

 **pmv** PETER MEYER VERLAG

PETER MEYER REISEFÜHRER

Landeskunde & Reisepraxis

POLEN: OSTSEE & MASUREN

Strände, Städte & Natur – Aktivurlaub in Nordpolen

VON GRAŻYNA & WOLFGANG KLING

1. Auflage Frankfurt am Main 2007

PETER MEYER VERLAG

**NATUR &
 UMWELT**

Lage und Einteilung 12

*Der Seeadler,
 Wappentier Polens* 19

*Wojtek, der
 Weißstorch* 22

11 HOHER HIMMEL, WEITES LAND

11 Geografie & Landschaft

14 **Klima, Wind & Wetter**

15 Klimatabelle Danzig

16 Klimatabelle Masuren

17 **Flora & Fauna**

17 Pflanzen und Vögel am Baltischen Meer

20 Anglerparadies: Nordpolens fischreiche Seen

21 Die Grüne Lunge Polens: Warmia & Masuren

25 Die Urwälder Masurens

27 **Nationalparks in Nordpolen**

27 Woliński-Nationalpark | Słowiński-Nationalpark

29 **Grafik: Die Wanderdünen von Łeba**

29 Wigierski-Nationalpark | Biebrzański-Nationalpark

30 Der Masurische Landschaftspark

31 **Umweltfragen**

**GESCHICHTE &
 WIRTSCHAFT**

Der Akt von Gnesen 37

*Volk aus der Großen Wild-
 nis: Die Masuren* 44

*(West-)Deutsch-Polnische
 Annäherungen* 52

35 DIE 1000-JÄHRIGE NATION

35 Polen unter den Piasten

38 Das Goldene Zeitalter unter den Jagiellonen

39 **Karte: Der Deutsche Orden, Polen & Litauen um 1400**

40 Dreimal geteilt und am Ende ganz verloren

41 **Karte: Erste Polnische Teilung 1772**

42 **Karte: Zweite Polnische Teilung 1793**

42 **Karte: Dritte Polnische Teilung 1795**

43 **Mit Stift und Feder gegen die Fremdherrschaft**

46 Quo vadis, Polen?

47 **Der 2. Weltkrieg und die vierte Teilung**

49 Widerstand gegen die Nazis

50 **Karte: Verschiebung des Territoriums 1693 – 1945**

50 Volksrepublik Polen

54 **Die 3. Republik & ihr Weg in die Marktwirtschaft**

54 In Hinterpommern wichtig wie eh und je: Kartoffeln

55 Die masurische Landwirtschaft und die EU


LEBEN UND LEBEN LASSEN	59	KULTUR & LEBENSART	
Sprache & Verständigung	59		
Kirche und Glaube	61		
Frömmigkeit und Patriotismus	61		
Die »heilige« Familie und die Frauen	63		
Kraut und Rüben: Die polnische Küche	65		
Die Mahlzeiten	66	<i>Altpolnischer Bigos</i>	68
Was man so trinkt	68		
Kunsth Handwerk: Kitsch & Kunst	70	<i>Bernstein – das Gold des</i>	
Den Jazz im Blut	75	<i>Baltischen Meeres</i>	72
Kulturelle Einrichtungen	76		
REISEPLANUNG & ANREISE	81	REISE-INFORMATIONEN	
Reisezeit & -dauer Reisekosten	81		
Ein- & Ausreise Zahlungsmittel & Wechselkurs	82		
Sicherheit Infos für Gehbehinderte	84		
Was mitnehmen?	85	<i>Checkliste:</i>	
Anreise	89	<i>Was mitnehmen?</i>	86
Mit dem Auto Mit Bahn oder Bus	89		
Mit dem Flugzeug	90		
Reisen für Aktive – organisiert & individuell	90		
Strände & Strandwanderungen	90		
Surfen, Paddeln & Segeln	92		
Angeln	94		
Radwandern	94		
Reiten & Kutschfahrten	95		
Reiseveranstalter	95		
REISEPRAXIS AM URLAUBSZIEL	99		
Öffnungszeiten & Feiertage	99		
Post & Telefon	99		
Medizinische Versorgung	100		
Unterwegs mit Auto, Bahn & Bus	100		
StVO & Co	100	 <i>Schlafen wie die Grafen</i>	104
Öffentliche Verkehrsmittel	103		
Unterkunft	103		
 Hotels & Pensionen	104	 <i>Agrotourismus = Ferien auf dem Land</i>	106
 Camping & Bungalows	108		

STETTIN & WOLIN-INSEL	111	GROSSTADT IM GRÜNEN
Szczecin: Innenstadt	114	Blick in Stettins Stadtgeschichte
	116	Stadtrundgang
	116	Auf der Roten Route durch die Altstadt
	121	Das Pariser Viertel
<i>Grüne Oasen</i>	122	Durchs Hafentor zur Jakobikirche
	124	Kunst & Ausflüge
	124	Das Nationalmuseum und seine Sammlungen
	125	🦋 Puszcza Bukowa & Puszcza Goleniowska
	126	🦋 Pilze sammeln in der Puszcza Wkrzańska
Szczecin: Übersicht	126	Praktische Informationen
& Hotels	128	Unterkunft & Camping
	129	Essen & Trinken
	131	Pubs, Clubs & Discos
	132	Shopping Nützliches
	133	DIE INSEL WOLIN WOLLIN
	133	Die Stadt Wolin – das legendäre Vineta?
Międzyzdroje	136	Międzyzdroje Misdroy – Quellbad an der Ostsee
Insel Wolin & Woliński-Nationalpark	140	Ausflüge im Woliński-Nationalpark 🦋 🚲
	143	Praktische Informationen
	146	Das Seebad Świnoujście Swinemünde
Świnoujście	148	Praktische Informationen
	155	WEISSER SAND, GRÜNE HÜGEL
KÜSTE & HINTERLAND	155	Kamień Pomorski Cammin – Domstadt am Bodden
	157	Der Dom
Kamień Pomorski	159	Praktische Informationen
Kirche von Trzęsacz	161	Die klassischen Badeorte entlang der 102
	164	Trzebiatów Treptow
	167	Kołobrzeg Kolberg – Auf Salz gebaut
Kołobrzeg	170	167 Sehenswertes
	172	Praktische Informationen
	174	Orte entlang der Küste bis Mielno
	177	Die Küste zwischen Koszalin und Ustka
	177	Koszalin Köslin
	178	Vom Hinterland zur Küste
	179	Darłowo Rügenwalde – »Königliche« Wurststadt
Darłowo & Darłówek	183	184 Nach Jarosławiec Jershöft
Ustka	186	185 Familienfreundlich: Ustka Stolpmünde
	189	🚲 Mit dem Fahrrad nach Rowy


