

Wolfgang Kling

POLNISCHE OSTSEEKÜSTE

SWINEMÜNDE BIS KOLBERG

→ **Symbole** ←

 **Lieblingsorte**
unseres Autors Wolfgang Kling

 Highlights

 Sehenswertes

 Unterkünfte

 Restaurants & Cafés

Hotels in der Hauptsaison (DZ)

€ bis 80 Euro

€€ bis 130 Euro

€€€ über 130 Euro

Das gibt es nur an der polnischen Ostseeküste | 4

—> **Land & Leute | 6**

Westpommern heute | 8
 Steckbrief Westpommern | 10
 Architektur | 12
 Polnische Lebensart | 13
 Zu Tisch in Westpommern | 17
 Pommern im Lauf der Zeit | 20

Zur Geschichte des Seebads | 24
 Landschaft & Natur | 26
 Nachhaltig & regional | 34
 Was ist los an Westpommerns Küste? | 36

—> **Orte & Landschaften | 38**

Swinemünde | 40

Grenzstadt auf drei Inseln | 41
 Steckbrief Swinemünde | 42
 Theodor Fontane in Swinemünde | 45
 Sehenswertes | 48
 Die preußischen Fortanlagen | 54
 Praktische Tipps | 56
 Tour 1: Radrundtour Insel Kaseburg | 64



Insel Wollin | 66

Insel Wollin | 67
 Misdroy | 68
 Praktische Tipps | 73
 Tour 2: Wanderung von Misdroy zum Türkissee und nach Lebbin | 76
 Tour 3: Wanderung über den Kaffeberg zu den Wisentent | 78
 Neuendorf | 80
 Praktische Tipps | 81
 Heidebrink | 82



Dievenow & Rewahler Land | 84

Dievenow | 85
 Klein Dievenow | 88
 Tour 4: Radtour von Dievenow nach Wollin | 90
 Tour 5: Rundtour von Dievenow nach Cammin | 92
 Cammin | 94
 Poberow | 98
 Pustchow | 100
 Pustchow | 101
 Rewahl | 104



Zwischen Niechorze und Dźwirzyno | 108

Horst | 109
 Fischerkathen | 112
 Treptow a. d. Rega | 113
 Treptower Deep | 118
 Kolberger Deep | 119



Kolberg | 122

Steckbrief Swinemünde | 123
 Kolberg – die (fast) uneinnehmbare Stadt | 128
 Sehenswertes | 130
 Die Kolberger Sole | 136
 Die Persante | 139
 Tour 6: Rundtour von Kolberg nach Kolberger Deep und ins Umland | 146
 Tour 7: Mit dem Rad von Kolberg nach Henkenhagen | 150

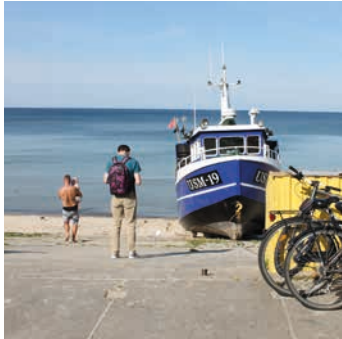


---> **Reisepraktisches | 152**

Klima & Reisezeit | 154
 Hinkommen | 154
 Unterwegs an der Küste | 155
 Die schönsten Strände | 158
 Mit Kindern | 159
 Wissenswertes von A–Z | 160

Etwas Polnisch für unterwegs | 162
 Achtung! Uwaga! | 164
 Impressum | 165
 Register | 166
 Kartenverzeichnis | 167
 Westpommern zum Mitnehmen | 168

Das gibt es nur an der polnischen Ostseeküste



Bei den Fischern von Ustronie Morskie

Der idyllische Fischerhafen ist der kleine Bruder des berühmten Fischerhafens von Misdroy. Köstlicher Fisch, gebraten und geräuchert, Terrassen mit Meerblick, Kutter, Buhnen, Strand, Erlenrauch steigt aus den Räucheröfen. Urtümliches, authentisches Lokalkolorit (bei Kolberg, ► Seite 144).

Die Kirchenruine von Hoff...

...steht abenteuerlich direkt am steilen Abgrund der Kliffküste von Trzęsacz. Im 15. Jahrhundert stand das Gotteshaus noch fast zwei Kilometer vom Meer entfernt. Seitdem hat die See stetig an der Küste genagt, bis sie schließlich auch das Kirchlein mehr und mehr verschlang. Heute trotzts das verbliebene und nun stark befestigte Mauerfragment standhaft der gefräßigen See und dient als skurrile touristische Attraktion (► Seite 101).

