisen**, www.kuren.de, und **Travelnetto**, <http://berge.travelnetto.de>, Wander- und Radurlaub Wikinger Reisen, www.wikinger-reisen.de.

Tipps für die Terminplanung

Die Sommerschulferien beginnen in Polen landeseinheitlich am letzten Freitag im Juni und dauern bis zum letzten Freitag im August – dann ist in Polen Hochsaison. Auch wenn es die meisten Urlauber ans Meer zieht, sind doch viele auch in den Bergen unterwegs, sodass es schwierig sein könnte, spontan eine preisgünstige Unterkunft zu finden. In dieser Zeit empfiehlt es sich also, rechtzeitig zu reservieren. Ein weiterer gut gebuchter Termin ist das erste Maiwochenende, wo viele Polen nach dem langen Winter eine Frühlingsreise unternehmen. Über Weihnachten sind Winterferienorte wie Zakopane in der Hohen Tatra sowie Karpacz und Szklarska Poręba im Riesengebirge sehr gefragt.

Wer es einrichten kann, sollte in der Vor- und Nachsaison reisen, optimalerweise in den Monaten Juni und September, wenn milde Temperaturen gleichermaßen zu Städtetrips und Outdoor-Aktivitäten verlocken – ohne Massenandrang und zu deutlich niedrigeren Preisen.

WICHTIGE FRAGEN VOR DER REISE

Welche **Dokumente** braucht man für die Einreise? s. S. 64

Welches **Budget** muss ich für einen Urlaub in Südpolen einplanen? s. S. 86

Wie versorge ich mich in Polen mit **Bargeld**? s. S. 80

Welche **Kleidung** muss in den Koffer? s. S. 82

Empfiehlt sich ein **Mietwagen**? s. S. 10

Wie kann man mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** herumreisen? s. S. 65

Muss ich die **Unterkunft** vorab buchen? s. S. 67

Wie informiert man sich über aktuelle **Wetterprognosen**? s. S. 83

Wie steht es um die **Sicherheit** im Land? s. S. 86

Welche **Wandergebiete** sind die schönsten? s. S. 74

Welche Attraktionen bietet Polen für **Kinder**? s. S. 82

Planungshilfe für Ihre Reise



Angaben zur Zeitplanung

Bei den folgenden Zeitangaben für die Reise handelt es sich um Empfehlungswerte für Reisende, die ihr Zeitbudget eher knapp kalkulieren.

1. Breslau und Umgebung

Nicht umsonst war Breslau im Jahr 2016 Europäische Kulturhauptstadt: Hier gibt es Architektur aus 1000 Jahren von der Gotik bis zur Avantgarde, neue spektakuläre Museen und eine rege Off-Szene, dazu viel Grün an den Ufern der Oder – und alles durchdrungen von Aufbruchstimmung. Vor den Toren der Stadt



Die Kapitel in diesem Buch

- 1. Breslau und Umgebung:** S. 91
- 2. Riesengebirge und Glatzer Bergland:** S. 133
- 3. Oppelner Land und Oberschlesien:** S. 187
- 4. Krakau und Hohe Tatra:** S. 227
- 5. Der tiefe Osten:** S. 297
- 6. Warschau und zentrales Tiefland:** S. 357

locken barocke Mega-Klöster, schmucke Residenzstädte, Märchenschlösser und Friedenskirchen, einiges davon als UNESCO-Weltkulturerbe prämiert.



Gut zu wissen: Breslau ist immer schön, am attraktivsten jedoch zur warmen Jahreszeit, wenn sich der Alltag draußen abspielt und viele Terrassencafés öffnen. Von Mai bis Ende September kann man bei Bootsfahrten auf der Oder entspannen oder auch selbst in Aktion treten und ein Paddel- oder Tretboot ausleihen. Ebenfalls nur in den warmen Monaten werden die empfehlenswerten Free Walking Tours durchgeführt. Stimmungsvoll ist Breslau allerdings auch in der Vorweihnachtszeit, wenn ein großer Christkindmarkt stattfindet.

Die Altstadt und die Dominsel lassen sich gut zu Fuß zu bewältigen. Wollen Sie mehr in den Außenbezirken unterwegs sein und das gut ausgebaute Bus- und Tramnetz nutzen, empfiehlt sich der Kauf des günstigen 24- bzw. 48-Stunden-Tickets.

Die meisten Urlauber quartieren sich mehrere Tage in Breslau ein und erkunden von dort aus die Umgebung in Form von Tagesausflügen.

Zeitplanung

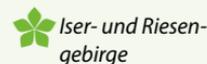
| | |
|--|------------|
| Breslau: | 3 Tage |
| Bolesławiec, Legnica, Legnickie Pole und Głogów: | 1 Tag |
| Trzebnica und Lubiąż: | halber Tag |
| Świdnica, Książ, Wałbrzych, Krzeszów und Walim: | 1–2 Tage |

2. Riesengebirge und Glatzer Bergland

Schluchten, Schnee gruben, Seen und Wasserfälle: zwar nicht riesig, wie der Name nahelegt, aber doch dramatisch – und obendrein als Nationalpark geschützt. Am Fuß von Iser- und Riesengebirge liegen traditionsreiche

Bergstädtchen wie Świeradów Zdrój, Szklarska Poręba und Karpacz, von denen aus sich großartige Wander- und Radtouren unternehmen lassen. Und im Vorland erstreckt sich das Hirschberger Tal, mit so vielen (Hotel-)Schlössern, wie sie nirgendwo sonst in Europa auf so kleinem Raum zu finden sind.

Östlich des Tals schließt sich das landschaftlich nicht weniger reizvolle Glatzer Bergland an: Ein 40 km breiter Kessel wird von über 1400 m ansteigenden Bergen umschlossen. Eingesprenkelt sind kleine Städte und mittelalterliche Klöster. Nostalgischen Reiz strahlen die in preußischer Zeit gegründeten Kurorte aus, die dort entstanden, wo Mineralquellen sprudeln. Dass es gleich vier sind, verdankt sich der hier brüchigen, an Verwerfungen reichen Erdplatte, die das Wasser aus der Tiefe freisetzt.