Slupsk Stolp – Klein-Paris in Hinterpommern	190		
Stadtbesichtigung	191	Slupsk	192
Praktische Informationen	195		
Im und um den Słowiński-Nationalpark	197	Słowiński-Nationalpark	204
Der kleine Künstlerort Smoldzino Schmolsin	197	<i>Fischer mit Kultur:</i>	
Das Freilichtmuseum in Kluki Klucken	198	<i>Die Slowinzen</i>	199
Łeba Leba – Vom Sande verweht	200	Łeba	203
🚶 Polens Sahara: Wo die Dünen wandern	204		
🚲 Radeln an der slowinisch-kaschubischen Küste	206		
Ein Zipfel Kaschubei	207		
DIE ALTE DAME DANZIG	213	DANZIG &	
Kleiner Überblick zur Stadtgeschichte	213	KASCHUBEI	
Stadtbesichtigung	217	<i>Lech Wałęsa und die</i>	
Rundgang durch die Rechtstadt	217	<i>Solidarność</i>	214
Die Altstadt	227	Gdańsk: Innenstadt	218
Sehenswerte Museen	228	Langer Markt	221
Das Zisterzienserkloster von Oliwa Oliwa	232	Marienkirche	225
Praktische Informationen	233	Artushof	230
Unterkunft & Camping	233	Gdańsk: Hotels	235
Essen & Trinken	236		
Einkaufen	238	<i>Dominikanermarkt</i>	238
Nützliches	240		
Sopot Zoppot – Das alte Weltbad	241		
Stadtbummel	245	Sopot: Innenstadt	245
Praktische Informationen	248	Sopot: Übersicht	248
Gdynia Gdingen – Stadt vom Reißbrett	252		
DIE KASCHUBEI – EIGENWILLIGES LAND			
UND EIGENWILLIGE LEUTE	255		
🚗 Tour in den Norden der Kaschubei	255		
Wejherowo, das kaschubische Jerusalem	255	<i>Aus hartem</i>	
An der Zatoka Pucka Putziger Bucht	258	<i>Holz geschnitzt: Die</i>	
Zur Ostseeküste	260	<i>Kaschuben</i>	256
Tagesausflug: Mit dem Schiff nach Hel Hela	263		
Von Danzig in die Kaschubische Schweiz	265		
Żukowo Zuckau	266		
Kartuzy Karthaus	266		
Chmielno Chmelno	268		
Die Kaschubische Straße	268		
Kościerzyna Berent	269		

**WEICHEL,
HAFF &
OBERLAND**

Die Marienburg 277
Der Deutsche Orden 278
Malbork 282

273 **WEICHELWERDER UND DIE BURGEN-ROUTE**
273 **Żuławy Wiślane | Weichselwerder**
273 Auf der Insel Sobieszewo
274 Auf der 501 bis zum KZ Stutthof
275 **Malbork | Marienburg**
276 Die Burg – Sitz und Bollwerk des Deutschen Ordens
283 Ausflug nach Pelplin
284  Tipp: Burgen an der Weichsel

Elbląg 291

285 **DIE BERNSTEINKÜSTE: DAS FRISCHE HAFF**
285 Die Frische Nehrung, die schönste Sackgasse Europas
288 **Elbląg | Elbing**
290 Stadtpaziergang
292  Durchs oberländische Flachland nach Święty Gaj
293 Praktische Informationen
294 Das Schloss von Kadyny | Cadinen
295 **Die Kopernikusstadt Frombork | Frauenburg**
295 Der Dom
298 Braniewo | Braunsberg

Wo die Schiffe über
Berge fahren: Der Ober-
ländische Kanal 302


300 **DIE OBERLÄNDISCHE SEENPLATTE**
300 Zur Herder-Stadt Morąg | Mohrungen
301 **Ostróda | Osterode**
304 Ausflug übers Wasser nach Iława | Deutsch Eylau

**WARMIA |
ERMLAND**

Olsztyn: Die Burg 312
Olsztyn 315
Kulturgemeinschaft
»Borussia« 316

309 **ROT UND BLAU GETUPFTES GRÜN**
309 Warmier, Polen und Borussen
309 **Olsztyn | Allenstein – Das Zentrum des Ermlands**
310 Bummel durch die Altstadt
313 Praktische Informationen
317 Ausflug: Wallfahrtsort Gietrzwałd | Dietrichswalde
318  **Fahrt in Warmias Nordosten**

Bischofsburg 320

318 Dobrze Miasto | Guttstadt – Die gute Kleine
319 Die Burg der Bischöfe in Lidzbark Warmiński | Heilsberg
321 Unterwegs im Bartener Land
322 Das Trakehnergestüt in Liski | Liesken
322 Rückfahrt nach Olsztyn über Lutry und Barczewo
326  **Tour südlich von Olsztyn**