Café Horizon

Der Aus- und Weitblick ist überwältigend: Vom 13. Stock des Swinemünder Hotels Radisson Blu überblickt man die ganze Stadt, die Pommerische Bucht mit dem weiten, grenzüberschreitenden Sandstrand, den Usedomer Kaiserbädern und dem Seebad Misdroy auf der polnischen Schwesterinsel Wollin – ganz entspannt bei einem Glas Wein oder einem Kaffee (► Seite 60).

Domorgel von Cammin

Die rostrote „Kathedrale Pommerens“ gehört zu den wertvollsten Kulturdenkmälern Polens. Der große Anziehungspunkt der spätgotischen Kirche ist die beeindruckende Barockorgel von 1672, ihr barocker Prospekt ist ein filigranes Kunstwerk. Jährlich im Sommer findet das Internationale Orgel- und Kammermusikfestival statt, das Tausende Zuhörer in den Dom am Bodden lockt (► Seite 95).



Eine Fahrt mit der Küstenschmalspurbahn...

... im Rewahler Land ist ein pures Familienvergnügen, Spaß für Jung und Alt. Das 100-jährige schmalspurige Bähnchen „saust“ in den Sommermonaten mit 25 km/h an der Küste entlang und pendelt mehrmals täglich zwischen fünf kleinen Seebädern rund um Rewal. Fahrradmitnahme möglich (► Seite 103).

Der Wochenmarkt in Kolberg...

... ist wohl der größte Bauernmarkt an der polnischen Küste, urwüchsig und nachhaltig. Auf dem Gelände bieten die Bauern des Kolberger Umlands ihre frischen Lebensmittel feil: Allerlei Obst und Gemüse, auch die berühmten im Wasser der örtlichen Soleheilquelle eingelegten Kolberger Gurken, pommerische Kartoffeln und feiner Küstenhonig (► Seite 143).



Lebbiner Aussichten

Der atemberaubende Aussichtspunkt in Lubin hat etwas Magisches. Vor 1000 Jahren stand hier hoch oben an der Odermündung eine Schutzburg der Stadt Wollin. Heute blickt man von dort am steilen Ufer weit über das Stettiner Haff und das riesige Rückflussdelta der Swine mit seinen 44 Inseln. Einfach großartig! (► Seite 76)



Dampferfahrten...

... in Swinemünde, Misdroy, Kolberger Deep und Kolberg gehören zu den interessantesten maritimen Erlebnissen in den Seebädern. In Swinemünde tuckern die weißen Ausflugschiffe zu den deutschen Kaiserbädern der Insel Usedom, starten zu abwechslungsreichen Hafenrundfahrten und steuern den höchsten Leuchtturm an der Ostsee an. Von Kolberg stechen im Sommer täglich Drachenschiffe und attraktive Piratenkoggen in See (► Seite 62, 75).

Der Autor Wolfgang Kling...

... ist Verfasser zahlreicher Reiseführer für Deutschland und Polen. Besonders gern mag er die polnische Ostseeküste. Zusammen mit seiner polnischen Ehefrau Grażyna, die ihn bei diesem Buch tatkräftig unterstützt hat, lebt er in Berlin und Swinemünde.



-----▶ Land & Leute

Die Ostseeküste zwischen Swinemünde und Kolberg ist heute eine herrliche, unkomplizierte Urlaubsregion im Nordwesten Polens. An den weiten Sandstränden und in den pommerschen Wäldern dominiert der Bade- und Naturtourismus.

▼ Am Strand von Misdroy reihen sich kleine Fischbratereien aneinander



Westpommern heute

Altes Kulturland mit großen Zukunftsplänen

Die Woiwodschaft Westpommern, Zachodniopomorskie, umfasst den gesamten westlichen Teil des historischen Hinterpommerns und nimmt eine Fläche von 23 000 Quadratkilometern ein. Die Hauptstadt ist Stettin, Szczecin. Der mit 1,7 Millionen Einwohnern eher dünn besiedelte Verwaltungsbezirk reicht an der Küste von Swinemünde über Kolberg bis Darłowo, dem einstigen Rügenwalde.