Gut zu wissen: Wer in den Bergen Einsamkeit sucht, sollte die Schulferien meiden – ideal sind die Monate Mai und Juni sowie der September. Action & Fun werden dagegen überwiegend im Juli und August geboten: ein großes internationales Biketreffen in Szklarska Poręba, hochkarätiges Straßentheater in Jelenia Góra, das Festival dell'Arte mit vielen Schlosskonzerten im Hirschberger Tal – um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Skifahrer und Snowboarder kommen ab etwa Anfang Dezember auf ihre Kosten. Bis Ostern ist Wintersport möglich, zur Not werden Schneekanonen eingesetzt. Die Seilbahnen sind das ganze Jahr über in Betrieb: im Sommer für Wanderer, Gleitschirmflieger, Mountainbiker etc., im Winter für Skifahrer.

Wer eine Kur bucht, kann sich die Behandlungen von deutschen Krankenkassen bezuschussen lassen.

Zeitplanung

| | |
|-------------------|--------|
| Isergebirge: | 2 Tage |
| Riesengebirge: | 3 Tage |
| Hirschberger Tal: | 2 Tage |
| Glatzer Bergland: | 2 Tage |

3. Oppelner Land und Oberschlesien

Links der Oder bewaldete Hügel im Wechsel mit gewellten Getreidefeldern, rechts der Oder eine schier endlose Ebene, aus der nur der 385 m hohe Annaberg aufragt – dazwischen herausgeputzte Orte. Polnisch-deutsche Ortsschilder sind ein untrügliches Zeichen dafür, dass hier die deutsche Minderheit sehr stark ist: Etwa ein Drittel der Bevölkerung des Oppelner Landes hat die doppelte Staatsangehörigkeit. Provinzhauptstadt dieses »Musterländles« ist Opole, ein beschaulicher, schmuck restaurierter Ort.

Ganz anders präsentiert sich Oberschlesien. Polens einstiger »Ruhrpott« erfindet sich zurzeit neu: Ehrgeizige Infrastruktur- und Kulturprojekte sorgen dafür, dass sich die Hauptstadt Katowice zum Drehkreuz von Hightech und internationalem Handel entwickelt. Ehemalige Zechen wurden zu Museen umgebaut, eine 2017 sogar zum Weltkulturerbe ernannt. Eine Autostunde südlich von Katowice ändert sich das Bild: ländliche Idylle als Vorspiel zu den Schlesischen Beskiden.

-  • Katowice
- Częstochowa

Gut zu wissen: Die Städte sind per Zug bestens verbunden. In West-Ost-Richtung verläuft auch die (mautpflichtige) Autobahn A 4 und – parallel dazu in Oberschlesien – die Schnellstraße S 1. Vom Flughafen Katowice gelangt man südwestwärts auf der A 1 (Amber One) via Gliwice in Richtung tschechischer Grenze mit schnellen Abstechern nach Bielsko-Biala und Żywiec, nordwärts zum Wallfahrtsort Częstochowa.

Zeitplanung

| | |
|-------------------------------------|----------|
| Opole: | 1–2 Tage |
| Moszna, Nysa, Paczków und Głogówek: | 1 Tag |
| Brzeg und Gliwice: | 1 Tag |
| Katowice und Tarnowskie Góry: | 1–2 Tage |
| Częstochowa: | 1 Tag |
| Pszczyna, Bielsko Biala und Żywiec: | 1 Tag |

4. Krakau und Hohe Tatra

An Krakau kann man sich nicht sattsehen: der große Marktplatz, der Wawelhügel über der Weichsel, das jüdische Viertel und der Stadtteil Neue Welt. So viel gibt es zu entdecken und zu erleben, dass Krakau längst als Polens heimliche Hauptstadt gilt.

Von der ehemaligen Königsstadt ist es nicht weit zum Salzbergwerk Wieliczka und nach Oświęcim mit dem ehemaligen Vernichtungslager Auschwitz. Südlich von Krakau schwingt sich die Hohe Tatra bis zu 2500 m auf. In ihrem Schatten liegen satte Almen und Seen wie das »Meeresauge«, am Fuß des Gebirges kauert Zakopane, ein Kultort mit attraktiver Holzarchitektur, aber auch Remmidemmi. Der Hohen Tatra nordöstlich vorgelagert sind die kleineren, gleichfalls schönen Pieniny. Östlich davon schließen sich die vom Poprad durchflossenen Sandezer Beskiden an, wo man verwunschene Holzkirchen mit zwiebel förmigen Türmen und Kuppeln entdeckt.

-  • Krakau
- Wieliczka
- Oświęcim

-  Hohe Tatra

Gut zu wissen: Empfehlenswert ist der Kauf der Krakowska Karta Turystyczna (»Krakauer Touristenkarte«), die zum Eintritt in mehr als 40 Museen sowie zur Fahrt in öffentlichen Verkehrsmitteln berechtigt. Sie ist wahlweise für zwei oder drei Tage in allen Infobüros erhältlich. Menschen über 70 Jahre können die öffentlichen Verkehrsmittel in Krakau gratis benutzen! Unmotorisierte Besucher, die sich die Organisation von Ausflügen in die Umgebung etwas erleichtern möchten, wenden sich an eines der vielen Krakauer Reisebüros und buchen dort eine Tour; meist nennen sie sich Infostelle und sind mit einem »i« markiert.

Die Schönheit der Hohen Tatra sorgt dafür, dass Zakopane stets gut besucht ist, besonders um den 1. Mai, von Ende Juni bis Ende August sowie über Weihnachten. Wer keinen Rummel mag, meidet diese Termine oder weicht in die weniger besuchten Nachbarorte aus.

Zeitplanung

| | |
|---|------------|
| Krakau: | 4 Tage |
| Wieliczka: | halber Tag |
| Auschwitz: | 1 Tag |
| Wadowice und Kalwaria: | halber Tag |
| Ojców-Nationalpark: | 1 Tag |
| Zakopane: | 1–3 Tage |
| Pieniny, Dunajec-Schlucht und Szczawnica: | 2 Tage |
| Krynica, Stary Sącz und Nowy Sącz: | 1–2 Tage |

5. Der tiefe Osten

Je weiter östlich, desto multikultureller: Jahrhundertlang herrschten hier Magnaten, die so reich waren, dass sie Privatstädte besaßen. Sie luden Juden ein, Handel und Handwerk anzukurbeln, hinzu kamen Orthodoxe und Unier-te aus der heutigen Ukraine und aus Armenien. Ihr Erbe spiegelt sich in einer reichen, exotisch angehauchten Architektur wider, z. B. in Tarnów, Rzeszów, Przemyśl und ganz besonders in Zamość. Zentrum der Region ist Lublin, wo einst die größte Rabbischule der Welt stand. Heute sorgen zwei Universitäten für die jugendliche Atmosphäre in der Stadt.