Wer waren eigentlich
die Pruzzen? 324

326 Olsztynek | Hohenstein – Museales & Lebendiges
330 Abstecher nach Szczytno

DAS LAND DER STÖRCH UND
HIMMELBLAUEN SEEN 333

Westlich der Großen Masurischen Seen 333

Rund um Kętrzyn | Rastenburg 333

Barciany & Drogosze | Barten & Dönhoffstädt 334

Das Zykloppennest des »Führers«: Die Wolfsschanze 335

Der Wallfahrtsort Świąta Lipka 337

Zur Kunstburg nach Reszel | Rössel 339

Ferien bei den Störchen: Jezioro Kiersztanowskie 341

Die grüne Stadt Mrągowo | Sensburg 342

Ryn | Rhein 346

Durch die Große Wildnis: Die Puszcza Piska 348

✚ Paddeln auf der Perle Masurens: Die Krutynia 348

Museum mitten im Wald: Piersławek 352

Krutyń – die »Hauptstadt« an der Krutynia 353

Rund um den Niedersee: Von Ruciane-Nida nach Pisz 358

Mikołajki und das Masurische Meer 361

Stadtbummel 362

  Radeln und Wandern rund um Mikołajki 363

Praktische Informationen 369

Seen und Wälder Nordmasurens 373

Festungsstadt mit Hafen: Giżycko | Lötzen 373

 Ausflüge per Rad 375

Praktische Informationen 378

Węgorzewo | Angerburg 381

 Durch die Borkener Heide nach Goldap 382

Der nahe Osten: Die Seenplatte um Elk 385

Elk | Lyck – Idylle mit Schmalspurbahn »Popp« 385

 Ausflug zum Nationalpark an der Biebrza 387

Der ferne Osten: Zwischen Suwałki & Augustów 389

Suwałki 390

✚ Paddeln auf der Czarna Hańcza 394

Augustów und die Puszcza Augustowska 396

MASUREN
*Schuster Kristan sucht
das Paradies* 335

Reszel: Die Burg 340

Mrągowo 345

Krutynia-Route 351

*Dort, wo Masuren am
masurischsten ist* 367

Mikołajki 368

Weiße Flotte 372

Radeln bei Giżycko 377

Giżycko 379

Suwałki 391

Czarna-Hańcza-Route 395

Augustów 399

Kartenlegende 401

Stettin – Wolin – Küste bis Słupsk 402

Kaschubei – Dreistadt – Weichsel, Haff & Oberland 404

Warmia – Masuren 406

Kartenverzeichnis | Impressum 408

Register der Orte & Sehenswürdigkeiten,

Stichworte & Personen 409

**KARTEN &
REGISTER**



WARUM NACH NORDPOLEN REISEN?

Lieben Sie ursprüngliche Natur und viel Wasser, am besten Meer, Seen und Flüsse alles ganz nah beisammen? Dann sind Sie in Nordpolen haargenau richtig! Und Sie müssen noch nicht mal in die Ferne schweben.

Der Norden unseres östlichen Nachbarn ist ein wahres Paradies für Naturliebhaber und Aktivurlauber, egal ob Sie sich lieber paddelnd, in die Pedale tretend oder in Wanderschuhen fortbewegen, eine wunderbare Feriengegend auch für Individualtouristen und für Familien mit kleinen Kindern. Exakt über 524 Kilometer erstreckt sich die polnische Ostseeküste von Swinemünde bis zur russischen Oblast Kaliningrad. Wie an einer Perlenschnur säumen kleine pommerische Seebäder die Ufer und bieten preiswerte Unterkünfte, die größeren auch Kuraufenthalte. Das gesunde Mikroklima mit seinem hohen Jodgehalt gibt's gratis. Fast überall ist das Wasser sauber und die Wellen rollen an weiße, feinsandige und breite Strände. Allein schon der Klang des Namens Masuren verspricht eine reizende, teilweise kaum berührte, waldreiche Landschaft mit mehr als 3300 größeren Seen.

Auch Kulturinteressierte kommen nicht zu kurz. Sie können durch alte traditionsreiche Städte wie Stettin, Danzig oder Olsztyn (Allenstein) streifen – allesamt nach den verheerenden Zerstörungen im Zweiten Weltkrieg weitgehend wiedererstanden, Sie können sich auf die Route der beeindruckenden gotisch-mittelalterlichen Backsteinburgen an der Weichsel begeben oder in mehreren liebevoll gestalteten Freilichtmuseen viel

Interessantes und Lehrreiches über Völker wie die Kaschuben oder die Slowinzen erfahren.

Polen ist hierzulande noch immer recht unbekannt, obwohl es so nah liegt. Auch wenn die Zahl westlicher Besucher seit 1990 kontinuierlich steigt, gibt es offenbar noch immer Hemmnisse, die Oder zu überqueren. Aus Unkenntnis halten sich hartnäckig Stereotypen, Klischees und Vorurteile. *Wer den Dichter will verstehen, muss in Dichters Lande gehen*, riet einmal Goethe. Dem ist eigentlich nichts hinzuzufügen. Hoffentlich wirkt sich der Beitritt Polens in die EU auch in diesem Sinne fördernd aus.

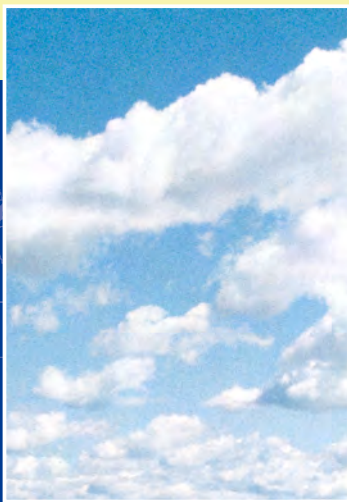
Sicherlich geboren aus den schrecklichen Erfahrungen in den letzten zwei Jahrhunderten lautet ein polnisches Sprichwort pessimistisch: *Solange die Welt Welt wird sein, wird der Deutsche dem Polen kein Bruder sein*. Dass es sich hierbei aber nicht um eine unüberwindliche Abneigung handelt, merkte ich – Wolfgang – schon, als ich noch vor der Wende mehrmals allein durch Polen reiste und die große Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft der Menschen allen Fremden gegenüber schätzen lernte. Mittlerweile erkunden wir seit 1990 gemeinsam als polnisch-deutsches Paar das Land zwischen Oder und Bug und stoßen immer wieder auf Überraschendes und im Wandel Begriffenes. *Serdecznie witamy*, herzlich willkommen sind Sie in Polen auch heute schon.

Es gibt viel zu entdecken in diesem schönen Land, viel Spaß dabei wünschen Ihnen

Grażyna und Wolfgang Kling

 **pmv** PETER MEYER VERLAG

NATUR & UMWELT



NATUR & UMWELT

GESCHICHTE & WIRTSCHAFT

KULTUR & LEBENSART

REISE-INFORMATIONEN

STETTIN & WOLIN-INSEL

KÜSTE & HINTERLAND

DANZIG & KASCHUBEI

WEICHSEL, HAFF & OBERLAND

WARMIA | ERMLAND

MASUREN



Meer und Sandstrand, weites, meist flaches Land an der Küste, tausende fast durchweg saubere Seen im pommerschen Hinterland, in der Kaschubei und in den Masuren, herrliche Flüsse, eine reiche Flora und Fauna nicht nur in den Naturparks, beste Voraussetzungen für Wassersportler, Radler und Angler – das bietet der Norden Polens aktiven Urlaubern und Naturfreunden.

