



Izabella Gawin

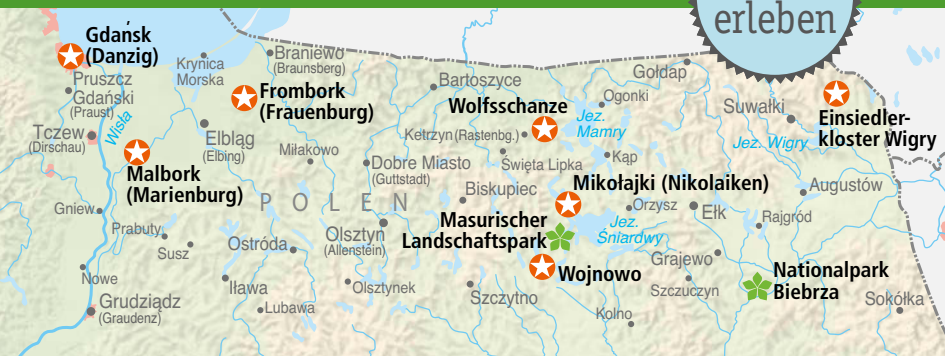
Polen

Der Norden

Entdeckungsreisen im Land der tausend Seen: längs der Ostseeküste zur Hansestadt Danzig, über Masuren zu den Nationalparks im Osten und zur Metropole Warschau ...

DUMONT
REISE-HANDBUCH

aktiv
erleben





Kulturerlebnis

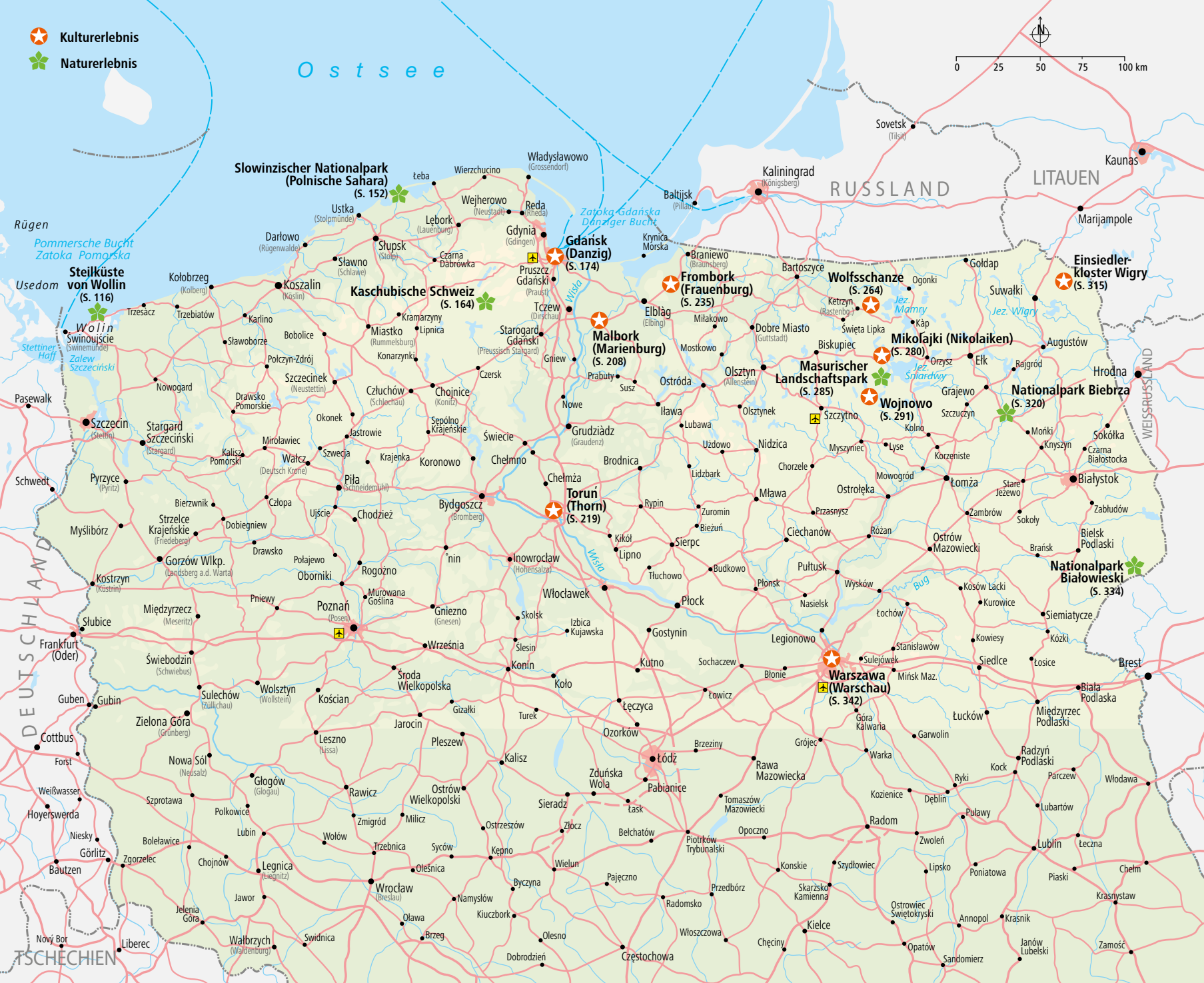


Naturerlebnis



0 25 50 75 100 km

Ostsee



Izabella Gawin

Polen

Der Norden

DUMONT
REISE-HANDBUCH

Inhalt

Der »Nahe Osten«: Strände, Seen und historische Städte	8
Reisen im Norden von Polen	10
Planungshilfe für Ihre Reise	13
Vorschläge für Rundreisen	17

Wissenswertes über Polens Norden

Steckbrief Polen	22
Natur und Umwelt	24
Wirtschaft und aktuelle Politik	30
Geschichte	35
Zeittafel	48
Gesellschaft und Alltagskultur	50
Kunst und Kultur	55

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	62
Übernachten	66
Essen und Trinken	68
Outdoor	72
Feste und Veranstaltungen	77
Reiseinfos von A bis Z	80

Unterwegs in Polens Norden

Kapitel 1 – Stettin und die Odermündung

Auf einen Blick: Stettin und die Odermündung	94
Stettin	96
Ein Blick zurück	96
Rundgang	97
Stettins Umgebung	108
Usedom und Wollin	110
Świnoujście	111
Aktiv: Radtour zum Haff	114



Międzyzdroje	116
Aktiv: Wandern im Wolliner Nationalpark	118
Wolliner Nationalpark	122
Wolin (Wollin)	122
Östlich der Insel Wollin	124
Kamień Pomorski	124
Von Dziwnów nach Mrzeżyno	125

Kapitel 2 – Mittlere Ostseeküste und Kaschubei

Auf einen Blick: Mittlere Ostseeküste und Kaschubei	132
Von Kołobrzeg nach Ustka	134
Kołobrzeg	134
Über Koszalin nach Ustka	141
Pommersche Seenplatte	149
Vom Slowinzischen Nationalpark nach Hel	151
Łeba	151
Slowinzischer Nationalpark	152
Aktiv: Wandern in der »Polnischen Sahara«	156
Krokowa	157
Żarnowiec und Dębki	159
Jastrzębia Góra	159
Halbinsel Hel	160
Puck	162
Kaschubische Schweiz	164
Wejherowo	164
Kartuzy	164
Ausflugsziele bei Kartuzy	167
Kościerzyna, Wdzydze und Bytów	168



Kapitel 3 – Von Danzig nach Toruń

Auf einen Blick: Von Danzig nach Toruń	172
Danzig	174
Ein Blick zurück	174
Rundgang	175
Aktiv: Die Westerplatte – mit dem Schiff und zu Fuß	186



Von Oliwa nach Gdynia	196
Oliwa	196
Sopot	198
Aktiv: Radtour von Sopot nach Danzig	202
Gdynia	204
Entlang der Weichsel	208
Malbork	208
Von Pelplin nach Bydgoszcz	215
Toruń	219

Kapitel 4 – Vom Frischen Haff nach Olsztyn

Auf einen Blick: Vom Frischen Haff nach Olsztyn	228
Elbląg und Frische Nehrung	230
Elbląg	230
Zwei Routen rund ums Haff	233
Über Morąg nach Gietrzwałd	240
Aktiv: Bootsfahrt auf dem Oberländischen Kanal	244
Ein Tag in Königsberg	246
Olsztyn	248
Ein Blick zurück	248
Rundgang	248
Vom Ermland ins Masurische	258
Ordensland	258
Lidzbark Warmiński	258
Über Święta Lipka nach Drogosze	260
Kętrzyn und die Wolfsschanze	263
Von Olsztynek nach Szczytno	265