Die Woiwodschaft an der Grenze zu Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg ist wie ganz Polen eine

vollkommen unkomplizierte Reise-region, die Menschen dort sind ausgesprochen gastfreundlich. Nicht zuletzt mit EU-Euromilliarden hat man in den letzten zwei Jahrzehnten elementare Voraussetzungen für große Zukunftspläne geschaffen: Wesentliche Teile der maroden Infrastrukturen wurden erneuert, viele Städte und Ortschaften grundlegend saniert. Zahlreiche moderne Feriencentren mit umfangreichen Wellness- und Spabereichen entstanden im alten Kulturland mit seinen kilometerlangen Alleen, seinen kristallklaren Seen, Flüssen und Wäldern.

Westpommern ähnelt durchaus

der mecklenburgischen und masurischen Seenplatte. Denn die Woiwodschaft, eine der größeren der 16 polnischen Woiwodschaften, besteht nicht nur aus Küstenland, auch wenn die slawischen Ureinwohner einst ihrer Heimat den Namen „Po morze“, also „Land am Meer“ gaben.

Tourismus & Landwirtschaft

Der lukrative Tourismus findet bisher jedoch nahezu ausschließlich an der fast 200 Kilometer langen Küste Westpommerns statt. Das hat natürlich gravierende wirtschaftliche Auswirkungen: Während etwa die Arbeitslosenquoten im stark landwirtschaftlich geprägten Landesinneren mancherorts noch annähernd 15 Prozent erreichen, liegen sie an der Küste nur bei durchschnittlich fünf

Prozent. In Swinemünde beträgt die Quote seit Jahren weniger als vier Prozent.

Die westpommersche Situation spiegelt mit Einschränkungen die Lage in ganz Polen wider. Etwa zehn Prozent der Beschäftigten arbeiten in der Landwirtschaft (EU-Durchschnitt drei Prozent!) und die wird in Polen nach wie vor sehr arbeitsintensiv betrieben. Das führt seit Jahren aus Konkurrenzgründen zum schleichenden Bankrott vieler polnischer Bauern. Dazu kommt, dass zahlreiche westpommersche Bauern Parzellen bearbeiten, die kaum fünf Hektar groß sind. Vom ökologischen Standpunkt aus gesehen hat das gewisse Vorteile: Es gab in Polen keine Agrarkatastrophen wie etwa BSE und die Nutztiere werden großteils artgere-

Das kleine Seebad Niechorze (Horst) liegt direkt am Meer und am Resko-See



→ Westpommern ←

Polnisch: Woiwodschaft Zachodniopomorskie

Verwaltung: Die Woiwodschaft ist in 18 Landkreise unterteilt

Telefon-Vorwahl: aus Deutschland nach Westpommern: (0048) 91, nach Deutschland: (0049)

Fläche: 22 896 km²

Landschaftliche Struktur: Landwirtschaft 49,9 %, Wälder 36,2 %, Gewässer 5,2 %

Gewässer 5,2 %

Einwohner: knapp 1 688 000

Wirtschaft: Wichtige polnische Häfen in Stettin und Swinemünde, Werftstandort Stettin, Landwirtschaft, Tourismus (besonders Seebäder- und Kurtourismus an der Küste)

Arbeitslosenquote: ca. 5 %, Gesamtpolen 5,5 % (Stand 2023)

chter gehalten. Die sehr niedrige landwirtschaftliche Arbeitsproduktivität führt allerdings dazu, dass viele landwirtschaftliche Produkte zusätzlich importiert werden müssen. Die ökologische Landnutzung ist auch in Polen angekommen, es mangelt aber vor allem noch an der notwendigen Beschaffungsinfrastruktur.

Industrie & Natur

In der nordwestlichen Ecke Polens spielt die Industrie kaum eine Rolle. Überregionale Bedeutungen besitzen ausschließlich die Stettiner Gryfia-Werft, der Swinemünder Handels-hafen, in dem Eisenerz, Kohle, Getreide, Stückgut, Holz und Container umgeschlagen werden, sowie das hochmoderne LNG-Terminal direkt an der Swinemündung. Hier wird seit Ende 2015 flüssiges Gas vorwiegend aus den USA und Katar angeliefert. Unmittelbar daneben ist ein ökologisch stark umstrittener Container-hafen geplant.