Geografie & Landschaft

Vor rund 500.000 Jahren sorgten extreme klimatische Veränderungen dafür, dass riesige Gletscher ganz Nordeuropa bedeckten. Warmperioden unterbrachen die folgenden drei Eiszeiten. Beim jeweiligen Vordringen der Eismassen und beim Abfließen der getauten Gletscher wurde die Erde stetig geformt. Vor etwa 16.000 Jahren zerfiel der mächtige Eispanzer über dem nördlichen Europa allmählich. Zurück blieben verschiedenartige Ablagerungen und Vertiefungen: Hügel, Sanderflächen und viel Wasser – das charakteristische Landschaftsrelief der Ostseeküste und Nordpolens.

Das größte Brackwasser-Meer

Die **Ostsee** ist erdgeschichtlich gesehen ein sehr junges Meer. Ihr Ursprung beginnt mit dem Zurückweichen der letzten eiszeitlichen Gletscher, als sich die Baltische Senke mit Wasser füllte. Vor 11.000 Jahren brach das gestaute Wasser erstmals zur Nordsee durch. Salzwasser flutete in den Baltischen Eissee und schwemmte arktische Muscheln an. Die Gletscher zogen sich weiter vom skandinavischen Festland zurück, das Land hob sich und schnürte das baltische Becken erneut ab, sodass sich in

Masuren: Um den Jezioro Inulec führt eine schöne Wanderung

der Mittelsteinzeit wieder ein großer Süßwassersee bilden konnte. Doch die abklingende Eiszeit ließ den Meeresspiegel des Atlantiks ansteigen und vor etwa 8000 Jahre durchbrachen die Wassermassen schließlich die Landverbindung zwischen Dänemark und Schweden. Erst vor 4000 Jahren bremste die (andauernde) Hebung Skandinaviens die Überflutung mit Salzwasser. Damit war das *Baltische Meer* (polnisch: *Morze Bałtyckie*), wie die Ostsee in Anlehnung an den antiken Namen *Baltia* seit dem 11. Jahrhundert auch genannt wird, geboren.

Der **Salzgehalt der Ostsee** ist mit 2,5 % sehr gering und nimmt nach Osten hin weiter ab (0,3 %). Zum Teil gibt es große Sprünge im Salzgehalt, was mit dem Bodenprofil der Ostsee und dem spezifischen Gewicht des Salzwassers zu tun hat. Dort, wo die Landbewegungen tiefer gelegene Becken hinterlassen haben, sinkt das schwere Salzwasser nach unten, das Süßwasser, das aus den vielen Flüssen nachströmt, bildet die obere Schicht. Dass die Ostsee das **größte Brackwasser-Meer** der Welt ist, liegt an diesem Mix aus Salz- und Süßwasser.

Höhen und Tiefen

Die skandinavischen Gletscher schoben bei ihrem Vordringen nach Süden gewaltige Massen Gesteinsschutt vor sich her und walzten dabei die Erde platt. So ent-

standen einerseits die Küstenniederungen des mitteleuropäischen Tieflands und andererseits hügelige Höhenzüge am Ende der Vereisung. Diese **Endmoränen** sind charakteristisch für die nordpolnische Landschaft: Der **Baltische Höhenrücken** zieht sich girlandenförmig von der Oder bis zu den Seesker Höhen

nahe der nordmasurischen Stadt Gotdap. Die Hügel erreichen eine durchschnittliche Höhe von 200 m. Die Niederungslandschaften zwischen der Küste und den Endmoränen sind von ausgedehnten Grundmoränenplatten mit breiten und flachen Tälern gestaltet. Bei den **Grundmoränen** handelt es sich um unter

DAS KÜSTENLAND

Pommern wendet sein Gesicht dem Meer zu. »Am Meere gelegen« bedeutet denn auch sein Name, auf Polnisch *po morze*. Die geografische Form Pommerns wird gern mit einem Schmetterling verglichen, der auf das offene Meer hinausfliegt. Sein Leib entspricht der Oder,

Stettin dem Kopf, die Inseln Usedom und Wolin figurieren als seine Fühler. Vorpommern erscheint als der zerzauste und kleinere linke, Hinterpommern als der rechte Flügel.

Das ehemalige **Hinterpommern** ist seit der großen polnischen Verwaltungsreform von 1999 in **zwei Wojewodschaften** geteilt: **Zachodnio-Pomorskie** (Westpommern) mit der Hauptstadt *Szczecin* (Stettin) und **Pomorskie** (Pommern) mit der Hauptstadt *Gdańsk* (Danzig). Westpommern nimmt eine Fläche von 22.900 km² ein und reicht an der Küste von Świnoujście (Swinemünde) bis Darłowo, dem einstigen Rügenwalde. Die Wojewodschaft Pommern ist flächenmäßig etwas kleiner. Zu ihr gehört auch das Weichselgebiet ungefähr bis zur Stadt *Kwidzyn* (Marienwerder). Ihre östliche Grenze verläuft auf der Höhe zwischen dem Frischen Haff und *Malbork* (Marienburg).

DER NORDOSTEN

Die **Wojewodschaft Warmińsko-Mazurskie** schließt östlich an Pommern an. Sie ist mit 24.200 km² die viertgrößte der 16 Verwaltungseinheiten Polens. Gleichzeitig hat sie mit nur 60 Einwohnern pro km² die geringste Bevölkerungsdichte im Land. Ihre Hauptstadt ist *Olsztyn*

(Allenstein). Sie gliedert sich in zwei Teile: Im Westen liegt das historische **Warmia** (Ermland), zu dem heute auch das ehemalige **Oberland** zwischen den Städten *Elbląg* (Elbing) und *Ostróda* (Osterode) gehört. Warmia war einst eines der vier Bistümer des Ordenslandes. Seinen Namen bekam es von dem pruzzischen Stamm der Warmier, die hier siedelten.

Die **Mazury** (Masuren) entsprechen weitgehend dem südlichen Teil des ehemaligen Ostpreußens. Die beiden höchsten Erhebungen dieser Region sind gleichzeitig die geografischen Eckpunkte der Masuren: im Südwesten die *Góra Dylewska* (Kernsdorfer Höhe) mit 312 m und im Nordosten die *Szeskie Wzgórza* (Seesker Höhen) mit einer Höhe von 309 m. Das russische Kaliningrad begrenzt Masuren im Norden, im Osten ist es die Wojewodschaft *Podlaskie*. Zu ihr gehören bereits die Kleinstädte *Suwałki* und *Augustów*.