An der Weichsel, die sich unbegradigt durch die Landschaft schlängelt, bezaubern Renaissanceorte wie Kazimierz Dolny und Sandomierz. Holzkirchen mit Zwiebelkuppeln sehen Sie im gebirgigen Südosten, wo sich Wolf und Bär gute Nacht sagen. Hier liegen die Bieszczady (Waldkarpaten), ein Dorado für Wanderer.



• Zamość
• Lublin
• Kazimierz
Dolny



Bieszczady

Gut zu wissen: Autofahrer sollten vor der Fahrt in die Waldkarpaten bedenken, dass es dort nur wenige Tankstellen gibt (meist 7–18 Uhr, am Wochenende oft nur vormittags). Vor Ort sind Busse rar und bei einigen Strecken auf die Monate Juli und August beschränkt. Die ausgedehnten Buchenwälder beschenken den Waldkarpaten im September und Oktober ei-

nen Indian Summer, der lange Winter ist ideal für Schneeschuhwanderungen.

Zeitplanung

| | |
|---------------------------------|----------|
| Tarnów und Rzeszów: | 1–2 Tage |
| Łańcut und Przemyśl: | 1 Tag |
| Bieszczady: | 3 Tage |
| Zamość und Lublin: | 2 Tage |
| Kazimierz Dolny und Sandomierz: | 2 Tage |
| Kielce und Heiligkreuzberge: | 1 Tag |

6. Warschau und zentrales Tiefland

Städtetripologie für Kulturliebhaber. Die erste im Reigen der Boomtowns im Süden ist Polens Hauptstadt Warschau, die mit einem vollen Kulturkalender aufwartet, mit Sehenswürdig-



keiten von traditionell bis trendy, mit großen Parks und Badestränden an der Weichsel.

Nur eine Zug- bzw. Autostunde entfernt liegt Łódź, das aus dem Nichts zur Textilmetropole Europas aufstieg – Backsteinfabriken wie Trutzburgen und Industriellenpaläste erinnern daran. Die Zeitreise von der Industrialisierung bis ins frühe 20. Jh. wird mit praller Gegenwart gewürzt: Mode, Film und Highlife am Wochenende.

Last but not least im Städtereigen: Posen, mit schmucker Altstadt, Dominsel und ›deutschem‹ Spirit.

- **Warschau**
- **Łódź**
- **Posen**

Gut zu wissen: Warschau und Łódź sind durch den Pendolino-Schnellzug, Warschau

und Posen durch einen Eurocity miteinander verbunden. Die beste Jahreszeit für einen Besuch in Warschau sind die Monate Mai bis September, wenn Bootstouren auf der Weichsel möglich sind. Łódź ist den ganzen Sommer hindurch ein spannendes Reiseziel, besonders während des Festivals der vier Kulturen im September. In der dunklen Jahreszeit lockt Posen mit Martinsfest (11. Nov.) und Weihnachtsmarkt.

In Warschau lohnt sich der Kauf eines Tickets, mit dem man 1 bis 3 Tage lang alle öffentlichen Verkehrsmittel benutzen kann. In Posen bietet die Tourist Card freien Eintritt in Museen und die Nutzung von Bus und Tram.

Zeitplanung

| | |
|-----------|--------|
| Warschau: | 3 Tage |
| Łódź: | 2 Tage |
| Posen: | 1 Tag |

Nicht nur Gipfelerklimmer haben in Polens Süden ihren Spaß, auch eine Etage drunter lassen sich wunderbare Wandertouren unternehmen



Vorschläge für Rundreisen

Durchs Gebirge nach Breslau (16 Tage)

1.–2. Tag: Von der deutsch-polnischen Grenzstadt Görlitz geht es via Lubań nach Świeradów Zdrój, ein ländliches Bäderidyll am Fuß des Isergebirges.

3.–4. Tag: Auf der Sudetenstraße erreichen Sie Szklarska Poręba, wo Sie einen Höhenbummel auf dem Reifträger unternehmen, die Glashütte und Haus Wiesenstein besuchen können.

5. Tag: Den Auftakt zum Hirschberger Tal bilden Piechowice und Pakoszów mit einem wunderschönen Schloss zum Entspannen. Aktive steigen zur Burg Kynast hinauf.

6.–7. Tag: Mit großartigen Kirchen, Laubengängen und Terrassenlokalen am Marktplatz ist Jelenia Góra ein attraktiver Zwischenstopp auf dem Weg zum Wasserschloss Karpniki – hier lässt es sich gut essen und schlafen.

8.–9. Tag: Von Karpacz geht es mit der Seilbahn auf die Schneekoppe und zu Fuß via Teichbaude wieder hinab. Zum Abschluss erwartet Sie die Stabholzkirche Wang.

10.–11. Tag: Via Kloster Krzeszów (Weltkulturerbe), Wałbrzych und Szczawno geht es zum Märchenschloss Fürstenstein (Książ).

12. Tag: Świdnica mit Schlesiens schönster Kirche (Weltkulturerbe) und die Begegnungsstätte in Krzyżowa sind lohnende Zwischenstopps

auf dem Weg nach Kłodzko, dem Eingangstor zum Glatzer Bergland.

13.–14. Tag: Heuscheuer (Góry Stołowe) und Schneegebirge (Masyw Śnieżnika), Kurorte wie Polanica und Kudowa Zdrój sowie die Bärenhöhle wollen erkundet sein!

15.–16. Tag: Über das Zisterzienserkloster Henryków erreichen Sie Breslau, die Hauptstadt Niederschlesiens.

