

# IWANOWSKI'S ebook



**Ideal  
für Auto- und  
Wohnmobilfahrer**

Mit Routen entlang  
der Ostseeküste, durch  
Masuren und in die  
Hohe Tatra

Tipps! für individuelle Entdecker

# POLEN



Mit vielen Karten



**Dr. Gabriel Gach**

# **Polen**



**IWANOWSKI'S  REISEBUCHVERLAG**

Im Internet:

[www.iwanowski.de](http://www.iwanowski.de)

Hier finden Sie aktuelle Infos zu allen Titeln,  
interessante Links – und vieles mehr!

**Einfach anklicken!**

Schreiben Sie uns,  
wenn sich etwas  
verändert hat. Wir  
sind bei der  
Aktualisierung  
unserer Bücher auf  
Ihre Mithilfe  
angewiesen:  
[info@iwanowski.de](mailto:info@iwanowski.de)

**Polen**  
**1. Auflage 2022**

© Reisebuchverlag Iwanowski GmbH  
Salm-Reifferscheidt-Allee 37 • 41540 Dormagen  
Telefon 0 21 33/26 03 11 • Fax 0 21 33/26 03 34  
[info@iwanowski.de](mailto:info@iwanowski.de)  
[www.iwanowski.de](http://www.iwanowski.de)

Titelfoto: Port morski Gdańsk/Michael Iwanowski Alle anderen Farbabbildungen: s.  
Bildnachweis S. 464 Layout: Monika Golombek, Köln Innenkarten & Reisekarte:  
Klaus-Peter Lawall, Unterensingen Titelgestaltung: Point of Media, [www.pom-online.de](http://www.pom-online.de) Redaktionelles Copyright, Konzeption und deren ständige Überarbeitung:  
Michael Iwanowski

Alle Rechte vorbehalten. Alle Informationen und Hinweise erfolgen ohne Gewähr für die Richtigkeit im Sinne des Produkthaftungsrechts. Verlag und Autoren können daher keine Verantwortung und Haftung für inhaltliche oder sachliche Fehler übernehmen. Auf den Inhalt aller in diesem Buch erwähnten Internetseiten Dritter haben Autoren und Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung dafür wird ebenso ausgeschlossen wie für den Inhalt der Internetseiten, die durch weiterführende Verknüpfungen (sog. „Links“) damit verbunden sind.

Gesamtherstellung: Himmer GmbH, Augsburg

**ISBN epub: 978-3-86457-433-7**  
**ISBN Mobipocket: 978-3-86457-434-4**  
**ISBN pdf: 978-3-86457-435-1**

# IWANOWSKI'S

## POLEN – TOP-ZIELE



### 1. METROPOLLEN

Neben der Hauptstadt Warszawa sind die Metropolen Kraków, Gdańsk und Wrocław die **Top-Destinationen** für City Trips. Zu den kulturellen Highlights zählen die vielen architektonischen Stile, die mächtigen Sakralbauten sowie spannende Museen, S. 329, 190, 433, 133



### 2. KÜSTE

Vom Stettiner bis zum Frischen Haff – die polnische **Ostseeküste** verzaubert mit feinkörnigen Sandstränden vor steil abfallenden Dünen und Kiefernwäldern. Die vielen Seebäder mit ihren Leuchttürmen und weit ins Meer reichenden Brücken laden zum Flanieren ein, S. 410



### 3. GEBIRGE

Egal ob für Wintersportler oder Wanderer – nicht nur die Hohe Tatra, auch das Heuscheuer- oder das Riesengebirge sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Einen Geheimtipp der Bergwelten stellen die wildromantischen **Bieszczady** tief im Südosten dar, S. 293



### 4. MASUREN UND CO.

Polen ist ein Land der Seen und Gewässer. Bis zu 90 km lange Kajakrouten ermöglichen, die urwüchsigen Moränenlandschaften aus einer anderen Perspektive kennenzulernen (S. 403). Die meisten und schönsten Seen sind in den **Masuren** zu finden – mit vielen Angeboten für Aktivurlauber, S. 390



### 5. GESCHICHTE

**Wichtige Burgen** (S. 280), romantische Schlossruinen, erhabene Klöster und Kirchen, aber auch ergreifende Mahnmale deutscher Verbrechen im Zweiten Weltkrieg, zuvörderst die **Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau** (S. 180) – Polen blickt auf eine über tausendjährige Geschichte.

### 6. UNTERKÜNFTE

Ob in Ferienhäusern, Appartement- und Luxushotels oder auf echten Burgen – das Übernachtungsangebot ist überall groß. Besonders schön (und auch noch preiswert) sind die



**agrotouristischen Quartiere:** Sie gewähren den authentischsten Einblick ins Landleben, S. 82



## 7. KÜCHE

Unterschätzt! Die polnische Küche ist herzhaft und unfassbar lecker. Nur wer unterwegs **Bigos, Żurek oder Pierogi** probiert und eine Fischbratküche besucht, wird das Land und die Lebensart der Menschen wirklich kennenlernen, S. 50

# IWANOWSKI'S

## POLEN – Autorentipps



**Dr. Gabriel Gach** stammt aus Wrocław (Breslau). Der Diplom-Geograf arbeitet als Referent für Marketing und Tourismus und ist zudem Dozent an einer Fachhochschule in Köln. Bereits während seines Studiums war er als Reiseleiter in halb Europa unterwegs. Regelmäßig besucht er sein Heimatland, zu dem er eine besondere Verbundenheit pflegt.