LAGE UND EINTEILUNG

den Gletschern abgelagerten Schutt, der durch das Eis vom Untergrund losgelöst und mitgeführt wurde. In diesen Zonen ist die Landschaft leicht gewellt. In den Mulden zwischen den Minihügeln liegen die eiszeitlichen Wasser, die nicht abfließen konnten. Diese **Toteisseen** prägen die **Pommersche Seenplatte**, die durch Urstrom- und Flusstäler in mehrere Seensegmente zerschnitten wird. Die größten sind die Draburger (*Pojezierze Drawskie*) und die Kaschubische Seenplatte (*Pojezierze Kaszubskie*).

Küsten und Wanderdünen

Wo die Grundmoränenplatten bis an die **Küste** reichen, werden sie von der Strömung und der Brandung gekappt. Die Erosionstätigkeit des Meeres schafft Steilküsten mit schroffen Kliffen, wie zum Beispiel an der Küste der Insel Wolin. Die Kliffe bestehen hauptsächlich aus Ton und Lehm, in die eiszeitliches Geröll eingelagert ist. Auch Wind und Wetter verändern ständig das Aussehen der Küste. Besonders im Spätherbst wüten Stürme an der Küste und die Wellen toben gegen das Land. Regen und Schmelzwasser graben tiefe Furchen in die anliegenden Hänge und Dünen. Im Winter arbeitet an ihnen der Frost. Der Sturm hat dann leichtes Spiel, Stücke herauszubringen. Die abgetragenen Sande werden mit West-Ost-Strömung anderswo wieder angelandet. So entstehen breite **Strände, Nehrungen, Haffs** und **Dünen**. Dünenwälle haben hier und da ehemalige Haffs abgeschnitten und zu **Strandseen** werden lassen. Beispiele hierfür sind die Seen bei Łeba und bei Koszalin. Bei den Dünenzügen selbst unterscheidet man je nach Bewuchs *weiße*

und *graue Dünen*. Die imposanten **Wanderdünen** von Łeba gehören zu den weißen Dünen.

Beim größten Teil der polnischen Ostseeküste handelt es sich um eine **Ausgleichsküste** mit seichten Ufern, breiten Sandstränden und bewaldeten Dünen dahinter. Eine ausgeprägte **Haffküste** haben wir an der Odermündung nördlich von Stettin. Dieses *Oderhaff* ist fast schon ein kleines Meer. Es gehört zu einem lang gestreckten Areal von Bodden- und Gewässern, die durch Inseln, Halbinseln und Landzungen von der offenen See getrennt sind. Ansonsten gibt es im weiteren Verlauf der polnischen Ostseeküste keine Inseln.

Die weit geschwungene Danziger Bucht ist sowohl Haff- als auch **Nehrungsküste**. Nehrungen sind schmale Landzungen, die ein Haff gegen das Meer abschließen. So die *Frische Nehrung* mit dem dahinter liegenden *Frischen Haff*. Sie entstand durch einerseits von der Meeresströmung und andererseits von Weichsel und Nogat herangetragene Sinkstoffe, die sich allmählich zu Inseln aufschichteten. Der Westwind trug schließlich das Seine bei, die Inseln mit angewehtem Sand zu verbinden und die typische West-Ost-Ausrichtung der Nehrung zu formen. Die *Halbinsel Hel*, die sichelförmig mehr als 30 km in die Danziger Bucht ragt, ist eine Nehrung im Werden. Ihre charakteristische Form mit der Krümmung nach innen ist der Kraft der Wellen geschuldet.

Armes Pommern stein-reich

Reich bestückt hat die Natur das eher arme Land mit Steinen, die die Eiszeit aus Skandinavien mitbrachte. Man hat

sie gut genutzt – die Alten für ihre Werkzeuge und Waffen, die frühen Pommernchristen bauten damit ihre Gotteshäuser, für die Kutschen entstanden steinerne Straßen und Chausseen und die Handelsstationen wurden zu gepflasterten Marktplätzen. Der Stein-Reichtum scheint nicht abzuebben. Die hinterpommersche Landschaft ist noch immer von den wandernden Steinen übersät. Manche dieser Findlinge haben imposante Maße und ragen nicht selten aus dem Wasser an den Seeufern. Die Fantasie der Bevölkerung machte aus ihnen »Teufelssteine« oder ließ sie von Riesen über die pommersche Erde schleudern.

Die Seen im Nordosten

Auch die **Große Masurische Seenplatte** ist ein Geschenk der letzten Eiszeit. Die abfließenden Schmelzwasser formten diese einzigartige Seenlandschaft, bildeten Flüsse, Bäche, Sölle, Sümpfe und Moore. Doch der Rückzug des Eises erfolgte keineswegs gleichmäßig. Gletscher rückten wieder nach, Sandmassen, Gestein und Moränenschutt wurden erneut zusammengeschoben. So entstand eine höchst vielfältige Landschaft, wie wir sie vor allem in den nördlichen und mittleren Masuren mit über 200 m hohen Hügeln, Senken und Ebenen antreffen. Im Süden der Masuren dominieren Sander- (Schotter) und Heideflächen.

Bei den weit über **3000 masurischen Seen** unterscheidet man zwischen Grundmoränen- und Rinnenseen. Die **Grundmoränenseen** bildeten sich meist als Wassersammelstellen in den Senken und Becken. Sie sind oft sehr flach und neigen daher zur Verlandung. Viele sind bereits verschwunden, andere sind ver-

moort oder wurden zur agraren Nutzung trockengelegt. Sie haben fast immer einen unregelmäßigen Umriss und sind in der Regel nur klein. Allerdings handelt es sich auch bei den größten masurischen Seen um Grundmoränenseen. Diese entstanden aus riesigen Toteisplatten. Aber flach sind auch sie; selbst der *Jeziro Śniardwy* (Spirdingsee), der größte See Polens, ist maximal 23 m tief. Die **Rinnenseen** dagegen sind meist sehr viel tiefer, da sie durch abfließende Gletscherwasser gebildet wurden. Sie sind daher lang gestreckt und oft leicht gewunden. Der schönste masurische See dieser geomorphologischen Art ist zweifellos der *Jeziro Nidzkie* (Niedersee) in der *Puszcza Piska* (Johannisburger Heide).

KLIMA, WIND & WETTER

Im nördlichen Polen herrscht zu größeren Teilen ein Übergangsklima. Während an der Küste atlantische Einflüsse überwiegen und mildes, aber niederschlagsreiches Wetter bringen, ist das Klima im Nordosten vom raueren Kontinentalklima Osteuropas geprägt.