Seit 1995 ist Westpommern Mitglied der länderübergreifenden Euro-region Pomerania, zu der unter anderem die deutschen Hansestädte Stralsund und Greifswald sowie mehrere vorpommersche, mecklenburgische und brandenburgische

Landkreise gehören. Zu den Zielen der deutsch-polnischen Kommunal-gemeinschaft gehören gemeinsame Investitionen in Kultur, Wirtschaft, Infrastruktur und nicht zuletzt die grenzüberschreitende Entwicklung mit einem nachhaltigen Natur- und Ökotourismus.

Deutsch-polnische Geschichte

Polen ist ein vollkommen unkompliziertes Reiseland, die Menschen sind sehr gastfreundlich und offen. Trotzdem ist das nahe EU-Land Polen für nicht wenige Deutsche bis heute ein unbekanntes Land mit vielen Fragezeichen. Vorbehalte und Vorurteile gehen da nicht selten Hand in Hand. Doch der Tourismus, gerade auch an der westpommerschen Küste mit seinen schönen Seebädern, boomt. Und die meisten ausländischen Gäste kommen längst aus Deutschland.

Dabei verbindet die beiden Staaten während und nach dem Zweiten Weltkrieg eine wechselvolle gemeinsame Vergangenheit. Die deutsche Bevölkerung war vor der sowjetischen Armee geflohen oder wurde nach 1945 gewaltsam vertrieben. Polnische Einwohner rückten nach. Die allermeisten kamen nicht freiwillig.

Viele von ihnen hatten ihre Heimat im Osten Polens verlassen müssen. Auch sie verloren – wie die deutschen Pommern – durch die sowjetische Annexion ein reiches Kulturland mit vielen Traditionen. Seit einigen Jahren ist nun vielerorts in Westpommern das Bemühen unübersehbar, die deutsche Zeit als Bestandteil einer gemeinsamen deutsch-polnischen Geschichte Pommerns zu begreifen.

Eine Gemeinsamkeit wuchs damals und wächst noch heute auf den weiten Feldern mit ihren Sandmergelböden: die berühmte **hinterpommersche Saatkartoffel**. Die aus Südamerika stammende Knolle trat auf Befehl Friedrich II. im frühen 18. Jahrhundert ihren Siegeszug in Pommern an. Aus Dankbarkeit haben die Polen ihr ein Denkmal bei Biesiekierz nahe Koszalin (Köslin) gesetzt: Dort thront eine riesige Bronzekartoffel.

Buchtipp: Reise nach Pommern – Bericht aus einem verschwiegenen Land

von Christian Graf von Krockow
(Verlag Rautenberg 2015)

Vielfältige, hochinteressante Geschichten und Erinnerungen an Vergangenes ohne jegliche Geschichts-nostalgie. Städte, Dörfer, die Landschaft, aber auch die Menschen Pommerns – die Heimat des Autors – werden von ihm bildhaft geschildert. Die komplexe deutsch-polnische Beziehung ist auch ein Thema.

Angeln an der Persante in Kolberg – beliebt bei Einheimischen und Urlaubern



Architektur

Reetdach, Historismus, Bäderstil

Die Verwüstungen des Zweiten Weltkriegs ließen in Pommern nicht viel alte Bausubstanz übrig. Die einst einheitliche Kulturlandschaft wurde weitgehend zerstört. Heute ist das architektonische Bild geprägt von einem Stilmix aus der realsozialistischen Nachkriegszeit und der Moderne.

Gotik, Historismus, Jugendstil

Aus mittelalterlicher Zeit ist nicht viel erhalten geblieben. Hier und da finden sich noch vereinzelt Bauwerke im Stil der Gotik: In einigen westpommerschen Landstrichen lugen noch spätgotische Kirchtürme aus den Dörfern und Kleinstädten, backsteinrote Überbleibsel aus dem 14. und 15. Jahrhundert, als das Pommerland schon längst christianisiert war. Zu den gotischen Highlights gehören in Kolberg der mächtige wieder aufgebaute Mariendom, das Gotische Haus, der Pulverturm, die kleine Johanneskirche im Vorort Budzistowo sowie Reste der mittelalterlichen Stadtmauer. Im schmucken Städtchen Trzebiatów (Treptow an der Rega) blieb das eindrucksvolle gotische Gotteshaus, die Marienkirche, erhalten. Drei spätgotische Kirchen besitzt Stettin.