### Unser Autor Dr. Gabriel Gach gibt Ihnen nützliche Tipps und individuelle Empfehlungen:

#### 1. TIPP

Polen bietet viele moderne Museen mit hervorragenden Ausstellungen. In Gdańsk etwa dokumentiert das **Europäische Zentrum der Solidarność**, wie die erste freie Gewerkschaft des damaligen Ostblocks 1980 den Fall des Eisernen Vorhangs einläutete. Hier wird die jüngere Geschichte des Landes und Europas gegenwärtig, S. 440



#### 2. TIPP

Unter den Naturwundern Polens sticht ein langer Canyon hervor: der **Dunajec-Durchbruch** im Gebirge der Pieninen mit dem Drei-Kronen-Massiv. Die klassische Erkundung von April bis Oktober erfolgt auf traditionellen Flößen. Die zwei- bis dreistündige Tour über 18 km ist unbedingt empfehlenswert, S. 283



#### TOP-TIPP

Das junge, farbenfrohe und authentische **Lublin** sowie die „perfekte“ Renaissance-Stadt **Zamość** im Osten des Landes sind fernab der Touristenströme noch wirkliche Geheimtipps, S. 310 und 306



★ Die wichtigsten Highlights

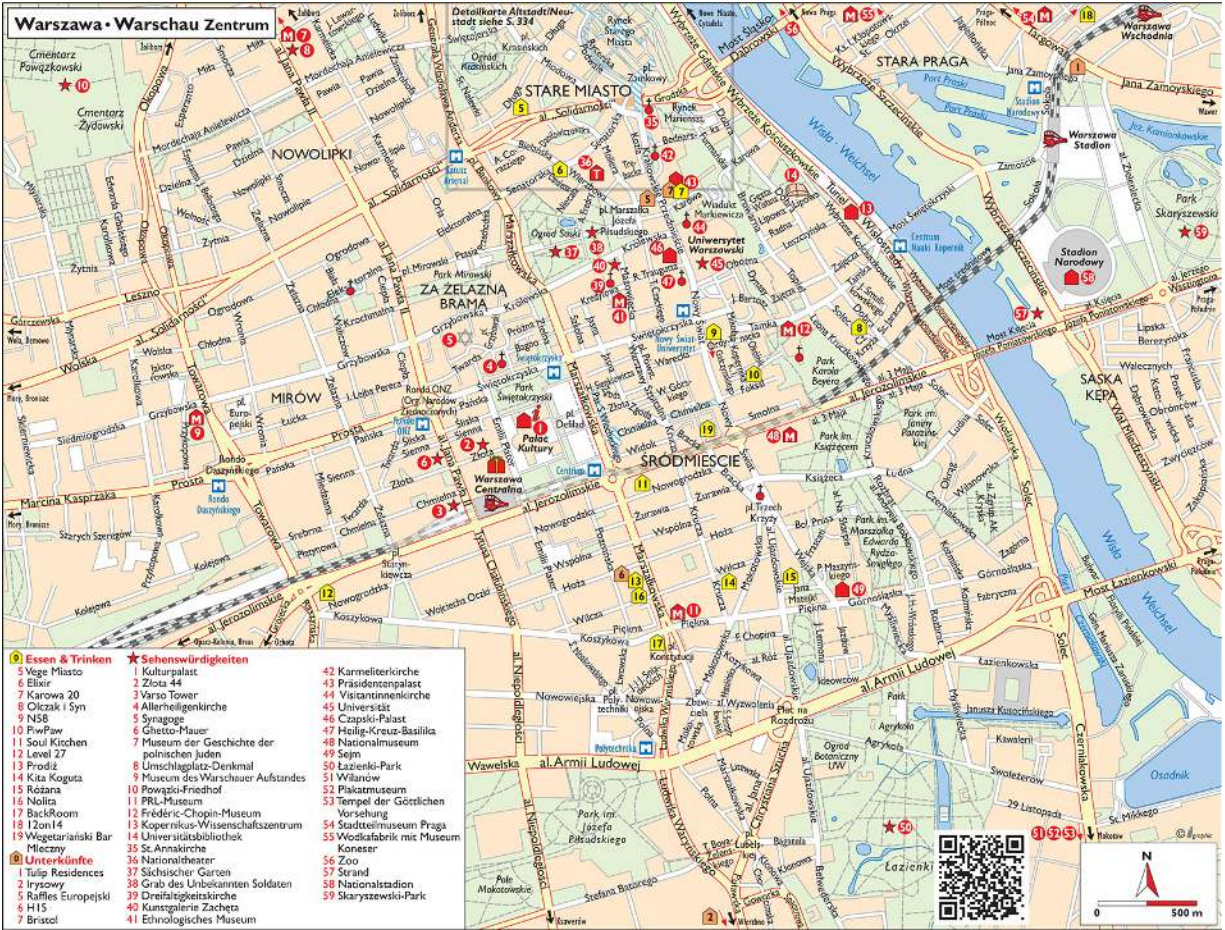
- 1 Zisterzienserbtei Krzeszów, S. 113
- 2 Schloss Fürstenstein (Książ), S. 116
- 3 Glatzer Bergland, S. 123
- 4 Kulturmetropole Wrocław, S. 133
- 5 Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau, S. 180
- 6 Königsstadt Kraków, S. 190
- 7 Salzbergwerk Wieliczka, S. 209
- 8 Burgruine Ogrodzieniec auf der Adlershorstroute, S. 218
- 9 Wallfahrtsort Jasna Góra in Częstochowa, S. 220
- 10 Zalpie, S. 228
- 11 Renaissancestadt Sandomierz, S. 237
- 12 Altstadt Zamość, S. 306
- 13 Lublin, S. 310
- 14 Masuren, S. 390
- 15 Hauptstadt Warszawa, S. 329
- 16 Toruń, S. 248
- 17 Oberländischer Kanal, S. 387
- 18 Kopernikus-Stadt Frombork am Frischen Haff, S. 388
- 19 Größter Backsteinbau der Welt in Malbork, S. 264
- 20 Gdańsk, S. 433
- 21 Gniezno, S. 362