Kapitel 5 – Naturparadies Masuren

Auf einen Blick: Naturparadies Masuren	270
Mrågowo und Umgebung	272
Mrågowo	272
Westlich von Mrągowo	274
Jędrychowo	276
Östlich von Mrągowo	277
Mikołajki und die Johannisburger Heide	280
Mikołajki	280
Aktiv: Wanderung zum ›Schwanensee‹ Łuknajno	282
Masurischer Landschaftspark	285
Aktiv: Paddeln Auf der Krutynia	286



Aktiv: Naturlehrpfade ab Krutyń	290
Zwischen den Großen Seen	295
Aktiv: Radtour im Masurischen Landschaftspark	296
Giżycko, Mamry-See und Suleyken	298
Giżycko	298
Rund um den Mamry-See	301
Goldap und Umgebung	306
Suche nach Suleyken	307

Kapitel 6 – Die Naturparks im Nordosten

Auf einen Blick: Die Naturparks im Nordosten	312
Suwałki und der Nationalpark Wigry	314
Suwałki	314
Einsiedlerkloster Wigry	315
Von Augustów zu den Biebrza-Sümpfen	317
Rund um Augustów	317
Aktiv: Floßfahrt auf dem »Polnischen Amazonas«	318
Nationalpark Biebrza	320
Aktiv: In den Biebrza-Sümpfen	322
Ausflug ins litauische Grenzland	324
Rund um Białystok	326
Białystok	326
Nationalpark Narew	331
Aktiv: Stocherkahn oder Kanu fahren	332
Multikulturelles Grenzland	333
Nationalpark Białowiecki	334
Aktiv: Ins Wisentreservat	336



Kapitel 7 – Warschau und Posen

Auf einen Blick: Warschau und Posen	340
Warschau und Umgebung	342
Rundgang	342
Auf jüdischen Spuren	355
Ausflugsziele	363
Posen und Umgebung	366
Ein Blick zurück	366
Rundgang	367
Rund um Posen	376
Lebuser Land	379
Nationalpark Warthemündung	381



Kulinarisches Lexikon	382
Sprachführer	384
Register	386
Abbildungsnachweis	392
Impressum	392

Themen

Jeder vierte Storch der Welt ist ein Pole	26
Pommern, West- und Ostpreußen kurz gefasst	43
Kirche über alles	52
Die Hanse – freier Handel ohne Grenzen	109
Vineta – die Stadt auf dem Meeresgrund	121
Bernstein – »Tränen der Götter«	128
Ein Film macht mobil	139
Die Kaschuben – ein Volk, das nie dazugehört	163
Günter Grass und Oskar, der Trommler	194
Der Deutsche Ritterorden	213
Nikolaus Kopernikus – Ketzer und Domherr	239
Atlantis des Nordens – Suche nach einem versunkenen Land	256
Herrgottchen, die Masuren!	304
Esperanto – Sprache der Hoffnung?	330

Alle Karten auf einen Blick

Stettin und die Odermündung: Überblick	95
Szczecin/Stettin	101
Radtour zum Haff	114
Wandern im Wolliner Nationalpark	118
Mittlere Ostseeküste und Kaschubei: Überblick	133
Kołobrzeg/Kolberg	136
Wandern in der »Polnischen Sahara«	156
Kaschubische Schweiz	167
Von Danzig nach Toruń: Überblick	173
Gdańsk/Danzig	178
Die Westerplatte – mit dem Schiff und zu Fuß	186
Radtour von Sopot nach Danzig	202
Malbork/Marienburg	209
Entlang der Weichsel	215
Toruń/Thorn	218

Vom Frischen Haff nach Olsztyn: Überblick	229
Elbląg/Elbing	232
Frische Nehrung und Oberländische Seenplatte	241
Kaliningrad/Königsberg	246
Olsztyn/Allenstein	250
Ermland	261
Naturparadies Masuren: Überblick	271
Rund um Mrągowo	272
Wanderung zum ›Schwanensee‹ Łuknajno	282
Süd-Masuren	288
Naturlehrpfade ab Krutyń	290
Radtour im Masurischen Landschaftspark	296
Nordost-Masuren	299
Die Naturparks im Nordosten: Überblick	313
Suwałki und der Wigry-Nationalpark	315
Von Augustów zu den Biebrza-Sümpfen	321
In den Biebrza-Sümpfen	322
Rund um Białystok	327
Ins Wisentreservat	336
Warschau und Posen: Überblick	341
Warszawa/Warschau	344
Poznań/Posen	372

Der ›Nahe Osten‹: Strände, Seen und historische Städte

Flirrende Sanddünen, dramatische Klippen und weit ins Meer ragende Halbinseln dominieren an der Küste, im Hinterland liegen Tausende von Seen. Dazu gibt es traditionsreiche Seebäder, Ordensburgen und hanseatische Hafenstädte, allen voran Danzig, die ›Königin der Ostsee‹. In Nordpolen lassen sich Natur- und Kultururlaub also bestens verbinden!

» geht in die nächste Nachbarschaft und nicht unbedingt nach Übersee« (Karl Schlögel). 100 km östlich von Berlin beginnt Polen, wo es vieles zu entdecken gibt: außer einer intakten Natur ein 1000-jähriges Kulturerbe, das unterschiedlichste Einflüsse in sich aufgenommen hat.

In Nordpolen bewegen Sie sich auf einem Terrain, das als ›Pommern‹ und ›Ostpreußen‹ jahrhundertlang deutsch geprägt war. Sie sehen wuchtige Backsteinkirchen, wie man sie aus Norddeutschland kennt, Trutzburgen der Ordensritter und kaiserliche Jagdschlösser. Auf alten Kanaldeckeln prangen deutsche Firmennamen. Unter dem Putz der Fassaden schimmern vertraute Worte in verblichener Schrift. Die meisten Polen machen keinen Hehl daraus, dass Teile ihres Landes lange Jahre unter deutschem Vorzeichen standen. Doch die Vergangenheit liefert kaum mehr Grund für Argwohn oder gar Angst. Im Gegenteil: Mit Neugier erkunden viele Polen die deutsche Geschichte ihrer Städte, wollen wissen, wer und was vor ihnen da war. Und so feiern sie Festivals zu Ehren des deutschen, aus Danzig stammenden Literaturnobelpreisträgers Günter Grass und organisieren Ausstellungen zu Lyonel Feininger und Max Pechstein, die Pommerns Küste in fantastischen Bildern festhielten – viele ihrer Werke entstanden zwischen Swinemünde und Rowe.

Restaurants benennen sich nach deutschen Kaufmannsclans ›Ferber‹ und ›Uphagen‹, heißen ›Rathauskeller‹ und ›Wunderbar‹.

Auch auf deutscher Seite hat sich vieles verändert. Die Zeit, da man nach Polen fuhr, um Klagelieder auf die verlorene Heimat anzustimmen, ist vorbei. Die Deutschen, die heute ins Land reisen, gehören zumeist einer jüngeren Generation an, die das Wort ›Vertreibung‹ nur aus Erzählungen oder dem Geschichtsunterricht kennt. Einige von ihnen mögen sich zwar noch auf Spurensuche begeben, wollen sehen, wo ihre Eltern und Großeltern einst gelebt haben, doch sie sind keine ›Heimwehtouristen‹ und sie kennen auch nicht den Wunsch, dass dies alles wieder deutsch werden möge. Sie wollen schlicht einen unbekanntem Nachbarn entdecken.

Und der ist dabei, sich neu zu erfinden. Dank hoher EU-Subventionen bringt Polen seine Infrastruktur auf Vordermann. Fahr- und Flughäfen, Straßen und Bahnlinien werden modernisiert. Für Besucher werden Rad- und Wanderwege angelegt, Aquaparks und Golfplätze geschaffen. Hochkarätige Museums- und Konzerthallen locken in die großen Städte. Einige von ihnen sind so interessant, dass sie eine eigene Reise rechtfertigen, allen voran das Warschauer Museum der Geschichte der polnischen Juden und das Danziger Museum des Zweiten Weltkriegs. Und

auch in der Hotellerie spielt Polen mittlerweile in der oberen Liga: Ob Design- oder Wellnesshotels, restaurierte Schlösser oder Häuser im Industrie-Chic – kein Trend wird ausgelassen. Daneben existiert das Polen von einst, das gerade deshalb attraktiv ist, weil es vom Fortschritt so lange ausgeschlossen war. Verlassen Sie die größeren Städte mit ihren glitzernden Glasfassaden, dem Geruch von Management und Marketing, erleben Sie eine andere, erfrischend dörfliche Welt, die bei uns fast vergessen ist: schattige Alleen und kopfsteingepflasterte Straßen, frei laufende Hunde und Hühner, hin und wieder ein Pferdefuhrwerk und wild wuchernde Gärten hinterm Lattenzaun.