Städtetrip – neun auf einen Streich (12 Tage)

1. Tag: Von Breslau geht es auf Nebenstraßen an der Oder entlang nach Brzeg mit schönem Schloss-Kirchen-Ensemble.

2. Tag: Opole gefällt mit lebendiger Altstadt und nettem Nachtleben.

3.–4. Tag: In Gliwice beginnt Oberschlesien mit Bergwerken und Eisenhütten – heute reloaded als Industriedenkmal. In Katowice lohnt die Kulturmeile und die revitalisierte Zeche Tarnowskie Góry (Weltkulturerbe).

5.–8. Tag: Die Königsstadt Krakau lockt mit Wawelberg, Europas schönstem Marktplatz und dem jüdischen Viertel Kazimierz.

9. Tag: Auf der Route der Adlerhorste, quer durchs Jura-Hochland, erreicht man Częstochowa, Polens größten Wallfahrtsort.



10. Tag: Łódź ist wieder weltlichen Freuden zugewandt: Mode, Film und moderne Kunst.

11.–12. Tag: Posen punktet mit vitaler Altstadt, Dominsel und Kaiserschloss.

Von Krakau in die Karpaten (14 Tage)

1.–4. Tag: Von Krakau fahren Sie gen Süden in die Tatra. Am Fuß des Gebirges liegt Zakopane mit origineller Holzarchitektur. Seil- und Bergbahnen führen auf die Gipfel, wo aussichtsreiche Wandertouren starten. Oder Sie fahren zum »Meeresauge« und umrunden den See.

5.–6. Tag: Noch mehr Natur! Nahe dem Kurort Szczawnica schlängelt sich der Dunajec durchs Pieniny-Gebirge – auf ihm lässt sich eine geführte Floßfahrt unternehmen.

7.–8. Tag: Über Stary Sącz und längs des schäumenden Poprad erreichen Sie den nostalgischen Kurort Krynica.

9.–11. Tag: Das Passstädtchen Dukla markiert die Grenze zu den Waldkarpaten. Von Wetlina bzw. Ustrzyki Górne bieten sich großartige Wandertouren an – aussichtsreiche Höhenbummel mit Natur, so weit das Auge reicht.

12. Tag: Auf der »Großen Schleife«, vorbei am Solina-See, geht's nach Sanok mit Skansen und Schloss. Multikulturell ist auch die Grenzstadt Przemyśl mit Kathedralen für Katholiken, Orthodoxe und Unierte.

13. Tag: Über das historische Stetl Jarosław erreichen Sie Schloss Łańcut, auch eine schöne Synagoge gibt es hier.

14. Tag: Kurz vor Krakau kann man im Salzbergwerk Wieliczka (Weltkulturerbe) in eine geheimnisvolle Unterwelt hinabsteigen.

Perlen im Osten (12 Tage)

1.–2. Tag: Spazieren Sie in Tarnów durch die Altstadt, besuchen Sie die Museen und lassen Sie den Tag bei einem Gläschen Tarninówka auf dem Marktplatz ausklingen.

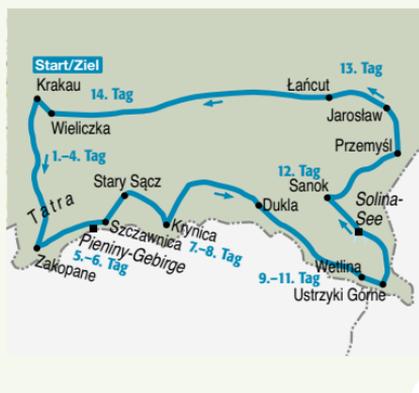
3. Tag: Rzeszów, die Hauptstadt der Provinz Vorkarpaten, gefällt mit ihrem restaurierten historischen Kern, der auch underground besichtigt werden kann.

4.–5. Tag: Die im 16. Jh. entworfene Idealstadt Zamość strahlt bis heute einen großen Zauber aus. Kontraste bietet der Roztocze-Nationalpark – Wälder, kleine Seen mit Badestrand und zottelige Wildpferde.

6.–7. Tag: Lublin, Hauptstadt der gleichnamigen Provinz, hat eine Burg (Weltkulturerbe) und ein reiches jüdisches Erbe, das neu entdeckt wird. Im Schloss Kozłówka steht Barock in Kontrast zu Sozialistischem Realismus.

8.–9. Tag: An der Weichsel liegt Kazimierz Dolny – klein, aber so fein, dass man gern länger bleibt. Hier lässt sich eine Bootsfahrt auf dem Fluss unternehmen und ein Landschaftspark erkunden.

10.–12. Tag: Auf Nebenstraßen längs der Weichsel gelangen Sie nach Warschau. Polens Hauptstadt ist reich an Kunst, Kultur und Geschichte.



Wissenswertes über Polens Sünden

»Im Leben wie auf der Schaukel: einmal
oben, einmal unten, aber immer verschaukelt.«

Andrzej Majewski



Wenn die Füße vom Sightseeing wehtun, kann man sich hervorragend in Polens lässigen Bars ausruhen

Steckbrief Polen

Daten und Fakten

Name: Republik Polen (Rzeczpospolita Polska)

Hauptstadt: Warschau (Warszawa)
(1,7 Mio. Einw.)

Amtssprache: Polnisch, im Opolener Land auch Deutsch

Fläche: 312 685 km²

Einwohnerzahl: 38,5 Mio.

Bevölkerungsdichte: 123 Einw./km²

Bevölkerungswachstum: – 0,11 %

Lebenserwartung: 73,9 (Männer),
82,0 (Frauen)

Währung: Złoty (zł)

Zeitzone: Polen gehört wie Deutschland zur mitteleuropäischen Zeitzone (MEZ)

Landesvorwahl: 0048

Internet-Kennung: .pl



Landesflagge: Die Flagge der Republik Polen besteht aus zwei waagerechten Streifen in den Farben Weiß und Rot. Nur bei offiziellen Anlässen wird eine Flagge verwendet, die auch das polnische Staatswappen zeigt – ein goldgekrönter weißer Steinadler mit goldenem Schnabel auf einem roten Schild. Dieser größte in Polen lebende Raubvogel ist ein Symbol für Stärke und Autonomie.