★ Die schönsten Nationalparks

- 1 NP Riesengebirge, S. 102
- 2 NP Ojców, S. 216
- 3 Zakopane und die Hohe Tatra (NP), S. 271
- 4 Dunajec-Durchbruch im Pieninen-NP, S. 283
- 5 Waldbahn im Bieszczady-NP, S. 295
- 6 Białowieża-Urwald (NP), S. 320
- 7 Wigry-See im NP, S. 399
- 8 Wanderdünen im Slowinzischen NP, S. 426
- 9 NP Wolin, S. 415
- 10 NP Roztocze, S. 305
- 11 NP Biebrza, S. 326
- 12 NP Heuscheuergebirge, S. 123
- 13 NP Babia Góra, S. 188
- 14 Heiligkreuz-NP, S. 233
- 15 Gorce-NP, S. 268
- 16 Kampinos-NP, S. 350
- 17 NP Tucheler Heide, S. 448







## **Alle Karten zum Gratis-Download – so funktioniert's**

In diesem Reisehandbuch sind alle Detailpläne mit sogenannten **QR-Codes** versehen, die per Smartphone oder Tablet-PC gescannt und bei einer bestehenden Internet-Verbindung auf das eigene Gerät geladen werden können. Alle Karten sind im PDF-Format angelegt, das nahezu jedes Gerät darstellen kann. Für den Stadtbummel oder die Besichtigung unterwegs hat man so die Karte mit besuchenswerten Zielen und Restaurants auf dem Telefon, Tablet-PC, Reader oder als praktischen DIN-A-4-Ausdruck dabei. Die Basis-Infos sind immer und überall abrufbar.

Sollten wider Erwarten Probleme beim Karten-Download auftreten, wenden Sie sich bitte direkt an den Verlag. Unter [info@iwanowski.de](mailto:info@iwanowski.de) erhalten Sie die entsprechende Linkliste zum Herunterladen der Karten.

## **EINLEITUNG**

---

### **Cześć – Willkommen in Polen!**

#### **Polen auf einen Blick**

### **1. LAND UND LEUTE**

---

#### **Historischer Überblick**

**Von westslawischen Stämmen zum Großreich**

**Zerfall und Erneuerung**

**Jagiellonen und Adelsrepublik**

**Die Teilungen – Polen als Spielball europäischer Großmächte**

**Polens Rolle in und zwischen den Weltkriegen**

**Sozialistische Volksrepublik, Papst und Solidarność**

**Die Dritte Republik – eine junge Demokratie**

**Zeittafel**

#### **Landschaftlicher Überblick**

**Zur Orientierung: die geografische Lage**

**Meer im Norden, Berge im Süden – die Naturlandschaften**

**Flora und Fauna**

**Klima und Reisezeit**

#### **Kultureller Überblick**

**Schwere Kost I – die polnische Sprache**

**Literatur**

**Schwieriges deutsches Erbe**  
**Architektur**  
**Kunst, Film und Musik**  
**Sport**  
**Feste, Sitten und Bräuche**  
**Schwere Kost II – die polnische Küche**

**Gesellschaft, Politik und Wirtschaft**  
**Bevölkerung und Siedlungsstruktur**  
**Eine Sache des Glaubens – die Religion**  
**Das politische System**  
**Bildungswesen**  
**Wirtschaft**

## **2. POLEN ALS REISEZIEL**

---

**Allgemeine Reisetipps von A–Z**

**Die Grünen Seiten: Das kostet Sie das Reisen in Polen**

**Überblick der Reiserouten durch Polen**

## **3. DER SÜDWESTEN – NATUR- UND KULTUR-SCHÄTZE AUF SCHRITT UND TRITT**

---

**Überblick**

**Von Zgorzelec über Szklarska Poręba nach Jelenia Góra und Karpacz**

**Zgorzelec (Görlitz)**

Überblick • Stadtspaziergang • Czocha • Świeradów-Zdrój • Richtung Riesengebirge

**Szklarska Poręba (Schreiberhau)**

Zwischen Szklarska Poręba und Jelenia Góra

**Jelenia Góra (Hirschberg)**

**Von Jelenia Góra nach Karpacz**

Karpacz (Krummhübel)