Dieses Buch soll Ihnen ein Begleiter sein auf dem Weg von Stettin entlang der Ostseeküste nach Danzig, zu den masurischen Seen und den Naturparks an der litauischen und belarussischen Grenze – und schließlich zurück über Warschau und Posen. Tourenvorschläge machen mit einigen der schönsten Landschaften Nordpolens vertraut: Sie führen über

Wanderdünen und die Küste entlang, durch abgelegene Tatarendörfer und einsame Wälder, vorbei an Synagogen, Holzkirchen und Moscheen.

Abschließend noch einige Worte zur Wahl von Ortsbezeichnungen: Da es darauf ankommt, dem der polnischen Sprache nicht mächtigen Leser das Verständnis der mitgeteilten Information zu erleichtern, werden in der Einführung in der Regel die deutschen Namen verwendet. Beim Reisen durchs Land jedoch kommen Sie mit den deutschen Bezeichnungen nicht weit. Mit Mühe erkennen Sie noch Allenstein in Olsztyn, dagegen hat Lötzen kaum etwas gemein mit Giżycko und noch weniger Sensburg mit Mrągowo oder Ortelsburg mit Szczytno. Zur besseren Orientierung werden deshalb im praktischen Reiseteil die polnischen Namen bevorzugt, nur die Großstädte werden deutsch aufgeführt. Und alle, die den Ehrgeiz haben, die polnischen Zungenbrecher auch auszusprechen, finden ab S. 384 des Buches zusätzlich einen Sprachführer.

Die Autorin

Izabella Gawin

<https://trip-to-go.com>



Izabella Gawin, in Polen geboren, entdeckte an der Ostsee ihre Meereslust. Später lebte sie in Bonn und Bremen und beendete ihr Studium mit einer Dissertation über Europas Expansion im Atlantik. Doch statt eine akademische Laufbahn einzuschlagen, entschied sie sich für ein Nomadenleben: Sie hat das Reisen zum Beruf gemacht und viele Bücher verfasst – auf der ITB in Berlin wurde sie für ihr Werk ausgezeichnet. Beim DuMont Reiseverlag erschienen von ihr z. B. das Reisetaschenbuch »Polnische Ostseeküste« sowie mehrere Titel zu den Kanarischen Inseln.

Reisen im Norden von Polen

In Polens Norden kann man Aktiv- und Kultururlaub miteinander verbinden. Baden und Wassersport sind an der Ostseeküste angesagt, wo man breite Strände mit feinkörnigem Sand, Riesendünen und dramatische Kliffe findet. Natürliche Ressourcen wie Solequellen, Schlamm und jodreiche Meeresluft werden für traditionelle Kuren, aber auch für Wellness und Thalasso-Therapie genutzt.

Naturparadiese

Gleich hinter der deutsch-polnischen Grenze liegt die riesige Wasserfläche des **Stettiner Haffs**, die vom offenen Meer durch die Inseln Usedom und Wollin abgetrennt ist. Spektakulär sind die Sandklippen des **Wolliner Nationalparks**, an die sich landeinwärts ein urwüchsiger Buchenwald anschließt. Ostwärts setzt sich der Reigen fantastischer Strände Hunderte von Kilometern fort. Getoppt werden die Strände von den Wanderdünen des **Slowinzischen Nationalparks**: Diese schwingen sich hoch auf und sind so weitläufig, dass sie an eine Wüste erinnern. Allerdings ist diese von Wasser eingefasst, im Norden vom Meer und im Süden von zwei Strandseen – eine asketisch schöne Landschaft! Noch weiter östlich liegen die **Halbinsel Hel** und die **Frische Nehrung**, beides schmale, von Paradestränden gesäumte Landbrücken im Meer.

Auch im Binnenland gibt es viel zu entdecken. Da sind die **Pommersche und Kaschubische Seenplatte** sowie weiter östlich die **Masurischen Seen** mit Tausenden kleinen und größeren Gewässern. Wie schon an der Küste können Sie auch hier auf dem Wasser unterwegs sein: im Segel-, Paddel- oder Ruderboot oder bequem im Ausflugschiff. Wer will, kann die Angelrute auswerfen, im Wald Beeren pflücken oder Pilze sammeln.

An Masuren schließt sich der kleine, aber feine **Wigry-Nationalpark** an, in dessen Zentrum der gleichnamige, geheimnisvolle See liegt. Selbst wenn Sie die Seenplatten verlassen, hört das Wasser nicht auf: Im Nordosten Polens, dort, wo sich Fuchs und Dachs Gute Nacht sagen, liegt der »polnische Amazonas«: Die Flüsse Biebrza und Narew treten im Frühjahr weit über ihre Ufer und bilden ein riesiges Schwemmgebiet, das Vögeln als Brutplatz dient. Was den Wanderern der Lüfte gefällt, mögen auch Reisende: Sie erkunden im Floß oder Stocherkahn das Wasserlabyrinth in den **Nationalparks Biebrza und Narew**.

Last, but not least ist da noch der **Białowieża-Nationalpark**. Der Urwald, der sich über die Grenze nach Belarus erstreckt, ist die Heimat zotteliger Wisente und UNESCO-Weltnaturerbe.

Kulturelle Hochburgen

Auf dem Weg in die Natur empfehlen sich Zwischenstopps in attraktiven Städten. An erster Stelle sei die von flämischen Architekten entworfene Altstadt von **Danzig** genannt. Erstaunlicherweise entdeckt man sie nicht auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes, wohl aber das mittelalterliche **Toruń** (Thorn) und die nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaute Altstadt von **Warschau**. Auch **Malbork** (Marienburg), die uneinnehmbare Festung der Deutschen Ritter an der Nogat, wurde ausgezeichnet: eine von zahlreichen Burgen des Deutschen Ordens im ehemaligen Ostpreußen. Aus Backstein erbaut sind Teile der Altstadt von **Olsztyn** (Allenstein) und der über dem Frischen Haff thronende Cathedralhügel von **Frombork** (Frauenburg), wo Kopernikus das neuzeitliche Weltbild entwarf. Weiter östlich liegt die **Wolfsschanze**, Hitlers Hauptquartier Ost: eine morbide Ruinenlandschaft,

die die Natur sich allmählich zurückerobert. Wie aus einer anderen Welt erscheint dagegen die Wallfahrtskirche **Świąta Lipka** (Heiligelinde). Mit ihrer pastellfarbenen Fassade, den bewegt-barocken Formen und perfekten illusionistischen Malereien strahlt sie einen fast südländischen Zauber aus.

Ganz im Nordosten Polens stößt man auf einige ›Exotika‹: **Białystok** und **Hajnówka** überraschen mit orthodoxen Prachtkathedralen, der Wallfahrtsort **Grabarka** mit einem Berg voller Kreuze. In **Tykocin** steht eine mustergültig restaurierte Synagoge.

Viele, die Polens Norden erkunden, reisen über **Stettin** ein. Nur der wichtigste Teil der Altstadt – mit Schloss, Giebelhäusern und Uferpromenade – wurde nach dem Zweiten Weltkrieg wieder aufgebaut. Dafür ist sie ein Hotspot moderner Architektur und wartet mit einer regen Kulturszene auf. Gleiches gilt für **Posen**, das man vielleicht auf dem Rückweg kennenlernt. Aber passen Sie auf, dass Sie die Messestadt nicht während eines Groß-Events ansteuern – dann nämlich verdoppeln sich die Unterkunftspreise!

Tipps für die Terminplanung

Die Sommerschulferien beginnen in Polen landeseinheitlich am letzten Freitag im Juni und dauern bis zum letzten Freitag im August. Dann scheint halb Polen an der Küste zu sein, die sich in eine große ›Ballermann-Zone‹ verwandelt. Ein weiterer gut gebuchter Termin ist das erste Maiwochenende. Wer Ruhe liebt, besucht die Ostsee besser in der Vor- oder Nachsaison. Am schönsten sind Juni und September, wenn milde Temperaturen das Baden ermöglichen und man den Strand fast für sich allein hat; auch Bootsausflüge werden in dieser Zeit angeboten.

Anders sieht es in **Masuren** aus, das auch im Sommer nicht überlaufen ist. Egal ob an der Ostsee oder in Masuren: In der **Nebensaison** zahlt man für Unterkünfte einen deutlich günstigeren Preis und hat bei Outdoor-Agenturen eine freiere Wahl.