Der vorherrschende Architekturstil der Gründerzeit war der Historismus (1871 bis etwa 1900): Unter den reichen Dekorationen der Fassaden werden historische Muster mit Bezug zur Gotik, zur Renaissance, zum Manierismus und zum Barock nachgeahmt. Das schönste Gebäude dieses Stils an Westpommerns Küste steht in Kolberg: das neugotische Rathaus,

das mit seinen Zinnen an eine mittelalterliche Burg erinnert. Fast das gesamte „Pariser Viertel“ um Stettins zentralen Plac Grunwaldzki ist im Historismus entstanden. Jugendstilelemente – Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert – sind an der Küste recht selten anzutreffen. Aber im Seebad Misdroy auf Wollin gibt es in Promenadennähe noch etliche elegante Jugendstil-Villen. Im Zentrum von Swinemünde wurde eine ganze Straße mit Gebäudefassaden aus reinstem Jugendstil formschön restauriert, die ul. Hołdu Pruskiego.

Bäderarchitektur, Platte und Retrostil

Vor allem in den Bädern Misdroy und Swinemünde dominiert in ihren alten Kurvierteln noch zu größeren Teilen die Seebäderarchitektur aus der vorletzten Jahrhundertwende. Wie der Historismus ist auch sie ein Stilgemisch. Charakteristisch sind Kombinationen von klassischen Formen mit Jugendstilornamenten. Es dominieren Loggien, Ecktürmchen und Erker aus Holz, meist filigran gearbeitet und verziert. Im krassen Gegensatz dazu stehen die tristen Plattenbauten aus der realsozialistischen Nachkriegszeit, die an den Peripherien der größeren Ortschaften in die Höhe gezogen wurden. Nach der politischen Wende um 1990 hat man viele Neubauten oder auch ganze Viertel im historisierenden Retrostil, also in Anlehnung an ehemalige Stilrichtungen, errichtet. Das ist in Kolberg und Stettins „neuen Altstädten“ sowie im neuen Kur- und Apartmentviertel Swinemüdes zu bewundern.

Polnische Lebensart

Traditionsbewusst und freiheitsliebend

Die polnischen Gotteshäuser sind noch immer allerorten zur Sonntagsmesse brechend voll. Die katholische Kirche versorgt ihre Gläubigen mit einer handfesten Lebensmoral. Doch vor allem im Westen und im Norden des Landes bröckeln die althergebrachten Werte zusehends. Musik ist ein fundamentaler Bestandteil des Lebens in Polen.

Glaube & traditionelle Werte

Über Jahrhunderte war Polen sowohl ein multinationaler als auch ein multikonfessioneller Staat. Nicht zuletzt der Naziterror im Zweiten Weltkrieg und die erzwungene Westverschiebung des Landes haben dies zunichte gemacht. Heute sind 95 Prozent der Polen Katholiken. Die inbrünstige Religiosität und Frömmigkeit vie-

ler Polen scheint über die Jahrhunderte fast unverändert geblieben zu sein, wenn man am Sonntagmorgen im Land unterwegs ist: Es gibt kaum eine Kirche, die zur Sonntagsmesse nicht von Gläubigen überquillt, sodass zahlreiche draußen vor der Tür den Gottesdienst verfolgen müssen. Und es gibt wohl kaum ein anderes christlich geprägtes Land, in dem so viele neue Gotteshäuser gebaut werden. Doch die Macht der katholischen Kirche schwindet allmählich, vor allem in den Städten und bei jüngeren Polen. Die Formel „Polnisch = katholisch“ hat in den letzten Jahren Risse bekommen. Nur noch rund ein Drittel der polnischen Katholiken hält sich an die Glaubens- und Lebensregeln der Kirche. Denn der Klerus, so heißt es, versuche zu stark, sich in die Tagespolitik und vor allem

Der Kirchenbesuch ist für viele Polen ein festes Sonntagsritual



Polnisch ...

... gilt als die komplizierteste slawische Sprache. Für die deutschsprachige Zunge ist die polnische Aussprache ein Graus und geradezu Schwerstarbeit. Man mag kaum glauben, dass einem irgendwann das Kunststück gelingen könnte, grandiose Zungenbrecher wie *w stizebrzeszynie chrzqsz brzmi w tczcinie* („In Szczecznyszyn tönt der Käfer im Schilfrohr“) verständlich über die Lippen zu bringen. Dazu kommt es bei den stark von Konsonanten und vielen Zischlauten geprägten Wörtern auf eine exakte Aussprache an, um sogleich verstanden zu werden. Auffallend ist der enorme Redeschwall der Polen, der in einem atemberaubenden Tempo vorgetragen wird. Die Stimmen erreichen dabei – je nach Stimmungslage – für unsere Ohren ungewohnte Tiefen, aber vor allem sensationelle Höhen. (Etwas Polnisch für unterwegs ► Seite 162)

in die Privatsphäre einzumischen. So demonstrierten jüngst Tausende Frauen selbstbewusst gegen die radikalen Abtreibungsgegner in Kirche und Staat.