Geografie

Polen hat mit der Ostsee im Norden sowie dem Gebirgszug der Sudeten und Karpaten im Süden eine klar definierte geografische Grenze. Im Westen übernehmen Oder und Lausitzer Neiße – mal mehr, mal weniger genau – diese Funktion, im Osten Bug und San. Die Landschaften verlaufen in Nord-Süd-Richtung in parallelen Streifen: An die 524 km lange Ostseeküste mit Sandstränden, Dünen und Klippen schließt sich ein breiter Hügelgürtel an. Eingelagert sind die pommersche und die masurische Seenplatte, die durch die Weichsel voneinander getrennt werden. Die Mitte des Landes nehmen das Großpolnische und das Masowische Tiefland ein. Südlich davon erstrecken sich Mittelgebirge, die sich an der Landesgrenze zu Tschechien und der Slowakei zum Hochgebirge aufwerfen. Von den Sudeten über die Tatra bis zu den gering bevölkernten Bieszczady dominiert urwüchsige Natur.

Geschichte

Zwar reichen erste Spuren menschlicher Besiedlung zwischen Oder und Bug 180 000 Jahre zurück, doch erst die Kelten und Skythen errichteten ab ca. 1300 v. Chr. größere befestigte Siedlungen. Germanen und Goten drängten sie zurück, während der Völkerwanderung kamen slawische Stämme aus dem Dnjepr-Gebiet in das Gebiet. Herzog Mieszko I. (ca. 960–992) vermochte es, diese zu einen. Seinem Nachfolger, Bolesław Chrobry, gelang im Jahr 1000 die Gründung des christlichen Staates Polen (*pole* = Feld).

Nach einem machtvollen Auftakt zerfiel dieser in konkurrierende Fürstentümer, erst 1320 wurde Polen als Königreich neu begründet. Unter den Dynastien der Piasten und Jagiellonen erlebte der Staat seine goldene Epoche mit Krakau als Hauptstadt. In der Zeit der Wahlmonarchie, der sogenannten Adelsrepublik (1572–1795), wurde Polen derart ge-

schwächt, dass es für die Nachbarn ein Leichtes war, sich das Land einzuverleiben.

Erst 1918, nach 123-jähriger Fremdherrschaft, entstand wieder ein souveränes Polen, allerdings nur für kurze Zeit: Von 1939 bis 1945 wurde es von Deutschland besetzt, von 1945 bis 1990 stand es unter dem Einfluss der Sowjetunion. Nach dessen Selbstauflösung integrierte sich Polen in die Bündnissysteme des Westens (NATO, EU).

Staat und Politik

Seit 1990 ist Polen eine parlamentarische Demokratie mit einem für fünf Jahre gewählten, mit starken Befugnissen ausgestatteten Präsidenten. Dieser fungiert als oberster Repräsentant des Staates und zugleich als Oberbefehlshaber der Streitkräfte. Amtsträger ist seit 2015 Andrzej Duda. Auf vier Jahre wird der Ministerpräsident gewählt, seit Ende 2017 hat Mateusz Morawiecki diesen Posten inne. Beide Politiker stammen aus den Reihen der nationalkonservativen, katholisch ausgerichteten Partei Prawo i Sprawiedliwość (Recht und Gerechtigkeit), kurz PiS. Seit diese die Regierung übernahm, werden demokratische Rechte radikal abgebaut, Medien und Justizapparat unterliegen immer stärker staatlicher Kontrolle. Ermahnungen seitens der EU-Kommission blieben bislang fruchtlos.

Polen ist seit 1999 in 16 Woiwodschaften unterteilt, die in etwa den Status deutscher Bundesländer besitzen. Im Süden des Landes sind dies: Niederschlesien (Dolny Śląskie) mit der Hauptstadt Breslau (Wrocław), das Oppelner Land (Opolskie) mit der Hauptstadt Opole (Opeln), Schlesien (Śląskie) mit der Hauptstadt Katowice (Kattowitz), Kleinpolen (Małopolskie) mit der Hauptstadt Krakau (Kraków), die Vorkarpaten (Podkarpackie) mit der Hauptstadt Rzeszów, das Lubliner Land (Lubelskie) mit der Hauptstadt Lublin, Masowien (Mazowsze) mit der Hauptstadt Warschau (Warszawa) und Großpolen (Wielkopolskie) mit der Hauptstadt Posen (Poznań).

Wirtschaft und Tourismus

Bis 1945 war Polen ein Agrarland, dann wurde auf Industrialisierung gesetzt. Wichtige Rohstoffe wie Stein- und Braunkohle, Blei, Kupfer und Zink lagern im Süden, vor allem in Oberschlesien. Der Anteil der Industrie am Bruttoinlandsprodukt liegt heute bei 38 %, der der Landwirtschaft ist auf 3 % gesunken. Stark angestiegen ist die Bedeutung des Dienstleistungssektors (59 %), hier vor allem der des Tourismus: Er wird sowohl in den Städten als auch auf dem Land kontinuierlich ausgebaut. Viel investiert wird im Kultur- und Aktiv-, Kur- und Wellnessbereich. Die restlichen Prozente des Bruttoinlandsprodukts entfallen auf Baugewerbe, Forstwirtschaft und Fischerei.

Nach dem EU-Beitritt Polens 2004 sind ca. 2 Mio. meist junger Menschen vor allem nach Großbritannien und Irland emigriert – nur eine kleine Zahl von ihnen kehrte in den vergangenen Jahren zurück. Die Arbeitslosenquote liegt bei etwa 5 %, freie Stellen werden zunehmend mit Ukrainern besetzt. Mehr als 1 Mio. Ukrainer leben bereits im Land, doch die wenigsten von ihnen sind als polnische Staatsbürger anerkannt. Sie sind Migranten, keine Flüchtlinge, müssen sich ohne Hilfe der Behörden durchschlagen. Man findet sie im Hotel- und Gastronomiegewerbe, auf dem Bau, in Putz- und Pflegeberufen. Fast immer ist ihre Arbeit schlecht entlohnt.

Bevölkerung und Religion

Nur etwa 3 % von Polens Bevölkerung sind nationale Minderheiten: vor allem Ukrainer, ferner Deutsche, Weißrussen, Litauer, Slowaken, Roma und Sinti sowie Tschechen.