Beim Aufenthalt in der Stadt sollte man sich nicht scheuen, nach Wochenend- oder sonstigen **Rabatten** zu fragen – in Polen ist es normal, über den Preis zu verhandeln.

WICHTIGE FRAGEN VOR DER REISE

Welche **Dokumente** braucht man für die Einreise? s. S. 62

Welches **Budget** muss ich für einen Urlaub in Nordpolen einplanen? s. S. 88

Sollte man schon zu Hause **Geld** tauschen oder erst im Land? s. S. 82

Welche **Kleidung** muss in den Koffer? s. S. 84

Empfiehlt sich ein **Mietwagen**? s. S. 64

Wie kann man mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** herumreisen? s. S. 64

Muss ich die **Unterkunft** vorab buchen? s. S. 11

Welche **Apps** sind hilfreich? s. S. 86

Wie steht es um die **Sicherheit** im Land? s. S. 88

Welche **Strände** sind die schönsten? s. S. 72

Welche Attraktionen bietet Polen für **Kinder**? s. S. 83



Junge Skater vor der Danziger Shopping Mall Forum wollen hoch hinaus

Individuell oder pauschal?

Reisen auf eigene Faust ist kein Problem: Die Anreise ist günstig und das breit gefächerte Unterkunfts- und Gastro-Angebot bietet etwas für jeden Geldbeutel und Geschmack. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie problemlos größere Orte, am besten erschlossen ist die Achse Frankfurt/Oder–Posen–Warschau–Danzig. Seit 2016 hat Masuren einen internationalen Flughafen, der von Billig-Airlines angesteuert wird (S. 63).

Wer einsame Küstenabschnitte oder die Seenplatten Pommerns bzw. Masurens erkunden will, sollte allerdings mit Auto oder Rad unterwegs sein, denn die Zugverbindungen sind mangelhaft, die Busse oft voll.

Eine gute Nachricht für Autofahrer: Die neue Schnellstraße S-6 führt von Stettin über Koszalin nach Danzig. Wer über Swinemünde (Świnoujście) anreist, kann seit 2023 den Swine-Tunnel nutzen, der die Inseln Usedom und Wolin verbindet.

Wer sich um die Organisation seiner Reise nicht kümmern will, bucht pauschal. Reiseveranstalter bieten organisierten Urlaub in Polen an. An erster Stelle stehen Busrundreisen mit Sightseeing, doch wird auch eine breite Aktivpalette angeboten. Es gibt Rad- und Wander-, Paddel- und Segelreisen – in der Regel in einer Gruppe mit deutschsprachigem Führer. Auf Birdwatching sind Agenturen in den Nationalparks Biebrza und Narzew spezialisiert.

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. Stettin und die Odermündung

Spaß macht ein Gang durch Stettins Altstadt und über die Flusspromenaden. Danach geht es zur Küste, die sich auf den Inseln Usedom und Wollin von ihrer schönsten Seite zeigt.



Kulturserlebnis



Naturerlebnis

Die Kapitel in diesem Buch

1. Stettin und die Odermündung: S. 93
2. Mittlere Ostseeküste und Kaschubei: S. 131
3. Von Danzig nach Toruń: S. 171
4. Vom Frischen Haff nach Olsztyn: S. 227
5. Naturparadies Masuren: S. 269
6. Die Naturparks im Nordosten: S. 311
7. Warschau und Posen: S. 339

Steilküste von Wollin


Gut zu wissen: Seit 2023 verbindet in Świnoujście (Swinemünde) der Swine-Tunnel die Inseln Usedom und Wolin. Für Autofahrer bedeutet das, dass sie nicht mehr auf die Fähre ausweichen müssen. Fußgänger und Radfahrer hingegen nutzen weiterhin die Gratis-Fähre, die in regelmäßigen Abständen verkehrt. Świnoujście wird von Usedom von der Bäderbahn und von Ausflugsschiffen angesteuert. Für die Weiterfahrt empfiehlt sich der öffentliche Bus; per Bahn werden nur die Hauptorte erreicht. Von Stettin führen drei Stichlinien zur Küste: eine erste via Międzyzdroje nach Świnoujście, eine zweite nach Kamień Pomorski und eine dritte nach Trzebiatów (Richtung Kołobrzeg). In Stettin empfiehlt sich der Kauf einer Touristenkarte, die den Eintritt in Museen und öffentliche Verkehrsmittel beinhaltet.

Zeitplanung

Stettin: 1 Tag
Świnoujście/Międzyzdroje je 1–2 Tage
(mit Nationalpark):

2. Mittlere Ostseeküste und Kaschubei

Jenseits der Insel Wollin warten viele Attraktionen: der niedrige Klippenstrand von Rewal, der traditionsreiche Kur- und Badeort Kołobrzeg sowie die ehemaligen Hansestädte Darłowo und Słupsk. Highlight der Region ist der Slowinzische Nationalpark mit der ›Polnischen Sahara‹, die Sie am besten zu Fuß durchstreifen. Weniger imposant, aber gleichfalls schön sind die Dünen am Kopfende der Halbinsel Hel. Im Hinterland der Küste liegt die Kaschubei, ein buckeliges Land mit vielen Seen. Die Kaschuben, eine von Polens ethnischen Minderheiten, haben sich eine eigentümliche Folklore bewahrt (zu erleben in Wejherowo, Chmielno, Szymbark oder Wdzydze).

-  • Slowinzischer Nationalpark (Polnische Sahara)
- Kaschubische Schweiz

Gut zu wissen: Außerhalb der Hochsaison (Juli–Aug.) werden kleinere Küstenorte kaum von öffentlichen Bussen angesteuert, so dass man längere Umwege in Kauf nehmen bzw. aufs Taxi ausweichen muss. Im Herbst und Winter haben zahlreiche Wellnesshotels (vor allem in Kołobrzeg) geöffnet und locken mit günstigen Spa-Angeboten.

Zeitplanung

Kołobrzeg: ½ Tag
Słupsk: ½ Tag
Kariertes Land: ½ Tag
Slowinzischer Nationalpark: 1 Tag
Halbinsel Hel: ½ Tag
Kaschubische Schweiz: mind. ½ Tag
Pommersche Seenplatte: 1 Tag

3. Von Danzig nach Toruń

Danzig bildet zusammen mit Sopot und Gdynia eine ›Dreistadt‹: Zur historischen Hanse-Metropole gesellen sich ein schöner Badeort und eine moderne Hafen-City. Im Hinterland der Danziger Bucht locken mittelalterliche Burgstädte. Vor allem Malbork und Toruń lohnen einen Besuch – beide sind UNESCO-Weltkulturerbe.

-  • Danzig
- Toruń
- Malbork

Gut zu wissen: Ausflugsschiffe verkehren in der Danziger Bucht von Ende Juni bis Ende August täglich, im Mai und September nur am Wochenende. Gleiches gilt für die Wasserstraßenbahn. In Danzig empfiehlt sich der Kauf einer Touristenkarte, die den Eintritt in Museen und Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln beinhaltet. Übrigens ist Danzig aufgrund seines Kulturangebots ganzjährig ein lohnendes Reiseziel!

Zeitplanung

Danzig:	mind. 2 Tage
Sopot:	½ Tag
Gdynia:	½ Tag
Malbork:	½ Tag

Zusätzliche Exkursionen: Für die Tour »Entlang der Weichsel« (ca. 180 km) mit Besichtigung der Kathedrale von Pelplin, der Burgen von Gniew und Kwidzyn sowie der Altstädte von Grudziądz, Chełmno und Bydgoszcz sollte man mind. zwei Tage einplanen. Für die Altstadt von Toruń reicht ein halber Tag.

4. Vom Frischen Haff nach Olsztyn

Das Vorspiel zu Masuren: eine beschauliche, landwirtschaftlich geprägte Region, die viele Jahrhunderte von den Ordensrittern regiert wurde. In fast jedem Ort hinterließen sie eine machtvolle Burg – die schönste thront in Frombork über dem Frischen Haff. Auch im Zweiten Weltkrieg spielte die Region eine wichtige Rolle: Im dichten Wald weiter im Osten befand sich die Wolfsschanze, eine Schaltzentrale des »Dritten Reichs«.

- Frombork
- Wolfsschanze

Gut zu wissen: Die Bootsfahrt auf dem Oberländischen Kanal wird zwischen Mai und September täglich angeboten. Schiffstouren übers Frische Haff – von Elbląg bzw. Krynica Morska – sind nur in der Hochsaison (Juli–Aug.) möglich. Unterkünfte auf der Nehrung und am Haff haben nur von Ostern bis Herbst geöffnet.