**Zwischen Karpacz und Wałbrzych**

Kowary und Krzeszów • Abstecher nach Bolków, Jawor und Strzegom

**Wałbrzych (Waldenburg)**

## **Świdnica (Schweidnitz)**

### **Über das Ślęża-Massiv und Heuscheuergebirge nach Kłodzko**

Henryków, Ząbkowice Śląskie und Schloss Kamenz • Bardo • Im Heuscheuergebirge

### **Kłodzko (Glatz)**

Überblick • Stadtpaziergang

### **Südlich von Kłodzko**

Landschaftspark Śnieżnik • Łądek-Zdrój

### **Auf dem Weg nach Wrocław**

Zwischen den Stauseen der Glatzer Neiße • Nysa

## **Wrocław (Breslau)**

Überblick • Altstadt • Markt und Altes Rathaus • Südlich des rynek • Westlich des rynek • Rund um die Universität • Die Dominsel (Ostrów Tumski) und ihre Sakralbauten • Museen um die Dominsel • Rund um das ehemalige Messegelände • Weitere Sehenswürdigkeiten

### **In der Umgebung von Wrocław**

## **Zurück zur deutsch-polnischen Grenze**

### **Nordroute**

Wrocław bis Koźuchów • Zielona Góra (Grünberg)

### **Westroute**

Wrocław nach Lubiąż • Legnica (Liegnitz) • Über Lubin nach Bad Muskau

## **4. DER SÜDEN – DURCH DAS SCHLESISCHE KOHLEREVIER IN DIE ALTE KÖNIGSSTADT**

---

### **Überblick**

### **Opole bis Babia Góra: Industriegeschichte und Natur pur**

#### **Opole (Oppeln)**

Stadtpaziergang • Zwischen Opole und dem Oberschlesischen Industriegebiet

#### **Das Oberschlesische Industriegebiet (Górnośląski Okręg Przemysłowy)**

Überblick • Gliwice (Gleiwitz) • Zabrze • Tarnowskie Góry (Tarnowitz) • Chorzów (Königshütte)

#### **Katowice (Kattowitz)**

Überblick • Stadtpaziergang • Tychy (Tichau)

#### **Oświęcim (Auschwitz)**

## **Rund um die Schlesischen Beskiden und Babia Góra**

Pszczyna (Pleß) • Bielsko-Biała (Bielitz-Biala) • Cieszyn (Teschen) • Der Landschaftsschutzpark um Szczyrk (Schirk) • Żywiec (Saybusch) • Nationalpark Babia Góra • Wadowice und Kalwaria Zebrzydowska

## **Kraków (Krakau)**

Überblick • Altstadt und Planty-Park • Hauptmarkt • Westlich des Hauptmarkts • Südliche Innenstadt • Wawel • Kazimierz

### **Um das Zentrum herum**

Podgórze • Nördlich und östlich der Altstadt • Bielańsko-Tyniecki-Landschaftspark • Nowa Huta • Weltkulturerbe Königliche Salzbergwerke Wieliczka und Bochnia

## **Burgen und Felsen: von Kraków nach Częstochowa**

### **Krakau-Tschenstochauer Jura**

Nationalpark Ojców • Adlerhorstroute (Szlak Orlich Gniazd) • Błędów-Wüste

### **Częstochowa (Tschenstochau)**

Überblick • Stadtpaziergang

## **5. VON SÜD NACH NORD – ENTLANG DER WEICHSELRICHTUNG OSTSEE**

---

### **Überblick**

### **Von Tarnów nach Kielce**

Tarnów (Tarnow) • Zalipie • Wiślica • Pińczów • Jędrzejów • Chęciny

### **Von Kielce über Sandomierz bis Toruń und Bydgoszcz**

#### **Kielce**

Überblick • Stadtpaziergang • Umgebung • Wąchock • Nach Süden zurück zur Weichsel

#### **Sandomierz (Sandomir)**

Überblick • Stadtpaziergang

#### **Kazimierz Dolny**

Überblick • Stadtpaziergang

### **Vorbei an der Hauptstadt nach Płock**

Puławy • Radom • Sochaczew und Czerwińsk

#### **Płock (Plock)**

Überblick • Stadtpaziergang

### **Toruń (Thorn)**

Überblick • Stadtpaziergang • Umgebung von Toruń

### **Bydgoszcz (Bromberg)**

Überblick • Stadtpaziergang • Sehenswürdigkeiten außerhalb des Zentrums

### **Über Chelmno und Grudziądz nach Malbork**

Chelmno (Kulm) • Grudziądz (Graudenz) • Von Kwidzyn nach Pelplin

### **Malbork (Marienburg)**

## **6. DIE SÜD-OST-ROUTE – LÄNGS DER PRÄCHTIGENGEBIRGSZÜGE**

---

### **Überblick**

#### **Von Kraków in die Tatra**

##### **Zakopane**

Überblick • Stadtpaziergang

##### **Tatry (Tatra)**

Umgebung

#### **Von der Tatra in die Pieninen bis Krynica-Zdrój**

##### **Pieniny (Pieninen)**

Dunajec-Durchbruch • Szczawnica

##### **Stary Sącz und Nowy Sącz**

Stary Sącz (Alt Sandez) • Nowy Sącz (Neu Sandez)