Seewetter

Im atlantischen Klimabereich der polnischen Ostseeküste sind vor allem die **Sommer** sehr unbeständig. Oft ändert sich die Wetterlage mehrmals an einem Tag. Strahlendem Sonnenschein am Morgen folgt plötzlich am Mittag ein heftiger Gewitterregen mit stürmischen Winden, während am späten Nachmittag ebenso plötzlich wieder die Sonne vom azurblauen Himmel lacht. Für Badelustige oft ein stetes Hin und Her zwischen

Strand und Strandbar. Das gilt vor allem für den westlichen Küstenabschnitt zwischen Szczecin (Stettin) und Koszalin (Köslin). Aber auch im Übergangsbereich der Klimazonen östlich davon – also zwischen Słupsk (Stolp), Danzig und dem Frischen Haff – ist das in den Sommermonaten nicht wesentlich anders.

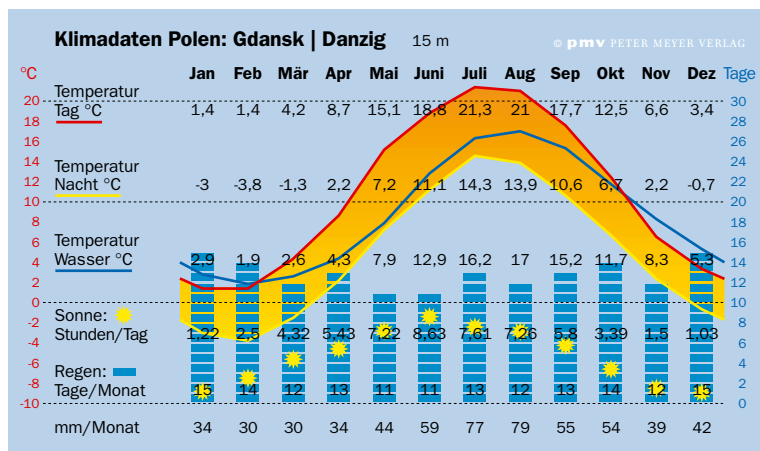
Der **Frühling** an der Küste ist in der Regel eine verhältnismäßig kurze Übergangszeit zwischen Winter und Sommer. Hier macht sich der Einfluss der Ostsee stark bemerkbar, da sich das Wasser zwischen Skandinavien und Mitteleuropa nur sehr langsam erwärmt. Die Wärme tritt dann häufig ganz unvermittelt ein, sie wird jedoch oft noch von Nachtfrosten unterbrochen. Das im Sommer aufgewärmte Meer verlängert andererseits den hier sprichwörtlich goldenen **Herbst**. Die ersten großen Stürme peitschen normalerweise im November die Ostseewellen auf. Richtig **kalt** wird es meist erst um die Weihnachtszeit oder im Januar.

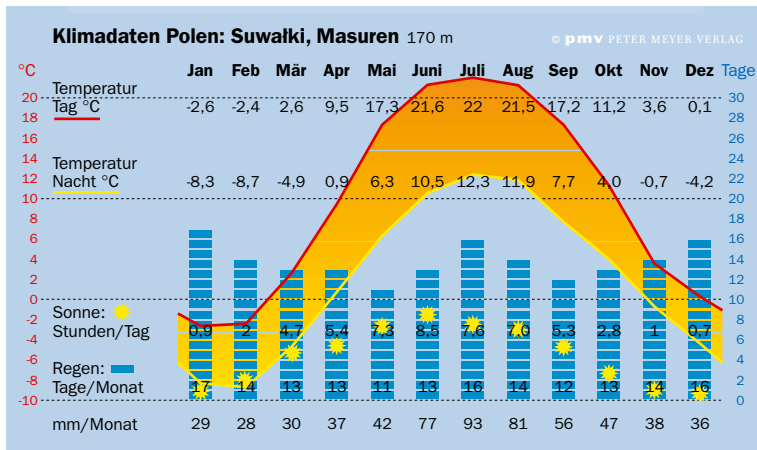
Der **regenreichste Monat** ist (ausgerechnet) der Juli. Dauerregen im Sommer sind jedoch ganz selten. Zwischen März und Mai fällt am wenigsten Niederschlag.

Die **Wassertemperaturen** der Ostsee bleiben mit 15 – 18 Grad auch im Sommer kühl, nur in der Danziger Bucht ist das Wasser wärmer. Die **Wasserqualität** ist überall sehr gut, nur wiederum in der Danziger Bucht und dort vor allem in der Nähe der Weichselmündung ist es stark verschmutzt.

Masurisches Wetter

In den Masuren sind Sommertage mit Temperaturen über 30° C und Wintertage mit Temperaturen bis zu -25° C und mehr keine Seltenheit. Allerdings ist die warme Jahreszeit sehr kurz. Die Winter dagegen sind äußerst lang und meist auch schneereich. Schneehöhen bis zu 2 m verwandeln die Landschaft dann in eine reizende Märchenwelt. Durch-





schnittlich zählen die Masuren über 100 Frosttage und gerade mal um die 25 Sommertage mit über 25° C. Für einen reinen Badeurlaub eignen sich die Masuren also im Normalfall nicht, auch wenn die **Wassertemperaturen** der meisten Seen zwischen Ende Juni und

Mitte September 20° C erreichen oder darüber liegen. Außerdem regnet es im Sommer recht häufig und mit starken Gewittern muss täglich gerechnet werden. Campingurlauber sollten entsprechend gewappnet sein.

WETTERFROSCH

Bei der Wettervorhersage halten sich die Menschen Masurens lieber an die Natur als an die Prognosen im Radio. **Es wird schön, sagen sie, wenn:**

- die Sonne sehr klar untergeht,
- die Sterne klar scheinen, aber nicht flimmern,
- es in der Nacht starken Tau gibt, der einige Stunden nach dem Sonnenaufgang verschwindet,
- der Wind am Vormittag von Süden, Südosten oder aus dem Osten kommt und sich am Abend beruhigt,

- sich am Vormittag Haufenwolken bilden, die am Nachmittag wieder verschwinden,
- der Rauch vertikal in den Himmel steigt,
- die Mücken besonders aggressiv zustechen.



Unfreundliches und regnerisches Wetter dagegen kommt, wenn:

- am Abend starker Westwind weht,
- die Sonne hinter dunklen Wolken untergeht.