Zeitplanung

Elbląg mit Bootstour:	1 Tag
Kadyny, Frombork, Braniewo:	½ Tag
Über Morąg nach Gietrzwałd:	½ Tag
Olsztyn:	½ Tag
Ordensland, Świąta Lipka, Kętrzyn, Wolfsschanze:	1 Tag



*Dünenwanderung im
Slowinzischen Nationalpark*

Zusätzliche Exkursionen: Für die Fahrt über die Frische Nehrung sollte man einen halben Tag einplanen. Königsberg ist nur im Rahmen eines Tagesausflugs machbar, der aufgrund des Visazwangs mit viel Vorlauf zu planen ist.

5. Naturparadies Masuren

Hier bleibt man gern länger: Fast immer ist ein See in Sichtweite und die Wälder sind so weit und dicht, dass sie Wisenten, Wildpferden und Wölfen als Refugium dienen. Und wo kein Wald ist, da sind Wiesen und Weiden. Über sie führen schattige Alleen zu Dörfern, in denen bäuerliches Leben von anno dazumal neben modernen Formen des Tourismus existiert.

- Mikotajki
- Wojnowo

 *Masurischer
Landschafts-
park*

Gut zu wissen: Am schönsten präsentiert sich Masuren im Mai, wenn sich die Landschaft grün färbt. Dann startet auch die Saison mit vielen Schiffstouren und dem Verleih von Wassersportgerät. Beliebte als Reiseziel bleibt Masuren bis September, und erwischt

man einen ›goldenen‹ Herbst, kann man selbst in der ersten Oktoberhälfte wunderbare Tage erleben. Einige Hoteliers bieten im Winter Fahrten mit Pferdeschlitten an, außerdem Schlittschuhlaufen und Eissegeln auf zugefrorenen ›masurischen Meeren‹.

Zeitplanung

Masurischer Landschaftspark mit Großen Seen: 3 Tage

6. Die Naturparks im Nordosten

Vier Nationalparks auf einem überschaubaren Gebiet: Mittelpunkt des Wigry-Nationalparks ist ein großer See mit kleinen Inseln und Halbinseln. Südöstlich davon liegt der Biebrza-Nationalpark mit dem ›polnischen Amazonas‹, der Tausenden Vögeln als Rast- und Nistplatz dient. In ihn mündet die Narew, Namensgeberin des benachbarten Nationalparks. Und an der Grenze zu Belarus hat sich ein Urwald erhalten, der als Białowieża-Nationalpark und UNESCO-Weltnaturerbe geschützt wird. Polens Nordosten ist spärlich besiedelt. Hier, im Vierländereck, liegen Orte, in denen neben Polen viele Litauer, Belarussen, Russen und Tataren leben. Sie bezeugen, dass Polen einst ein multikulturelles Land war. Exotisch wirken östlich-orthodoxe Kirchen mit Zwiebeltürmen und kleine, kuppelgekrönte Moscheen. An die vielen Juden, die hier vor dem Zweiten Weltkrieg lebten, erinnern prachtvoll restaurierte Synagogen. Hauptstadt der Region ist das kulturell umtriebige Białystok.



Einsiedlerkloster Wigry



• Nationalpark Biebrza
• Nationalpark Białowieża

Gut zu wissen: Wenn nach der winterlichen Eisschmelze die Flüsse über die Ufer treten und die Vögel aus ihrem Winterquartier zurückkommen, gehen die Vogelkundler in Stel-

lung. Aufgrund des hohen Wasserstands sind die Monate Mai und Juni auch gut für Paddler. In heißen Sommern trocknen die Gewässer weitgehend aus und verlieren an Attraktivität – für Tiere und Besucher. Im Herbst kann man Vögel beobachten, die auf ihrer Reise gen Süden in der Region einen Zwischenstopp einlegen.

Zeitplanung

Białystok: ½ Tag
Nationalpark Wigry mit Bootsfahrt: ½ Tag
Bootsfahrt auf dem Augustower Kanal: ½ Tag
Floß- und Stocherkahnfahrt auf der Biebrza bzw. Narew: je ½ Tag
Nationalpark Białowieża: 1–2 Tage

7. Warschau und Posen

Viele Besucher nutzen Warschau und Posen nur zur Durchreise. Doch die Städte, ganz besonders Warschau, haben so viel Sehenswertes und Kulturelles zu bieten, dass ein längerer Aufenthalt lohnt. Beide besitzen stimmungsvoll restaurierte Altstädte und Szeneviertel, hochkarätige Museen, Galerien und Konzerthallen. Haben Sie Lust auf Natur, tauchen Sie in Nationalparks ab, die unmittelbar vor den Toren der Stadt liegen.



Warschau

Gut zu wissen: Mit ihren Sehenswürdigkeiten, Kultur-Events und Festivals sind Warschau und Posen das ganze Jahr ein lohnendes Reiseziel. Am reizvollsten sind sie von Mai bis zum Oktober, wenn die Wärme die Bewohner auf die Straße treibt. In beiden Städten empfiehlt sich der Kauf einer Touristenkarte, die Eintritt in viele Museen und Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln beinhaltet.

Zeitplanung

Warschau inkl. Umgebung: 2–3 Tage
Posen inkl. Umgebung: 2 Tage

Vorschläge für Rundreisen

Entlang der Küste nach Danzig (14 Tage)

- 1. Tag:** Zum Auftakt der Reise empfiehlt sich die Besichtigung Stettins, eine Bootsfahrt durch die Hafenanlagen und abends Musikgenuss in der schicken Philharmonie.
- 2. Tag:** Es geht an die Küste. In Międzyzdroje locken herrliche Strände, ideal zum Baden und Wandern.
- 3. Tag:** Das Highlight der Region ist der Wolliner Nationalpark mit Klippen, türkisfarbenen Seen, Buchenwäldern und einem riesigen Haff im Hinterland.
- 4. Tag:** Auch der Badeort Rewal lockt mit einem langen Strand, der am Fuß niedriger Klippen verläuft – bis hin zum aussichtsreichen Leuchtturm von Niechorze. Über das historische Hansestädtchen Trzebiatów erreichen Sie Kolobrzeg.
- 5. Tag:** In Kolobrzeg lohnen die Strandpromenade und die Altstadt mit Kathedrale, eventuell bleibt Zeit für einen Bootstrip.
- 6. Tag:** Weiter längs der Küste passieren Sie Darłowo mit seinem Schloss. Eine feudale Residenz hat auch Słupsk, die nächste Station. Unternehmen Sie einen Bummel durch die

Altstadt, bevor Sie in Ustka wieder die Küste erreichen und das Strandleben genießen.

7. Tag: Smoldzino, Kluki und Łeba heißen die Orte am Rand des Slowinzischen Nationalparks, der sich mit seinen großen Seen und Dünen als Traumlandschaft präsentiert.

8. Tag: Unternehmen Sie eine Wandertour in die ›Polnische Sahara‹ und erleben Sie Wüsten-Feeling.

9. Tag: Ein Stopp lohnt im gemütlichen Schloss Krokowa. Dann fahren Sie die schmale Halbinsel Hel ab, die wie ein Kuhschweif ins Meer ragt. Sie passieren mehrere Bade- und Fischerorte, bevor Sie im Ort Hel ankommen und Seehunde im Fokarium besuchen können. Natürlich können Sie auch hier in die Fluten springen ...

10. Tag: Anschließend steuern Sie Puck an, das sich im Jachthafen von seiner schönsten Seite zeigt. Weiter geht es zur Dreistadt. Erste Station ist die Bauhaus-Modellstadt Gdynia, danach folgt der Badeort Sopot mit herrlichem Strand.

11. bis 14. Tag: Das Schönste zum Schluss: Im historischen Danzig locken hochkarätige Museen, ein reiches Kulturprogramm und die Bootstrips.