Bei der letzten Volkszählung bekannten sich 87,2 % der polnischen Bevölkerung zum römisch-katholischen Glauben. Dazu kommen Griechisch-Katholische (Unierte) und Griechisch-Orthodoxe, Evangelische (Augsburger Konfession), Altkatholiken, Zeugen Jehovas, Muslime und Juden.

Natur und Umwelt

Noch investiert Polens Regierung viel Geld in den Umweltschutz: Saurer Regen, Luft- und Wasserverschmutzung sollen bald der Vergangenheit angehören. Allein im Süden finden sich 14 Nationalparks, die die unterschiedlichsten Landschaften umfassen – von fruchtbaren Tiefebene über Tafelberge und windgepeitschte Hochalmen bis zu den alpinen Gebirgszügen der Hohen Tatra.

Polen liegt im östlichen Mitteleuropa und umfasst eine Fläche von 312 685 km². Das Land, etwas kleiner als Deutschland, aber größer als Großbritannien und Italien, hat eine kompakte, fast runde Form und reicht von Oder und Neiße bis zum Bug, von der Ostseeküste bis zu den Sudeten und Karpaten. In Nord-Süd-Richtung beträgt die maximale Ausdehnung 649 km, in West-Ost-Richtung 689 km. Außer an Deutschland (im Westen) grenzt es an die Tschechische und die Slowakische Republik (im Süden), an die Ukraine und Weißrussland (im Osten) sowie an Litauen und Russland (im Nordosten).

Landschaftstypen

Polen wird in westöstlich verlaufende Landschaftsräume unterteilt. Die Städte Posen und Warschau, die die Grenze zwischen Nord- und Südpolen markieren, liegen in einer von Urstromtälern durchzogenen **Tiefebene**, die fast 50 % der polnischen Landesfläche einnimmt. Einst war sie dicht bewaldet, doch bereits im Mittelalter wurden die Bäume gefällt, weil sich der fruchtbare Lehm- und Lößboden bestens für Ackerbau eignete. Heute bestimmen Kartoffel- und Getreidefelder das Bild des sanft gewellten großpolnisch-masowischen Flachlands, von vielen mit der typisch polnischen Landschaft gleichgesetzt – weit gefehlt.

Nach Süden zu steigt das Tiefland zunächst gemächlich an, die geografische Gestalt wurde auch hier von der letzten Eiszeit geprägt. Eine

weite **Hügelkette** erstreckt sich vom Annaberg in Oberschlesien über Cześćochowa und die Heiligkreuzberge bis zum Lubliner Land. Wiederum südlich davon schließt sich Polens **Berglandschaft** mit den Sudeten (Iser- und Riesengebirge sowie Glatzer Bergland) und den Karpaten (Hohe Tatra, Beskiden und Bieszczady) an. Die beiden Gebirgszüge sind durch das Odertal – die sogenannte Mährische Pforte im Dreiländereck Polen, Tschechien und Slowakei – voneinander getrennt und haben größtenteils Mittelgebirgscharakter. Alpin ist nur die Hohe Tatra, die am Rysy 2499 m erreicht – Polens höchster Gipfel.

Naturschutzgebiete

23 % der Landesfläche stehen unter Naturschutz. Landschaftsparks (*parki krajobrazowe*) und zahlreiche Reservate (*rezerwy*) bewahren malerische Täler, Wälder und Flussläufe. Die spektakulärsten, tier- und pflanzenreichsten Landschaften werden als Nationalparks (*parki narodowe*) geschützt.

Von Berlin nur drei Autostunden entfernt liegt der **Nationalpark Riesengebirge** (Karkonoski Park Narodowy) mit der 1602 m hohen Schneekoppe (Śnieżka), der höchste Punkt der Sudeten. Zusammen mit dem tschechischen Teil des Schutzgebiets wurde er zum UNESCO-Biosphärenreservat ernannt. Die Kammlinie wirkt von Weitem wie mit dem Lineal gezogen, alles Schroffe und Zackige haben Wasser und

Wind im Laufe der Jahrmillionen abgetragen. Eiszeitliche Vergletscherung ließ Täler, Gruben und Seen entstehen, in der grandiosen Gesteinswüste blieben nur einige widerspenstige Felsen als Monolithen erhalten.

Südöstlich davon befindet sich im Glatzer Bergland der **Nationalpark Heuscheuergebirge** (Park Narodowy Gór Stołowych), der korrekt übersetzt eigentlich ›Tischgebirge‹ heißen müsste. Riesige Quadersandsteine, oben flach wie ein Brett, ragen hier mehrere Hundert Meter senkrecht auf. Ins poröse Gestein haben die Kräfte der Erosion enge und tiefe Spalten geschnitten, ein richtiggehendes Felslabyrinth, das durch Wanderwege erschlossen ist.

Die Mährische Pforte im Dreiländereck Polen, Tschechien und Slowakei markiert den Übergang zum Karpatenbogen, der sich 300 km bis zu Polens Ostgrenze und darüber hinaus erstreckt. Die Karpaten, das nach den Alpen größte Bergmassiv Europas, bestehen aus mehreren, sehr unterschiedlichen Gebirgsketten. Besonders eindrucksvoll ist das Gebiet

des **Nationalparks Hohe Tatra** (Tatrzański Park Narodowy). An ihrer Westseite, wo maleische Täler die Landschaft durchziehen, hat die Tatra fast anmutigen Charakter. Dagegen türmen sich im Zentrum und an ihrer Ostseite schroffe Felswände zu einer Festung aus Moränenwällen und zerklüfteten Graten auf. In Einschnitten und Tälern verbergen sich mehr als 100 Seen, deren zumeist türkisfarbenes Wasser sich reizvoll abhebt vom grauen Granit und dem Weiß des ewigen Eises. Mit 35 ha ist der Morskie Oko (›Meeresauge‹) der größte aller Seen, oberhalb davon liegt der nur über steile Pfade erreichbare Czarny Staw, der ›Schwarze Teich‹. Auch die Tatra wurde mit ihrem slowakischen Pendant auf die Liste der UNESCO-Biosphärenreservate gesetzt.