FLORA & FAUNA

Als der Bamberger Bischof Otto 1124 ins östliche Pommern reiste, um die dort ansässigen Heiden vom rechten Glauben zu überzeugen, war sein Haupt-

problem eher natürlicher als religiöser Art. Wie sein Chronist Herbold berichtet, konnte sich der fromme Mann mit seinem Gefolge nur äußerst mühsam einen Weg durch die dichten Wälder bahnen. Das ganze Pommernland war damals ein schier undurchdringlicher Urwald. Mönche und Neusiedler hatten in den nächsten Jahrhunderten alle Hände voll zu tun, dass aus einem reinen Waldland Kulturland wurde.

Pflanzen und Vögel am Baltischen Meer

Auf Sand gewachsen

Sogar aus dem Weltall lässt sich der weiße Küstensaum ausmachen, besonders die weißen Hügel des *Slowiński-Nationalparks* bei Łeba. Diese **Weißdünen** bestehen aus frischem Sand, der vom Wind hoch aufgetürmt wird. Er setzt sich aus nährstoffarmen Muschelkalk, Quarz und anderen Mineralien zusammen, auf denen sich nur hartgesottene Pionierpflanzen halten können. Dies sind in erster Linie der *Strandhafer*, der sich mit seinen schuppigen Halmen im lockeren Grund verankert, und das *Haargras*. Sie lassen sich sogar vom Sand überdecken und wachsen so mit der Düne mit. Nur dort, wo es durch Regenrinnale oder Trampelpfade zu Abruchkanten

kommt, können auch diese Pioniere nichts mehr halten.

Die so genannten **Graudünen** sind gealterte Weißdünen, auf denen nun hauptsächlich Gräser wie *Sandsegge* und *Silbergras* wachsen. Ihre abgestorbenen Halme bleiben unzerstört auf dem Sand liegen und geben der Düne durch diesen Rohhumus die graue Farbe. Polster aus *Moosen* und *Flechten* sowie *Sandstrohblume*, *Braunrote Sitter* (*Stendelwurz*) und *Stranddistel* sind die Nachfolgepflanzen, die die Düne weiter befestigen. Der ausdauernde, hochstielige Sitter gehört zu den spargelartigen Orchideenarten und liebt trockene und sandige Böden. Im Juli und August bildet er braunrote bis violette, glockenartige Blüten, die bei warmen Wetter intensiv nach Vanille duften.

Schließlich siedeln sich Zwergsträucher wie *Besenheide* und *Krähenbeere* an, die Wurzelpilze besitzen, die den Rohhumus in Nährstoffe umwandeln können. Auf der **Dünenheide** wachsen außerdem *Wundklee* und *Platterbse*. Weit verbreitet sind *Riedgras*, *Tüpfelfarn*, dessen Blattunterseiten von Sporen nur so getüpfelt sind, und *Sumpfporst*, ein bis zu 1,5 m hoher Strauch mit immergrünen, lederartigen Blättern und Blüten dolden. Er war früher ein beliebtes Mittel gegen Motten und wird daher auch *Mottenkraut* genannt. Sehr selten ist mittlerweile die *Schwarze Johannisbeere*.

Weitere Arten, die in **Strandnähe** ihren Lebensraum haben, sind der *Gemeine Pestwurz* und die *Strandrogge*, ein sehr hohes und bläulich-grünes Gras, das zum Befestigen des Flugsandes wichtig ist. Die schöne blaublätrige und bis zu 60 cm hohe *Strandaster* wächst auf salz-



Sand, Strandhafer, Kiefern: Die Ostseeküste bei Sabinowo mit typischem Bewuchs

haltigen Strand- und Sumpfwiesen. An den **Klifffhängen** findet man vor allem den **Sanddorn**. Die essbaren Beeren dieses dornigen Strauches sind sehr reich an Vitamin C.

Küstenwälder

Auf den nährstoffarmen und trockenen Böden breiten sich vor allem **Kiefernwälder** oder **Kiefern-Eichen-Mischwälder** aus. Ausgesprochene Sandkiefernwälder prägen denn auch oft das Landschaftsbild Nordpolens. *Silbergras* und *Heideseggen* bewachsen häufig die Böden des Kiefernwaldes, der sich oft aus der buschigen Dünenheide entwickelt. Auf feuchten Ästen der Krähenbeere siedeln sich bald buschige *Rentierflechten* an,

die Trockenperioden durch wachstumsstarke überdauern. Die anspruchslose *Birke* ist verstreut in fast allen Kiefernwäldern anzutreffen. Vor allem an den Rändern und an den Waldwegen.

Höchst beeindruckend sind die berühmten pommerschen **Buchenwälder**. Zum Teil gehen sie in einen Mischwald mit Kiefern und Eichen über. Besonders im Küstenbereich Nordwestpolens haben sie oft eine weitgehend geschlossene Verbreitung, da die Buche die mergeligen Grundmoränenböden liebt. Die Waldböden sind in der Regel sehr pflanzenarm, weil die nicht selten riesigen Laubbäume kaum Sonnenlicht durchlassen. An lichterem Stellen gedeihen *Zahnwurz* und *Einblättriges Perlgras*. Ansonsten trifft man an feuchten Stellen auf *Farne* sowie auf *Waldmeister*, *Buschwindröschen* und *Waldveilchen*, drei zartblättrige Frühlingsboten.

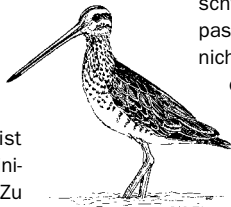
☀ **Tipp:** Die ältesten und **schönsten Buchen** stehen im Bukowa-Urwald südlich von Stettin und – als Bestandteile des ➤ *Woliński-Nationalparks* – an der Kliffküste bei *Międzyzdroje* (Misdroy) und an den steilen Hängen im Südwesten der *Insel Wolin*.

Vögel an der Küste

Auf dem Gebiet des Woliński-Nationalparks horsten einige Paare des seltenen ➤ *Seeadlers*. Auch *Habicht*, *Turm- und Wanderfalken*, *Kormorane*, ➤ *Weiß-* und *Schwarzstörche* leben hier. Zurzeit versucht man, den *Uhu* an der Küste wieder heimisch zu machen. Zu den **Möwenarten**, die die Lüfte an der Küste in ihrer Vielzahl und laut kreischend dominieren, gehören *Lachmöwe*, *Gelbfußmöwe* und *Silbermöwe*. Bei den **Schwänen**, die auf den Ostseewellen schaukeln, handelt es



Charakteristische Ufer-
vögel: Großer Brach-
vogel und Bekassine:



sich um Höcker- und Singschwäne. Groß ist die Anzahl der langbeinigen **Schnepfenvögel**. Zu ihnen zählen beispielsweise der *Große Brachvogel* und die *Bekassine*, die im flachen Uferbereich nach Kleintieren stochert. Sie wird auch *Himmelsziege* genannt, da beim Sturzflug der Männchen zur Erde ein dumpfes, meckerndes Summen zu vernehmen ist.