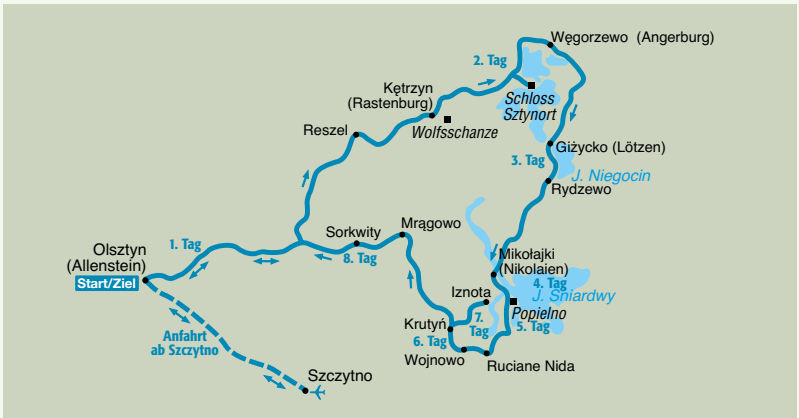
Von Danzig in Polens Nordosten (14 Tage)

- 1. Tag:** Von Danzig fahren Sie zunächst zur größten Backsteinfestung Europas in Malbork (UNESCO-Weltkulturerbe). Danach steuern Sie Elbląg an.
- 2. Tag:** Hier startet die Bootstour auf dem Oberländischen Kanal, die Sie durch eine idyllische Fluss- und Seenlandschaft führt.
- 3. Tag:** Über Kadyń fahren Sie zum Burghügel in Frombork. Wem der Sinn nach Natur steht, der erkundet die Frische Nehrung mit ihren Dünenstränden.
- 4. Tag:** Über Olsztyn, die sehenswerte Hauptstadt der Provinz, kommen Sie nach Mikolajki, das touristische Zentrum Masurens.
- 5. Tag:** Sie erreichen das zwischen mehreren Seen gelegene Augustów.
- 6. Tag:** Von Augustów bieten sich Abstecher zum Nationalpark Wigry, in die litauischen Dörfer: Sejny und Puńsk sowie eine Bootstour auf dem Augustower Kanal an.
- 7. Tag:** Anschließend folgen zwei Nationalparks: Den »polnischen Amazonas« (Biebrza-Nationalpark) erreichen Sie von Goniądz oder Osowiec Twierdza.
- 8. Tag:** Der Narew-Nationalpark erschließt sich von Kurowo, Rogowo oder Waniewo. Unterwegs lohnt ein Abstecher ins alte jüdische Stetl Tykocin mit einer restaurierten Synagoge.

- 9. Tag:** Erkunden Sie die multikulturelle Grenz- und Hauptstadt der Region – Białystok.
- 10. Tag:** Von hier geht es nordostwärts nach Supraśl, Bohoniki, Kruszyńiany, Grabarka, in denen orthodoxe und tatarisch-muslimische Traditionen lebendig sind.
- 11. Tag:** Fahren Sie von Białystok südostwärts, kommen Sie in den Nationalpark Białowieża, der mit seinem Urwald zum UNESCO-Welt-naturerbe erklärt wurde.
- 12. Tag:** Auf der großen Achse E-30 geht es quer durchs Land westwärts. In Polens Boom-Hauptstadt Warschau spazieren Sie durch die Alt- und Neustadt.
- 13. Tag:** Es folgen Warschaus Museen, das Zentrum und das Trendviertel Praga.
- 14. Tag:** Auf dem Weg zur deutschen Grenze erkunden Sie das schöne Posen.

Große Masuren-Rundreise (8 Tage)

- 1. Tag:** Von Olsztyn, der Hauptstadt der Region, bzw. vom internationalen masurischen Flughafen in Szczytno/Szymany, fahren Sie in die mittelalterliche Burgstadt Reszel. Nächste Station ist Kętrzyn, Durchgangsort zur »Wolfschanze«, Hitlers Militärquartier im Zweiten Weltkrieg.
- 2. Tag:** Auf Nebenstraßen erreichen Sie Schloss Sztynort, grandios gelegen zwischen



zwei masurischen ›Meeren‹. Immer am Wasser entlang geht es weiter nach Węgorzewo, zum nördlichsten Punkt der Tour. Bis Giżycko, das gleichfalls zwischen zwei großen Seen liegt, bleibt das Wasser in Sichtweite.

3. Tag: Am Ostufer des Niegocin-Sees fahren Sie bis Rydzewo, queren den See auf einer Landbrücke und erreichen Mikołajki, das touristische Zentrum Masurens mit allem Drum und Dran.

4. Tag: Hier empfiehlt sich eine Bootstour auf dem Śniardwy-See oder eine Wanderung zum Schwanenreservat in Łuknajno.

5. Tag: Südlich von Mikołajki setzen Sie auf einer Autofähre auf die Halbinsel Popielno über, wo eine Huzulen-Zuchtstation wartet. Vielleicht sehen Sie eines der Pferde in freier Wildbahn auf der Weiterfahrt nach Ruciane Nida.

6. Tag: Sie kommen nach Wojnowo, ein Stück Alt-Russland in Masuren. Von hier ist es ein Katzensprung nach Krutyń, auf dessen gleichnamigem Flüsschen sich eine Stak- oder Paddeltour anbietet.

7. Tag: Abstecher führen Sie zum Tierpark in Kadzidłowo, nach Iznota zu den galindischen Ureinwohnern, zum Jägerhof in Galkowo und zur Försterei Pierślawek.

8. Tag: Über die Seenstadt Mrągowo kommen Sie nach Sorkwity, das mit Schloss und kuriosem Kirchlein aufwartet. Anschließend fahren Sie nach Olsztyn bzw. zum Flughafen bei Szczytno zurück.

Von Danzig nach Toruń (3 Tage)

1. Tag: Von Danzig geht es nach Pelplin, überträgt von einer mächtigen Kathedrale. Dann steuern Sie das Burgstädtchen Gniew an, das am hohen Weichselufer thront. In Kwidzyn besuchen Sie eine grandiose Festung, in Grudziądz mittelalterliche, wehrhafte Speicher.

2. Tag: Schön am Fluss liegen auch das kleine Chelmino und das große Bydgoszcz.

3. Tag: Getoppt werden sie vom mittelalterlichen Toruń, UNESCO-Weltkulturerbe und lebendige Universitätsstadt.



Wissenswertes über Polens Norden

»Ich muss reisen, sonst habe ich keine Vorstellung von der Welt.«

Ryszard Kapuściński, Polens Star-Reporter,

in »Meine Reisen mit Herodot«



Alte Pracht, neues Design – in Warschau

Steckbrief Polen

Daten und Fakten

Name: Republik Polen (Rzeczpospolita Polska)

Fläche: 312 685 km², davon 8220 km² Wasserfläche (Deutschland 357 386 km²)

Lage: Polen liegt in Mitteleuropa zwischen 14° und 24° östlicher Länge sowie 49° und 55° nördlicher Breite.

Hauptstadt: Warschau (1,7 Mio. Einwohner)

Große Städte in Nordpolen: Danzig (mit Gdingen und Zoppot) 770 000, Posen 590 000, Stettin 405 000 Einwohner

Sprache: Das Polnische ist eine westslawische Sprache.

Einwohner: 39,9 Mio. Einwohner, davon ca. 4–5 % nationale Minderheiten; zu diesen gehören Ukrainer, Deutsche, Belarussen, Litauer, Slowaken, Roma und Sinti, Russen sowie Tschechen.

Bevölkerungswachstum: -0,02 %

Lebenserwartung: 77,8 Jahre

Währung: Bis zur Einführung des Euro, der vielfach bereits als Zahlungsmittel akzeptiert wird, ist der Zloty die Landeswährung.

Zeitzone: Polen gehört wie Deutschland zur mitteleuropäischen Zeitzone.



Landesvorwahl: 0048

Internet-Landeskennung: .pl

Flagge und Wappen: Die waagrecht weiß-rot geteilte Flagge nimmt die Farben des Staatswappens auf, wobei Weiß den Friedenswillen des Volkes darstellen soll und Rot die blutgetränkte polnische Erde. Der Steinadler, Polens größter Greifvogel, der auf dem Wapen prangt, gilt als Symbol für Stärke und Autonomie.

Nationalhymne: Der »Mazurek Dąbrowskiego«, seit 1926 offizielle Hymne Polens, beginnt mit den Worten »Noch ist Polen nicht verloren«.

Geografie

Polen hat mit der Ostsee im Norden sowie dem Gebirgszug der Sudeten und Karpaten im Süden eine klar definierte geografische Grenze. Im Westen verläuft diese annähernd längs der Oder und der Lausitzer Neiße, im Osten längs von Bug und San. Die Landschaften verlaufen 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 sind. Die Mitte des Landes nehmen das Großpolnische und das Masowische

Tiefland ein, südlich davon erstrecken sich Mittelgebirge, die sich an der Landesgrenze zum Hochgebirge aufwerfen.