##### **Krynica-Zdrój**

#### **Tiefer in den Osten zu den Bieszczady**

Kwiatoń • Biecz • Binarowa • Krosno • Sanok

##### **Bieszczady**

Ustrzyki Dolne und Solina • Bieszczady-Nationalpark (Bieszczadzki Park Narodowy)

## **7. DER OSTEN – DAS WILDE HERZDES LANDES**

---

### **Überblick**

#### **Przemyśl**

Überblick • Stadt-spaziergang • Umgebung

#### **Abstecher über Łańcut nach Rzeszów**

Jarosław und Leżajsk • Łańcut (Landshut) • Rzeszów

### **Entlang der Ostgrenze nach Zamość**

Radruż, Bełzec, Krasnobród • Roztocze-Nationalpark (Roztoczański Park Narodowy)

#### **Zamość**

Überblick • Stadtpaziergang

### **Lublin**

Überblick • Stadtpaziergang • Sehenswertes außerhalb des Zentrums • Umgebung von Lublin

### **Über Masowien nach Podlachien**

Ostroute • Westroute

#### **Białystok (Bjelostock)**

Überblick • Stadtpaziergang • Umgebung von Białystok

## **8. POLENS MITTE – VON DER HAUPTSTADT WARSZAWA ZUR WIEGEDER NATION**

---

### **Überblick**

#### **Warszawa (Warschau)**

Überblick • Orientierung • Zentrum • Altstadt • Neustadt • Königsweg • Praga

#### **Von Warszawa nach Łódź**

Kampinos-Nationalpark (Kampinoski Park Narodowy) • Łowicz

#### **Łódź (Lodz)**

Überblick • Stadtpaziergang • Außerhalb des Zentrums

#### **Von Łódź nach Poznań**

##### **Nordroute**

Łęczyca • Tum • Licheń Stary • Konin • Gniezno (Gnesen) • Biskupin

##### **Südroute**

Kalisz (Kalisch) • Jarocin • Gostyń • Racot • Rogalin • Kórnik

#### **Poznań (Posen)**

Überblick • Altstadt • Westlich der Altstadt • Dominsel • Weitere Sehenswürdigkeiten

#### **Von Poznań zur deutschen Grenze**

Świebodzin • Oder-Warthe-Bogen • Nationalpark Warthemündung (Park Narodowy Ujście Warty) bei Kostrzyn n. Odrą

## **9. DER NORDOSTEN – DIE GRÜNE LUNGE EUROPAS**

---

### **Überblick**

#### **Elbląg (Elbing)**

Stadtspaziergang

#### **Frombork (Frauenburg)**

#### **Von Frombork zu den großen masurischen Seen**

Lidzbark Warmiński • Kętrzyn

#### **Giżycko (Lötzten)**

#### **Entlang der russischen Grenze nach Podlachien**

Suwałki • Wigry-See • Augustów

#### **Zurück zu den masurischen Seen**

Mikołajki (Nikolaiken) • Mrągowo (Sensburg)

#### **Olsztyn (Allenstein)**

Überblick • Stadtspaziergang

#### **Von Olsztyn zurück nach Elbląg**

## **10. DER NORDEN – ENTLANG DER OSTSEE-KÜSTE UND IN DIE KASCHUBEI (BIS SZCZECIN)**

---

### **Überblick**

#### **Die Inseln Uznam (Usedom) und Wolin (Wollin)**

Świnoujście (Swinemünde) • Międzyzdroje (Misdroy) • Südseite von Wolin

#### **Von Wolin nach Kołobrzeg**

Kurorte und Seebäder • Kołobrzeg (Kolberg)

#### **Zwischen Kołobrzeg und Darłowo**

Koszalin • Darłowo (Rügenwalde)

#### **Ustka (Stolpmünde)**

#### **Über Słupsk nach Łeba**

Słupsk • Slowinzischer Nationalpark • Łeba (Leba)

#### **Halbinsel Hel, Putziger Wiek und Gdynia (Gdingen)**

#### **Sopot (Zoppot)**

### **Gdańsk (Danzig)**

Überblick • Rechtstadt und Altstadt (Główne Miasto/Stare Miasto) • Werft und Hafen • Oliwa (Oliva) • Weitere Sehenswürdigkeiten • Östlich von Gdańsk

#### **Über die Kaszuby (Kaschubei) nach Chojnice (Konitz)**

Kartuzy (Karthus) • Chojnice (Konitz) • Zwischen Chojnice und Szczecin



## Szczecin (Stettin)

Überblick • Stadtpaziergang • Außerhalb des Zentrums • Umgebung von Szczecin

## 11. ANHANG

---

### Literaturempfehlungen

### Kleines Reisewörterbuch

### Bildverzeichnis

## Weiterführende Informationen zu folgenden Themen

Die Anrede

Bigos – Nationalgericht zum Nachkochen

Rübezahl, Herr des Riesengebirges 105

Nationalsozialistischer Größenwahn: das „Projekt Riese“

Wrocławskie krasnale – vom Zwergenaufstand zur Invasion

Die Ringsage der Hl. Kinga 210

Die mythische Herkuleskeule

Nicht nur zur Weihnachtszeit köstlich – Thorner Lebkuchen

Zu Hause in den Bergen: die lebendige Tradition der Goralen

Szczebrzeszyn, die Wiege der sprachlichen Verzweiflung

Chopins letzter Wille

Die Legende von Lech, Čech und Rus

Der Oberländische Kanal (Kanał Elbląski)