Leben im Baltischen Meer

Das **Brackwasser** der Ostsee macht der Fauna und Flora das Leben schwer. Fische und Muscheln können sich nur schwer an das gemischte Wasser anpassen, deshalb gibt es in der Ostsee nicht so viele Arten und die vorkommenden Meerestiere sind deutlich kleiner als in der Nordsee. Für die **Fische-reiwirtschaft** im Baltischen Meer besonders wichtig sind *Dorsch*, *Scholle*, *Flunder*, *Ostseehering* und *Ostseesprotte*.

Die Ostsee ist ein kleines Meer. Die Anziehungskräfte von Sonne und Mond wirken hier aber nicht so stark auf das Wasser wie in der Nordsee, weshalb es weder **Ebbe noch Flut** gibt. Auch die Wellen in der Ostsee sind kleiner als in an-

► Das Wappentier des Woliński-Nationalparks (sowie des polnischen Staates) ist der **Seeadler** (*Haliaeetus albicilla*). Er erreicht eine Höhe von 90 cm und eine Spannweite von 2,40 m. Im Flug ist er am keilförmigen weißen Schwanz

und an den brettartig breiten, gefingerten Schwingen zu erkennen. Seine Läufe sind unbefiedert, denn er gehört nicht zu den eigentlichen Adlern, sondern steht den Milanen näher. Wie diese nimmt auch der Seeadler Aas an und schmarotzt bei anderen Greifvögeln. Sein Lebensraum liegt stets am Wasser, seien es Meeresküsten, Seen oder Flüsse. Er horstet gern auf alten, bis zu 30 m hohen Bäumen am Waldrand. Der Horst besteht aus Knüppeln

DER SEEADLER, WAPPENTIER POLENS

und Ästchen. Erst im 5. Lebensjahr ist der Seeadler geschlechtsreif. Das Weibchen legt im Februar oder März 1 – 3 matt kalkweiße Eier, die beide El-

ternvögel in etwa 40 Tagen ausbrüten. Die Jungen sind nach 80 – 90 Tagen flügge. Bei der Jagd vom erhöhten Ansitz aus oder im Suchflug ist der scheinbar schwerfällige Vogel äußerst geschickt und vielseitig. Fische greift er im Fluge und sogar im Tauchen. Wasservögel überrascht er. Falls sie tauchen, ermüdet er sie, indem er über dem Wasser so lange rüttelt, bis er sie schlagen kann. Altvögel überwintern meist in der Nähe des Brutplatzes, Jungvögel streifen dagegen weit umher. ◀

deren Meeren. Zum Problem wird die Größe der Ostsee bei Verschmutzungen: Durch die Flüsse gelangt viel dreckiges Wasser und Dünger in das Meer. Nur bei lang anhaltenden Stürmen im Frühjahr oder Herbst kann sich das Ostseewasser wieder mit sauerstoffreichem Wasser aus der Nordsee vermischen.

Anglerparadies: Nordpolens fischreiche Seen

In Nordpolen hat man insgesamt **6690 Seen** gezählt! Allerdings sind dabei nur die Gewässer berücksichtigt, die größer als ein Hektar sind. Ansonsten käme man leicht auf die dreifache Anzahl. Nach der offiziellen Statistik besitzt die **Pommersche Seenplatte** 4129, die **Masurische** 2561 Seen. Sauber bis sehr sauber sind nahezu alle pommerschen Seen und alle masurischen Gewässer nördlich von Giżycko sowie alle kleineren, die mit den großen Durchlaufseen nicht verbunden sind. Ebenso die isolierten Gewässer im Süden der Masurischen Seenplatte.

Neben den geomorphologischen Eigenarten wie ↗ *Moränen-* und *Rinnen-*seen unterteilt man die Stillgewässer oft nach den Fischbeständen und den damit zusammenhängenden Wassertiefen. So sind die **Karaseen** sehr seichte und schlammige Seen, in denen vorwiegend *Karaseen* vorkommen. Dieser

Karpfenfisch, der zum Laichen aus der Ostsee die Flüsse aufsteigt: Die Ziege



Fisch gehört zur Familie der Karpfen und wird auch *Moorkarpfen* genannt. **Hechtseen** sind in der Regel pflanzenreich, nicht tiefer als 6 m und haben schlammige Böden. In ihnen leben außer *Hechten* auch *Aale*, *Rotaugen* und *Schleie*. Der **Zandersee** ist nährstoffreich und bis zu 12 m tief, seine Ufer oft mit Schilf umsäumt. Hier tummeln sich *Zander*, *Karpfen*, *Ukelei*, *Rotaugen* und *Rotfeder*. Dieser silbergraue Fisch ist dem Rotaugen (*Plötze*) ähnlich, hat aber rot gefärbte Flossenspitzen. Der **Bleisee** hat eine Tiefe bis zu 20 m, schlammige Böden und ist reich an Unterwasserpflanzen. Charakteristische Fischarten dieses Seentyps sind neben dem *Blei*, der zur Familie der Karpfen gehört, vor allem *Schleie*, *Hecht*, *Plötze*, der oft in Schwärmen vorkommende *Kaulbarsch*, *Aal*, *Güster* (wegen seiner Form auch *Breit-* oder *Plattfisch* genannt), *Rotfedern* und der *Stint*, der durchdringend nach frischen Gurken riecht! **Maräenseen** schließlich sind tiefer als 20 m, haben nur wenig Unterwasserpflanzen und meist sandige, offene Ufer. Hier leben die sehr schmackhafte *Kleine* und die *Große Maräne* aus der

**Schmeckt auch fein:
Die Kleine Maräne**



Familie der Lachse, außerdem *Aale*, *Hechte*, *Barsche*, *Plötze*, *Güster* und die ebenfalls wohlschmeckende, grätenarme Quappe, einziger Vertreter der Familie der Dorsche im Süßwasser. Sie ist im Norden Polens stark verbreitet.