Klima

Nordpolen liegt im Übergangsbereich vom ozeanisch bestimmten Klima Westmitteleuropas zum Kontinentalklima Osteuropas. Unmittelbar an der Küste wird es von der temperaturlausgleichenden Ostsee beeinflusst: Die Schwankungen zwischen Tag und Nacht sowie zwischen Sommer und Winter sind geringer als im Binnenland. Die Tageshöchsttemperatur liegt in Danzig zwischen durchschnittlich 23 °C im Sommer und

0 °C im Winter. Weiter östlich setzt sich kontinentales Klima durch: Der Sommer ist sehr warm, der Winter rau und oft schneereich. Die jährliche Niederschlagsmenge beträgt an der Küste 700 mm und nimmt landeinwärts ab (Zentralpolen: 400 mm). Die Wassertemperatur der Ostsee schwankt zwischen 22 °C im Sommer und 1 °C im Winter.

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, und während der Völkerwanderung kamen slawische Stämme aus dem Dnjepr-Gebiet. Einem ihrer Nachfahren gelang im Jahr 1000 die Gründung des christlichen Staates Polen (*pole* = Feld). Nach machtvолlem Auftakt zerfiel dieser in konkurrierende Fürstentümer, erst 1320 wurde er als Königreich neu begründet. Unter den Piasten und den Jagiellonen erlebte das Land seine ›goldene Zeit‹. In der Zeit der Wahlmonarchie, der sogenannten Adelsrepublik (1572–1795), wurde es derart geschwächt, dass es für die Nachbarn einfach war, es sich einzuverleiben. Erst 1918, nach 123-jähriger Fremdherrschaft, entstand wieder ein souveränes Polen, allerdings nur für kurze Zeit: 1939–45 wurde es von Deutschland besetzt, anschließend stand es bis 1990 als Sozialistische Volksrepublik unter dem Einfluss der Sowjetunion. Nach deren Selbstauflösung integrierte sich Polen in die Bündnissysteme des Westens (NATO, EU).

Staat, Verwaltung und Politik

Seit 1990 ist Polen eine parlamentarische Demokratie mit einem für fünf Jahre gewählten, mit starken Befugnissen ausgestatteten Präsidenten (oberster Repräsentant des Staates und Oberbefehlshaber der Streitkräfte). Das Parlament wird für vier Jah-

re gewählt. Die katholisch-nationalkonservative Partei Recht und Gerechtigkeit (PiS) blieb zwar bei den Wahlen 2023 stärkste Partei, musste aber die Regierung an ein Bündnis unter Führung der neoliberalen Koalitions-Obywatelska (KO) abgeben. Die EU hofft, dass diese den Abbau demokratischer Rechte zurücknimmt, Minderheiten stärkt und die Abtreibung wieder legalisiert.

Mit der Verwaltungsreform von 1999 kürzte Polen die Zahl der Woiwodschaften, die den deutschen Bundesländern vergleichbar sind, von 49 auf 16.

Wirtschaft und Tourismus

Bedeutende Rohstoffe wie Stein- und Braunkohle, Blei, Kupfer und Zink liegen im Süden des Landes. Im Mündungsbereich der Oder sowie in der Danziger Bucht wird Erdgas, im Nordosten Eisenerz gefördert. Viel Hoffnung setzt das Land auf die baldige Erschließung von Schiefergasvorkommen mittels Fracking; es würde gern aufsteigen zum ›Kuwait Europas‹. Die Industrie hat einen Anteil von 28 % am Bruttosozialprodukt; der Beitrag der Landwirtschaft beträgt 4,6 %. Stark angestiegen ist die Bedeutung des Dienstleistungssektors (67,3 %), hier vor allem der des Tourismus: Viel investiert wird in Agro-, Kur- und Wellnessangebote. Die restlichen 19 % des Bruttosozialprodukts entfallen auf Baugewerbe, Forstwirtschaft und Fischerei. Aufgrund massiver Arbeitsmigration, zuerst nach England und Irland, ab 2011 auch nach Deutschland, ist die Arbeitslosigkeit niedrig (2023: 2,7 %).

Bevölkerung und Religion

Bei der letzten Volkszählung bekannten sich 89,8 % 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

Auf den ersten Blick wirkt Polen sehr ebenmäßig, doch rasch wird dieser Eindruck korrigiert. Zwischen der Küste im Norden und dem Gebirge im Süden erstrecken sich bucklige Hügel, Flussklippen und zerklüftete Hochebenen. Die schönsten Landschaften wurden zu Nationalparks erklärt, ihr Spektrum reicht vom ›polnischen Amazonas‹ bis zur ›polnischen Sahara‹.

Polen erstreckt sich über 650 km von Nord nach Süd, wobei es von der Ostsee bis zu den Karpaten kontinuierlich ansteigt. Fast ebenso lang ist die Ausdehnung von West nach Ost. Damit hat das Land auf der Karte eine kompakte, annähernd runde Gestalt, die ziemlich genau das Zentrum Europas einnimmt, sofern man den Kontinent von der Iberischen Halbinsel bis zum Ural verortet. Seine Nachbarn im Westen sind Deutschland, im Süden die Tschechische und die Slowakische Republik, im Osten die Ukraine und Belarus, im Nordosten Litauen und das zu Russland gehörende Gebiet von Kaliningrad; jenseits der Ostsee liegen Dänemark und Schweden.

Die **Küste** ist 524 km lang und reicht vom Stettiner bis zum Frischen Haff: Auf die dem Oderdelta vorgelagerten Inseln Usedom und Wollin folgt eine gerade, fast wie mit dem Lineal gezogene Linie bis zur Halbinsel Hel. ›Ausgleichsküste‹ wird sie genannt, weil Meeresströmungen im Zusammenspiel mit dem Wind alles Hervorspringende abtragen. Bewaldetes Steilufer wechselt ab mit Dünen und lagunenartigen Seen; die weißen, feinsandigen Strände zählen zu den breitesten in Europa.

An die Küste schließt sich der Baltische Höhenrücken an, eine weite, ruhige Hügel Landschaft. Sie entstand während der Eiszeiten, deren letzte vor etwa 10 000 Jahren ausklang. Mehrfach überrollten skandinavische Gletscher das Land und schoben gewaltige Mengen von Sand und Gesteinsschutt vor sich her. Als das Eis zum Stillstand kam, er-

starrten diese zu einer Kette unruhig geformter Buckel, die in der Kaschubei und in Masuren bis zu einer Höhe von über 300 m aufragen. Für sie haben Geologen den Ausdruck ›Stirnmoränen‹ geprägt – im Unterschied zu den ›Grundmoränen‹, jener flachhügeligen Landschaft, die von Gletschern abgeschmirgelt wurde. In den von diesen Eiszungen ausgehobelten Hohlräumen bildeten sich **Seen**, einige von ihnen mit langem, in die Landschaft gegrabenem Bett, andere weiträumig und flach oder lochartig vertieft. Westlich der Weichsel liegt die Pommersche, östlich die Masurische Seenplatte: stille, melancholische Landschaften mit über 3000 Gewässern. Durch Flüsse und Kanäle miteinander verbunden, sind sie manchmal so groß, dass man sie als ›kleine Meere‹ bezeichnet.

An den Baltischen Höhenrücken grenzt südwärts eine von Urstromtälern durchzogene Niederung, die mit ihren Wald- und Heideflächen ganz Zentralpolen einnimmt. Auf die Tiefebene folgt wieder hüggelland, das sich östlich der Oder vom oberschlesischen Annaberg über das Heilig-Kreuz-Gebirge bis zur Ukraine erstreckt. Noch weiter südlich schließt sich die Gebirgsregion an: Höchster Punkt der **Sudeten** ist mit 1602 m die Schneekoppe im Riesengebirge, die **Karpaten** werden vom 2499 m hohen Rysy in der Hohen Tatra beherrscht – diese gilt als Europas kleinstes Hochgebirge.

Masurische Seen – Plantschen ohne Ende dank guter Wasserqualität



Jeder vierte Storch der Welt ist ein Pole

Meister Adebar ist ein Ästhet. Er stolziert majestätisch auf dem First einer Scheune, setzt langsam und bedächtig ein Bein vors andere. Verspürt er Hunger, gleitet er zum benachbarten Schilfufer und beginnt mit seinem langen Schnabel ins Wasser zu stechen.



Frösche hat er am liebsten, doch auch Fische und Würmer haben es ihm angetan. Gut ein Kilogramm verputzt er jeden Tag und ein Vielfaches benötigt er für seine Familie. Sein Nest baut er gern in menschlicher Nähe, auf Schornsteinen, Elektromasten und Dächern. Circa 40 000 Brutpaare nisten jährlich in Polen, dies entspricht einem Viertel aller Störche weltweit. Noch finden sie hier nahrungsreiche Naturwiesen, Sümpfe und Auen.