Winter in den Masuren

Bursztyn (Bernstein), das Gold der Ostsee

## Verzeichnis der Karten und Grafiken

Bydgoszcz/Bromberg

Czorsztyńskie Stausee und Pieninen

Gdańsk/Danzig

Giżycko/Lötzen


Katowice/Kattowitz

Kraków/Krakau  
Kłodzko/Glatz  
Kołobrzeg/Kolberg  
Küstenregion  
Łódź/Lodz  
Lublin  
Masuren  
Mitte des Landes  
Olsztyn/Allenstein 406  
Ojców-Nationalpark  
Osten  
Polens Grenzen im Lauf der Geschichte  
Poznań/Posen  
Sandomierz/Sandomir  
Süden  
Südosten  
Südwesten  
Szczecin/Stettin  
Toruń/Thorn  
Warszawa – Altstadt und Neustadt  
Weichsel – Königin der Flüsse  
Wrocław/Breslau  
Zakopane  
Zamość


Polen Übersicht  
Warszawa/Warschau Zentrum

# Legende

 Information

 Sehenswürdigkeit

 **Park Narodowy**


 National-/Naturpark

 Kirche

 Kathedrale


 Kloster

 Museum

 wichtiges Gebäude

 Stadttor

 Markt


 Shopping

 Festung, Burg

 Denkmal/Gedenkstätte


 Theater


 Schiffsanleger, Fähre

 Flussfähre


 Bahnhof


 Busbahnhof

 Hafen


 Flughafen, Flugplatz

 Unterkünfte

 Essen und Trinken

 Fußgängerzone


 Ratusz Arsenal  
Metro/U-Bahn

 Autobahn/Schnellstraße mit Nr.

 Fernstraße mit Nr.

 Hauptstraße

 Nebenstraße

 40  
Entfernungsangabe (km)

# EINLEITUNG





# Cześć – Willkommen in Polen!

Polen ist selbst für viele Weitgereiste ein unbekanntes Terrain. Dabei gibt es unfassbar viel zu entdecken! Der polnische Abschnitt der Ostseeküste gilt vielen als ihr schönster, und die Gebirgszüge sind für die nahen Ballungsräume sommers wie winters ein unwiderstehliches, ja unverzichtbares Erholungsgebiet. Doch auch zwischen seinen Bergen im Süden und der Küste im Norden fasziniert Polen Kulturinteressierte wie Naturfreunde mit vielfältigen Attraktionen: Reizvolle und lebendige Metropolen, allen voran die hippe und moderne Hauptstadt Warszawa, geschichtsträchtige Baudenkmäler, rustikale Dörfer sowie wilde, unberührte Landschaften mit einer reichen Flora und Fauna sorgen für unvergessliche Eindrücke und Momente.

Die Gastfreundlichkeit der Polen und die schmackhafte Küche vervollständigen das Bild. Sobald das Eis gebrochen ist, gehört man quasi zur Familie. Meist wird dies mit deftigem und „seelenwärmendem“ Essen zelebriert (und oft auch dem einen oder anderen Gläschen Wodka). Dabei darf man sich nicht von der scheinbar chronischen Unzufriedenheit der Polen täuschen lassen – die gehört dazu und ist nicht zuletzt Ausdruck von Selbstironie: Hätte man nichts zu beklagen, wäre man nicht glücklich.

Schon aufgrund seiner Lage war Polen stets eine kulturelle Schnittstelle zwischen Ost und West. Auch dieser andauernde, produktive *culture clash* der jungen Demokratie, die ihre Selbstfindung noch nicht abgeschlossen hat, macht Polen zu einem spannenden Ziel. Und Reisende sind überall herzlich willkommen!

Dieser Reiseführer wendet sich primär an Individualurlauber, die das Land auf eigene Faust entdecken und erleben wollen. Er deckt mit seinen umfanglichen Routenvorschlägen das ganze Land ab und bietet sowohl zahlreiche Hintergrundinformationen als auch praktische Hinweise und besondere Reiseziele abseits der bekannten Wege, sodass ein schöner Aufenthalt garantiert ist.

Gute Reise!