Von der Tatra spannt sich ein schmaler, aber dramatisch zerklüfteter Gebirgskamm mit dem **Nationalpark Pieninen** (Pieniński Park Narodowy) ostwärts. Am besten lernt man das Schutzgebiet bei einer Floßfahrt auf dem Dunajec kennen. Die etwa 15 km lange Stre-

Außerordentlich hübsche Kuhschellen, auch die gibt es in in unserem Nachbarland ...



cke führt durch eine canyonartige Schlucht, vorbei an steilen, mehrere Hundert Meter hohen Felswänden.

Im äußersten Südosten Polens liegt der **Nationalpark Waldkarpaten** (Bieszczadzki Park Narodowy), eine urwüchsige, kaum besiedelte Landschaft mit dicht bewaldeten, steilen Berghängen. Auch dieses Gebiet wurde von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt und reicht weit in die benachbarte Ukraine und die Slowakei hinein. Aufgrund des rau-kontinentalen Klimas liegt die Baumgrenze in den Bieszczady schon bei 1100 m. Oberhalb dieser Marke erstrecken sich steppenartige, windgepeitschte Hochalmen, die an die schottischen Highlands erinnern.

Flora und Fauna

Mischwälder im Tiefland, Nadelwälder im Hochland und in Regionen über 1800 m alpines Grasland – floramäßig sieht Polen ähnlich wie Deutschland aus. Wie überall in Europa wurden

auch in Polen in den letzten 1000 Jahren immer größere Flächen gerodet, um Anbauflächen zu gewinnen. Nur 30 % des Landes sind noch bewaldet. Farbenfrohen Klatschmohn und Kornblumen sieht man auf den Getreidefeldern des Flachlands. Waschechte »Polen« findet man nur in den Nationalparks, z. B. die Zawadzki-Chrysantheme in den Pieniny, Karpaten-Steinbrech und -Rittersporn in der Tatra sowie die Dichtblütige Nelke in den Bieszczady.

Je weniger der Mensch eingreift, desto ursprünglicher präsentiert sich die Tierwelt. Vor allem in den Wäldern des bevölkerungsarmen Ostens leben Braunbären, Wölfe, Luchse sowie ausgewilderte Wisente. Auch robuste Wildpferde wie Huzulen und Tarpane konnten dank Rückzuchtungen wieder in die Natur entlassen werden. In der Hohen Tatra sind Gämsen, Murmeltiere und Otter zu Hause, im Riesengebirge auch Wildschafe (Mufflons). Der Bestand der Wölfe ist in Polen so hoch, dass die Tiere auf der Suche nach neuem Lebensraum Richtung Westen ziehen – mittlerweile sind sie in Deutschland angekommen.

NACHHALTIG REISEN

Die Umwelt schützen, die lokale Wirtschaft fördern, intensive Begegnungen ermöglichen, voneinander lernen – nachhaltiger Tourismus übernimmt Verantwortung für Umwelt und Gesellschaft. Die folgenden Websites geben Tipps, wie man seine Reise nachhaltig gestalten kann, und weisen auf entsprechende Reiseangebote hin.

www.forumandersreisen.de: Die 150 Reiseveranstalter des Forum Anders Reisen bieten ungewöhnliche Reisen weltweit, auch nach Polen. Nachhaltigkeit wird durch einen gemeinsamen Kriterienkatalog gewährleistet.

www.sympathiemagazin.de: Länderhefte mit Infos zu Alltagsleben, Politik, Kultur und Wirtschaft; Themenhefte zu den Weltregionen, zu Umwelt, Kinderrechten und Globalisierung.

https://oete.de: Das Portal des Vereins Ökologischer Tourismus in Europa erklärt, wie man ohne Verzicht umweltverträglich und sozial verantwortlich reisen kann.

Polen nachhaltig: Viele meist junge Polen kaufen im Bioladen und leben vegetarisch oder vegan – entsprechend groß ist das Angebot solcher Lokale, vor allem natürlich in den Großstädten. Hier findet man sogar Gastroketten wie Bioway, Greenway und Eko-Piekarnie (»Biobäcker«). Sehr hilfreich ist die Website www.happycow.net, auf der nach Eingabe des gewünschten Ortes alle Bioläden und -restaurants angezeigt und auf einer Karte dargestellt werden. Das Fahrrad als Transportmittel ist auf dem Vormarsch, auch öffentliche Verkehrsmittel werden traditionsmäßig stark genutzt.

Umweltschutz

Die Krux der Kohleproduktion

Die Einrichtung der Nationalparks kann freilich nicht darüber hinwegtäuschen, dass es in Sachen Umweltschutz lange Zeit nicht zum Besten bestellt war. Bis zur Jahrtausendwende hatte Polen eine der höchsten Kohlendioxid-Ausstoßraten Europas, sodass das Land in erheblichem Maß zur globalen Erwärmung beitrug. Schuld daran war vor allem die technologisch veraltete Energieerzeugung aus Stein- und Braunkohle. Extrem hohe Werte erreichten auch die in Oberschlesien ausgestoßenen Mengen an Schwefeldioxid. Und der Industrieabfall, der über die 1000 km lange Weichsel in die Ostsee transportiert wurde, akkumulierte sich in einem flachen, tidenarmen Meer, das zunehmend verschmutzte und aus eigener Kraft nicht zur Regeneration fähig war.

Fortschritte ...

Nach seinem Beitritt zur Europäischen Union hat Polen drastische Umweltschutzmaßnahmen eingeleitet. Unrentable Industriebetriebe und marode Kraftwerke wurden stillgelegt, Hunderte von Kläranlagen neu gebaut bzw. alte modernisiert, Schadstoffemissionen durch die schrittweise Umstellung alter Heizsysteme von Kohle auf Gas sowie den Einbau von Filtern reduziert. Gleichwohl gibt es in der Presse nach wie vor Meldungen über verstärkten Smog in polnischen Städten ...

Ein ehrgeiziges Aufforstungsprogramm vergrößert den Bestand des Waldes von derzeit ein Viertel auf ein Drittel der Landesfläche. Statt der zurzeit vorherrschenden Fichten und Kiefern, die 70 % aller Bäume ausmachen, pflanzt man nun widerstandsfähige Eichen, Linden, Buchen und Birken, die in diesem Raum schon vor der weitflächigen mittelalterlichen Rodung beheimatet waren. Außerdem ist die Gründung neuer Landschafts- und Nationalparks geplant.