In Westeuropa ist die Lage für Störche bedeutend schlechter. Der moderne Kreiselmäher, in dessen Messer sich die Frösche verfangen, der massive Einsatz von Kunstdünger und die Austrocknung von Feuchtgebieten haben die Nahrungsquellen der Störche erheblich eingeschränkt. Darum ziehen sie, wenn sie Mitte April aus südlichen Gefilden kommen, über Westeuropa hinweg, um ihr angestammtes Quartier in Polen zu beziehen. Am liebsten suchen sie den Nistplatz vom Vorjahr auf, wo sich Männchen und Weibchen nach monatelanger Trennung wiedersehen und mit lautem Schnabelklappern begrüßen. Auf alte Nest legen sie einen frischen Ring von Ästen, sodass im Laufe der Jahre eine tonnenschwere Burg entsteht – schon manch ein Dach ist unter der enormen Last eingestürzt. Die im Mai geschlüpften Jungen werden den Sommer über hochgepäppelt, auf dass sie um den 25. August fit sind für den anstehenden Fernflug. 10 000 km legen die Störche zu ihrem Winterquartier zurück, wobei sie unterschiedliche Routen wählen: Die einen ziehen über die Türkei nach Ost- und Südafrika, die anderen über Spanien nach Westafrika. In Polen erinnern dann nur die verwaisten Nester an Meister Adebar, der, so hoffen die Bauern, im folgenden Jahr an seinen angestammten Platz zurückkehrt.

Die Lieblingsorte des Storchs liegen im Nordosten Polens – dort wo es einsam, naturbelassen und besonders feucht ist. Eines der »Storchendörfer« ist Żywkowo an der polnisch-russischen Grenze: Neun Gehöfte mit mehr als 40 Storchennestern – das ist selbst in Polen ein Rekord! Von der EU wird das Dorf im Rahmen des Programms »Natura 2000« unterstützt. So kann Adam Łopuszyński vom polnischen Vogelschutzbund Feuchtgebiete in der Umgebung pachten, auf dass die Tiere genug zum Fressen haben. Mittlerweile lebt das Dorf davon, Vogelbeobachter und Naturliebhaber zu beherbergen (s. Tipp S. 260). Einen zweiten Rekord hält ein Hof in Tykocin/Pentowo zwischen Biebrza- und Narew-Nationalpark (35 km westlich von Białystok). Bei Henryka und Bogdan nisteten zuletzt 24 Storchpaare mit einer doppelt so großen Nachkommenschaft! Auf ihrem mehr als hundertjährigen Gutshof kann man sich gleichfalls einquartieren und im Sommer an Storch-Workshops teilnehmen (5 Zimmer, Tel. 85 718 16 29, www.pentowo.pl, €).

Nationalparks, Flora und Fauna

Nur wenige Länder Europas bieten derart vielfältige Naturlandschaften wie Polen. In den ausgedehnten Wäldern, den Sümpfen und Flusstälern leben Tiere, die im Westen längst ausgestorben sind, darunter Wolf und Bär, Wisent und Elch. Im Unterholz wachsen wilde Beeren und Unmengen von Pilzen – fast alle bei uns verkauften Pfifferlinge und Steinpilze stammen aus Polen.

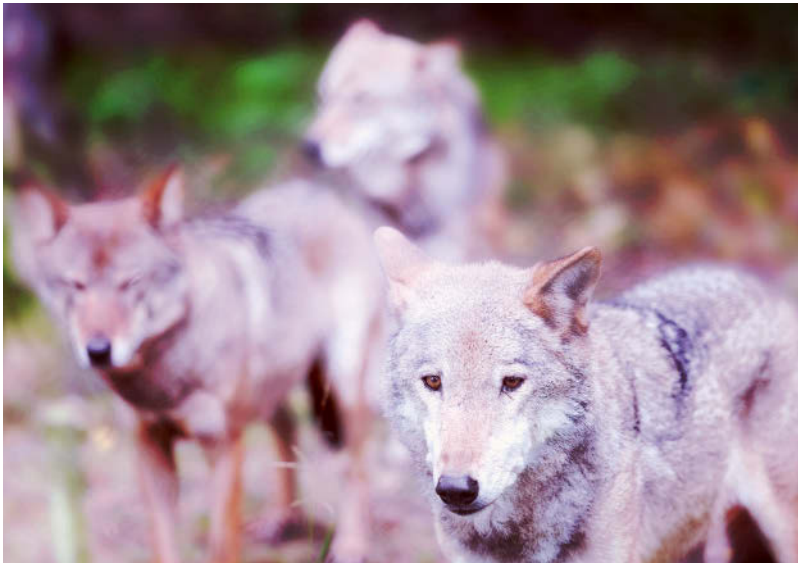
Einige der schönsten und spektakulärsten Landschaften werden in Nationalparks geschützt. Den ersten entdeckt man gleich hinter der Grenze. Am Fuß des bis zu 100 m hohen Steilufers der **Insel Wollin** liegen kilometerlange weiße Strände, während das Hinterland mit Eichen- und Buchenwäldern bedeckt ist. Bei Wanderungen kommt man an smaragdgrünen Seen vorbei und begegnet seltenen Vögeln wie dem Seeadler. Spektakulär ist auch das Südufer, wo die Insel in Klippen zum Stettiner Haff abfällt. Der Blick

schweift über eine fast 1000 km² große Wasserfläche, in der kleine Sand- und Waldinseln schwimmen.

Weiter östlich, nahe Łeba, stößt man auf die Riesendünen des **Slowinzischen Nationalparks**, der von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärt wurde. Von der Küste wandern die Sandberge landeinwärts und begraben alles unter sich, was sich ihnen in den Weg stellt. Im Lauf der Zeit haben sie mehrere Buchten von der offenen See abgetrennt, die nun als verschliffenes Binnengewässer Vögeln wie Kranich und Höckerschwan als Brutstätte dienen. In Ufernähe sieht man Wildschweine, Hirsche und Rehe, in den küstennahen Wäldern sind Füchse und Dachse beheimatet.

Als ›grüne Lunge‹ wird der nur spärlich besiedelte Nordosten Polens bezeichnet. Es gibt dort weder große Städte noch Industriezentren, Luft- und Wasserverschmutzung sind unbekannt. Erstaunlicherweise ist die beliebte Urlaubsregion **Masuren** noch immer nicht als Nationalpark geschützt. Oft schon wurde seine Gründung angekündigt, doch der Tourismuslobby zuliebe beließ man

Ob sie Richtung Westen weiterwandern? Haben Polens Wölfe nicht nötig ...





Achtung Biker! Immer mehr Straßen werden radtauglich gemacht

es bei der Ausrufung eines ›Landschafts-parks«, womit eine Hintertür für zukünftige Bauprojekte offenbleibt. Dafür gibt es schon jetzt ein Dutzend Naturreservate, in denen sich Flora und Fauna vollkommen geschützt entfalten können. Auf einer Insel nahe Nikolaiken (Mikołajki) tummeln sich weit über 1000 schwarze Kormorane. Und am benachbarten Łuknajno-See lebt Europas größte Kolonie von Höckerschwanen – die UNESCO hat das Gewässer zum Biosphärenreservat erklärt (s. Aktiv S. 282).

Schon bei der Anreise über die Kaschubische Schweiz hat man sich am Anblick von Störchen erfreut, doch nirgends sind sie so zahlreich wie in Masuren. Sie bauen ihre Nester auf stillgelegten Schornsteinen und Strommasten, schweben im Gleitflug über den See und suchen sich Nahrung auf Wiesen und Feldern.

Zu den größten Waldgebieten zählen die Johannisburger und die Augustower Heide.

Hier wachsen keine Fichtenwälder in Monokultur wie etwa in Südpolen, sondern ein widerstandsfähiger Mischwald aus Eichen, Eschen und Kiefern. Auf sumpfigem Grund gedeihen Erlen und Birken. Neben den gängigen Reptilien lebt hier noch eine absolute Seltenheit, die Sumpfschildkröte.

Noch wenig bekannt ist der äußerste Nordosten. Vom buchtenreichen See im Zentrum des **Wigry-Nationalparks** fließt die Czarna Hańcza in die Mangrovegebiete von **Biebrza** und **Narew**, an die sich der Urwald von **Białowieża**, der letzte von Menschenhand unberührte Primärwald des alten Kontinents, anschließt. Viele Bäume sind wahre Riesen, erreichen Ausmaße wie nirgendwo sonst in Europa. 120 Vogelarten nisten hier, im Dickicht leben Elch, Luchs und Wolf. Auch der anderswo längst ausgestorbene Wisent ist hier zu Hause, dazu das wilde Tarpapferd, das sich ausschließlich von jungen Baumtrieben ernährt.