## Polen auf einen Blick

<b>Name</b>	Republik Polen ( <i>Rzeczpospolita Polska</i> )
<b>Flagge</b>	weiß-rot (von oben nach unten, waagrecht mittig geteilt)
<b>Staatssymbol</b>	Goldgekrönter, weißer Adler auf rotem Schild
<b>Amtssprache</b>	Polnisch
<b>Nationalfeiertag</b>	3. Mai (Tag der Verfassung)
<b>Unabhängigkeitstag</b>	11. November
<b>Fläche</b>	312.685 km <sup>2</sup>
<b>Einwohnerzahl</b>	37.798.655 (2022)
<b>Bevölkerung</b>	96,7 % Polen, 2,2 % Schlesier, 0,6 % Kaschuben, 0,4 % Deutsche, 0,1 % Ukrainer (2011). Seit dem Krieg in der Ukraine hat Polen mehr als 2,7 Mio. Menschen Zuflucht gewährt.
<b>Bevölkerungsdichte</b>	123 Ew./km <sup>2</sup>
<b>Religion</b>	92,9 % römisch-katholisch, 0,7 % orthodox, Zeugen Jehovas 0,3 %, 0,2 % protestantisch, 3,1 % atheistisch
<b>Hauptstadt</b>	Warszawa (Warschau)
<b>Großstädte</b>	Warszawa 1,8 Mio. Ew., Kraków 780.000 Ew., Łódź 670.000 Ew., Wrocław 640.000 Ew., Poznań 530.000 Ew., Gdańsk 470.000 Ew.
<b>Regierungssystem</b>	Parlamentarische Demokratie (Zweikammerparlament Sejm/Senat), Regierungschef: Ministerpräsident Mateusz Morawiecki ( <i>PiS</i> , seit 2017), Wahlen alle vier Jahre
<b>Staatsoberhaupt</b>	Staatspräsident, wird alle fünf Jahre direkt gewählt (seit 2015: Andrzej Duda)

<b>Wirtschaft</b>	Bruttoinlandsprodukt (2020): 594 Mrd. US\$, Bruttoinlandsprodukt pro Kopf: 15.654 US\$. Anteil der Bruttowertschöpfungskette am BIP: Dienstleistungen 64,3 %, produzierendes Gewerbe 33,3 %, Land- und Forstwirtschaft 2,4 %
<b>Währung</b>	Złoty (1 Złoty = 100 Groszy)
<b>Arbeitslosigkeit</b>	3,5 % (2021)
<b>Zeitzone</b>	UTC+1 MEZ
<b>Telefonvorwahl</b>	+48



# I. LAND UND LEUTE





# Historischer Überblick

## Von westslawischen Stämmen zum Großreich

Die Regionen zwischen Oder (*Odra*) und Bug wurden während der großen europäischen Völkerwanderung Ende des 4. und Anfang des 5. Jh. n. Chr. von slawischen Stämmen besiedelt. Vor dem Hunnensturm auf Europa, der zu den großen Wanderungen führte, war das Staatsgebiet Polens von ethnischer Vielfalt gekennzeichnet und wurde von der sogenannten **Lausitzer Kultur** dominiert, über die allerdings wenig bekannt ist.

Die frühen **Slawenstämme**, die ihre Beziehungen über Blutsverwandtschaft definierten, handelten wirtschaftlich als Einheit und boten ihren Mitgliedern Schutz. Erst während des 7. und 8. Jh. änderte sich die gesellschaftliche Organisation: Nun erlaubten Sesshaftigkeit und Intensivierung des Ackerbaus zunehmend, Privateigentum anzusammeln und individualisierte Bodenbearbeitung zu betreiben. Starke Familienstrukturen wichen Nachbarschafts- und Gebietsverbänden und man berief sich zunehmend auf eine gemeinsame Kultur. Bis zur Christianisierung im 10. Jh. wurden heidnische Gottheiten angebetet, und die Welt der Dämonen – Toten-, Natur- und Hausgeister – gefürchtet.

Die Gesellschaft gliederte sich in eine kleine, aristokratische Gruppe und eine überragende Mehrheit aus freien Bürgern sowie Leibeigenen. Aus kleinen Stämmen entstanden, nicht immer freiwillig, größere Gemeinschaften, von denen die bedeutendsten die Lendizen im derzeitigen Südosten Polens, die Wislanen rund um das heutige Kraków und die Goplanen im gegenwärtigen mittleren Polen bildeten.

963 übernahm **Mieszko I.** vom Geschlecht der **Piasten** die Macht und lenkte als „Herzog von Polen“ von Gniezno aus bis zu seinem Tod 992 die Eroberungen und Vereinigungen der verschiedenen, einst autarken „polnischen Stämme“. Ihm wird zugeschrieben, dass Polen als eines der ersten vereinheitlichten Staatsgebilde Europas angesehen wird. Zudem war

Mieszko I. der erste getaufte Herrscher Polens, was die Christianisierung sowie das Konzept der Monarchie ins Land brachte.

Sein Sohn **Bolesław Chrobry** („der Tapfere“) ging verschiedene diplomatische Bündnisse ein, u. a. mit dem römisch-deutschen Kaiser Otto III. Zusammen bekämpften sie die heidnischen Lutizen im heutigen Mecklenburg-Vorpommern. Dieses Bündnis erlaubte die Gründung eines Erzbistums in Gniezno, Otto III. übertrug ihm im Jahre 1000, im **Akt von Gnesen**, königliche Rechte. 25 Jahre später wurde Bolesław I. offiziell zum ersten König Polens gekrönt. Die Souveränität des noch jungen polnischen Staates wurde unter Bolesław I. unterstrichen und machte ihn durch zahlreiche Annexionen, von Pommern über Böhmen bis zum Kiewer Rus, zum einflussreichsten Herrscher Mittel- und Osteuropas.