... und Rückschläge

Polens aktuelle Regierung versteht den Umweltschutz als unzulässige EU-Einmischung in die Belange des Landes. Was das Wirtschaftswachstum bremst, wird infrage gestellt – getreu nach dem Motto »Polska pierwsza« (Zuerst denken wir an Polen). So sollen im Norden mehrere Atommeiler entstehen (die ersten überhaupt), um sich von den russischen Gaslieferungen unabhängiger zu machen. Auch der Ausbau erneuerbarer Energien aus Sonne, Wind und Wasser wird vernachlässigt – bis 2020 sollen damit nur 15 % des gesamten Energiegedarfs gedeckt werden. Dafür wird weiterhin auf Kohle gesetzt, von der Polen reichlich hat. Und nach wie vor stammen schätzungsweise 50 % der Giftstoffe, die in die Ostsee entlassen werden, aus Polens landwirtschaftlicher Produktion.

Ein Urwald fällt

Für Schlagzeilen sorgten 2017 die Eingriffe in den Białowieża-Urwald an der Grenze zu Weißrussland. Umweltminister Jan Szyszko legitimierte die Abholaktion, der auch viele gesunde Bäume zum Opfer fielen, mit der Bekämpfung des Borkenkäfers – die Umweltschützer liefen Sturm ...

Białowieża, der letzte im europäischen Flachland verbliebene europäische Urwald, ist Refugium für eine Vielzahl seltener Pflanzen- und Tierarten. Außer Wölfen und Luchsen gibt es hier frei lebende Wisente und Wildpferde, übrigens auch sämtliche acht Spechtarten. Im Juli 2017 klagte die EU-Kommission gegen die Abholzung dieses Urwaldes, da davon auch das von ihr selbst proklamierte Schutzgebiet Natura 2000 betroffen ist. Lange Zeit weigerte sich die polnische Regierung, die Rodung – wie von der EU gefordert – einzustellen. Der Umweltminister ließ gar verlauten, das Gebiet um Białowieża sei illegal zum Weltnaturerbe erklärt worden und Vorgaben aus dem Ausland werde man nicht Folge leisten. Erst nach der Verurteilung Polens durch den Europäischen Gerichtshof 2018 wurde der Umweltminister abgelöst und das Abholzen gestoppt.

Die Rückkehr von Wisent, Bär und Wolf

Bis ins 20. Jh. hinein wurden die ›großen Wilden‹, wo immer sie auftauchten, verfolgt und getötet: Sie galten als Bedrohung für den Menschen und waren eine begehrte Jagdtrophäe. Seit man die Tiere 1929 und verstärkt nach 1945 unter Schutz gestellt hat, vermehrte sich ihr Bestand in Polen derart, dass in jüngster Zeit Wisente wieder in begrenzter Zahl zum Abschuss freigegeben wurden.

Der Wisent oder Bison *binasus*, wie er mit seinem lateinischen Namen heißt, ist ein wild lebendes Riesenrind. Mit einer durchschnittlichen Länge von 3 m und einem Durchschnittsgewicht von bis zu 1000 kg gilt er als Europas größtes Säugetier. Er hat gebogene, spitze Hörner, mit denen in Kontakt zu treten niemandem empfohlen werden kann, sowie lange Stirn- und Kehlhaare, die ihm ein zotteliges Aussehen verleihen. Wisente sind gute Leichtathleten, können schnell sprinten (bis zu 60 km/h) sowie weit und hoch springen – wer von einem solchen Koloss verfolgt wird, sollte tunlichst den nächsten Baum erklimmen.

Obwohl so groß und stark, war das Überleben des Wisent doch immer wieder gefährdet. Mit der Rodung der Wälder seit dem Mittelalter wurde ihm sein natürlicher Lebensraum geraubt. Wilderer und Jäger, die sein Fleisch schätzten, stellten ihm nach. Schon im 17. Jh. war sein Bestand derart geschrumpft, dass der polnische König den Abschuss der Tiere unter Strafe stellte. Doch die Jagd ging weiter, 1919 wurde das letzte in Polen lebende Exemplar dieser Gattung erlegt. Nach dem Tod eines Artgenossen acht Jahre später im Kaukasus musste man in Zoologische Gärten ausweichen, um einen Wisent zu erspähen.

Zur Bewahrung der Art starteten polnische Biologen 1929 ein ehrgeiziges Zuchtprogramm, das während des Zweiten Weltkriegs unterbrochen, danach aber fortgesetzt wurde. 1963 konnten erstmalig wieder Wisente in die freie Wildbahn entlassen werden. Heute leben ca. 700 dieser Tiere in polnischen Wäldern, vorwiegend im Białowieża-Nationalpark in Polens Norden und in den Waldkarpaten (Bieszczady). Ein Wildgehege im Schlosspark von Pszczyna beheimatet die sogenannte Pless-Linie: Nachkommen dreier Kühe und eines Bullen, die 1865 dem Fürsten von Pless geschenkt wurden und in den Plesser Wäldern umherstreiften. In der Schnapsindustrie hat man den Wisent derweil als Werbeträger entdeckt: Er schmückt das Etikett des Wodka Żubrówka, auf dessen Flaschengrund ein Grashalm schwimmt, der von dem Tier besonders geschätzt wird.

Der pelzige Bär, das beliebte Kuscheltier, ist im Karpatenbogen heimisch, der über die Ukraine bis nach Rumänien reicht. Schätzungsweise 7800 Exemplare leben in diesem Gebiet, davon aber nur etwa 60 in den Waldkarpaten (Bieszczady) im Südosten Polens. Bedenkt man, dass jeder ausgewachsene Bär eine Fläche von 40 bis 100 km² zum Leben benötigt, darf diese Region fast als überbevölkert gelten.

Zwar ernährt sich der Bär zu 75 % vegetarisch, doch schließt das nicht aus, dass er zuweilen Schafe und Hühner reißt, Bienenstöcke plündert und häuslichen Abfall nach Essbarem durchsucht. Wer sichergehen will, bei Wanderungen in den Waldkarpaten keine unliebsame Begegnung mit einem Bären zu haben, sollte ein Bärenglöckchen benutzen. Lassen Sie es ab und zu klingeln, dann ist das Tier gewarnt und sucht das Weite – ein Bär greift nur an, wenn er über-