## Zerfall und Erneuerung

Unter Bolesławs Sohn **Mieszko II.** drohte das neue Großreich allerdings zu zerfallen. Gründe dafür waren ein steigendes Unbehagen im Volk und eine damit einhergehende Abkehr vom Christentum sowie die zunehmende Besorgnis der Nachbarn gegenüber dem Expansionswillen der neuen Großmacht. Es folgten innenpolitische Machtspiele und heidnische Bevölkerungsaufstände, gipfelnd im Verzicht Mieszkos auf die Königswürde.

Unter dem Herzog von Polen, **Kasimir I.**, genannt „der Erneuerer“, wurde 1038 Kraków neue Hauptstadt, von der aus die staatlichen und kirchlichen Institutionen neu strukturiert wurden. Sein Sohn **Bolesław II.**, genannt „der Großzügige“, gewann zwischenzeitlich das Vertrauen des Heiligen Stuhls zurück, das Mieszko verloren hatte, und ließ sich 1076 zum König krönen. Die wiederhergestellte Monarchie gewann durch Rückeroberungen von Gebieten im Osten an Stärke.

Die Ruhe währte nicht lange. Es kam zu Streitereien mit dem Adel und der Kirche. Bolesław II. sah im Krakauer Bischof Stanislaus einen Verräter, weshalb er ihn vor dem Altar erschlug und zerstückeln ließ. Im folgenden Aufstand wurde Bolesław vertrieben und starb, wahrscheinlich durch

Ermordung, im Exil. Sein Kontrahent und Bruder Władysław I. wurde Nachfolger und regierte Polen, mit geschwächter Autorität, als Herzog.

Nach dem Tod Władysławs I. wurde das Land unter seinen Söhnen Zbigniew und **Bolesław III. Schiefmund** aufgeteilt. Ein Bürgerkrieg führte dazu, dass Bolesław die Alleinherrschaft übernahm. Um erneute familiäre Streitigkeiten um das Erbe zu vermeiden, beschloss Bolesław III. in seinem Testament die Aufteilung des Piastenstaates unter seinen vier Söhnen in mehrere Herzogtümer nach dem Prinzip der **Senioratsverfassung**. An der Spitze stand, zumindest in der Theorie, der Älteste, mit dem Sitz in Kraków.

Es folgte die lange Zeit des polnischen **Partikularismus** (1138–1295), geprägt von ständigen gegenseitigen Herrschafts- und Territorialansprüchen unter den Herzogen, sodass die geschichtlichen Abläufe dieser Zeit einem Drehbuch à la *Game of Thrones* gleichen. Während dieser diffusen Phase kamen weite Gebiete östlich der Oder als Folge systematischer Besiedlungen für mehrere Jahrhunderte unter deutsche Mehrheit. Zudem leistete der **Mongolensturm** auf Europa in den Jahren 1240/41 seinen Beitrag zur dezimierten Machtposition des Großreichs unter den Piasten – u. a. wurde Kraków zerstört, weite Teile der Bevölkerung fanden den Tod. Ergänzend erlaubte Herzog Konrad von Masowien dem **Deutschen Orden**, sich im Kulmerland niederzulassen. Wie zuvor in Ungarn sollte dies der Beginn einer jahrhundertelangen Feindschaft zwischen polnischen Herrschern und den Kreuzrittern sein.

1295 wurde unter **Przemysł II.** die Königswürde nach über 200 Jahren wiederhergestellt und das symbolische Ende des polnischen Partikularismus eingeleitet. Obwohl Przemysł nur ein Jahr regierte, bevor er von den verfeindeten Markgrafen von Brandenburg und einer lokalen Opposition ermordet wurde, war dies der Grundstein für die erneute Einigung des Königreichs, das diesmal 500 Jahre Bestand haben sollte.

Direkt nach dem Tod Przemysłs II. folgten wiederholt Kämpfe um die Thronfolge. Vergeblich wurde versucht, die Senioratsverfassung wiederherzustellen. Letztendlich ging **Władysław I. Ellenlang** im Jahr 1320 als neuer König hervor. Trotz seiner geringen Körpergröße galt der

„kleine König“ als äußerst hartnäckig und zielstrebig. Er war der erste König, der dem wachsenden Machtanspruch des Deutschen Ordens die Stirn bot, steht aber dennoch im Schatten seines Sohnes, Herzog Kazimierz des Großen, der 1333 den Königsthron bestieg.



*Kazimierz der Große: einer der größten Könige Polens*

**Kazimierz der Große** suchte im Gegensatz zu seinem Vater diplomatische Lösungen. So verzichtete er auf Schlesien und schloss Frieden mit Johann von Böhmen, der ebenfalls Anspruch auf die polnische Krone erhob. Dem Deutschen Orden versprach er Pommerellen, die Gebiete um Gdańsk, die später zu Preußen wurden. Dafür eroberte Kazimierz im Osten weite Gebiete, sodass sich das Königreich unter seiner Herrschaft flächenmäßig verdreifachte. Trotz seiner zahlreichen Ehen konnte er jedoch keinen legitimen männlichen Nachkommen zeugen, und mit seinem Tod erlosch die traditionsreiche königliche Linie der Piasten. An seine Stelle trat 1370 Ludwig I., König von Ungarn und Ehemann von Kazimierz' Schwester Elizabeth.

## **Jagiellonen und Adelsrepublik**