Macht- & Politikwechsel

Die einen erlebten den Ausgang der polnischen Parlamentswahlen 2023 als katastrophales Erdbeben, die anderen als glücklichen Befreiungsschlag. Die von der Partei Recht und Gerechtigkeit (PiS) um ihren Vorsitzenden Jarosław Kaczyński geführte nationalistische Regierung wurde nach acht Jahren abgewählt. Sicherlich ein einschneidender Machtwechsel für das gespaltene Land. Das Programm des neuen Ministerpräsidenten Donald Tusk sieht denn auch gravierende politische Umwälzungen vor: Unter anderem die klare Trennung von Kirche und Staat, die Rücknahme des von der PiS begonnenen Umbaus des Rechtssystems, die Medienreform gegen die jahrelang zu Propagandakanälen umfunk-

tionierten Fernsehsender sowie klimapolitisch der Ausbau von regenerativen Energien. Der ehemalige Präsident des Europäischen Rates will die „Rückkehr Polens nach Europa“ – eine gute Nachricht für künftige polnisch-deutsche Kooperationen auf regionaler Ebene.

Tanz & Musik

Tanzen ist in Polen fast ein nationaler Volkssport. Getanzt wird eigentlich überall, wo Musik erklingt. Die musikalische Richtung spielt da ebenso wenig eine große Rolle wie die Örtlichkeit, wo man Hüften bewegt und Beine schwingt. Weit über Polen hinaus berühmt ist der Polski-Jazz. Der gilt als besonders tief empfundener, fast spiritueller Jazz. In den Kompositionen finden sich daher auch Anleihen bei sakraler Musik, aber auch bei Folklore und Klezmer.

Überall in Polen, auf den zahlreichen und populären Festivals ebenso wie in vielen Musikcafés und Tanzclubs trifft man auf die enorme Vitalität

dieser Musik. Denn die Polen haben den Jazz im Blut, sagt man.

Kunst & Künstler

Im frühen 20. Jahrhundert entdeckten berühmte Maler wie **Max Pechstein** (1858–1925), **Lovis Corinth** (1858–1925) und vor allem **Lyonel Feininger** (1871–1956) die hinterpommersche Küste als Inspirationsquelle für ihre Kunst. Der deutsch-amerikanische Maler, Grafiker und Karikaturist Feininger verbrachte zwischen 1891 und 1936 regelmäßig die Sommermonate an der Ostsee, von 1924 bis 1936 stets im hinterpommerschen Seebad Treptower Deep, dem heutigen Mrzeżyno (► Seite 118). Hier entstanden zahlreiche seiner Bilder mit Meer-, Strand- und Schiffsmotiven, wie etwa *Dünen am Strand* (1936) oder *Stiller Tag am Meer* (1926). „Die Küste ist hoch und steil, wunderbar weit in den Linien“, schrieb er seiner Frau Julia. Hier an der hinterpommerschen Küste fand er alles, was

sein Künstlerherz begehrte: das weite Meer, Dünen, Schiffe, alte Backsteindome, verwinkelte Städtchen, Wolken und einen unendlichen Himmel.

Vieles davon findet der Besucher im heutigen polnischen Westpommern naturgemäß immer noch vor, die Schönheit der Küstenlandschaft fasziniert ungebrochen.

Vor allem Mitglieder des „Kolberger Künstlerbundes“, die monatlich in der Zeitgenössischen Kunstgalerie im Kolberger Rathaus neue Ausstellungen von Werken polnischer Künstler aus der Umgebung organisieren, wandeln mit ihren Bildern und den maritimen Motiven auf den Spuren der deutschen Vorkriegsmaler.

Direkt vor dem martialischen Denkmal der „Vermählung Polens mit dem Meer“ (► Seite 135) stellen Künstler das ganze Jahr über ihre oft sehr ansehnlichen Bilder Open Air aus. Ihr Hauptmotiv: das Meer. Der Swinemünder Kunstmaler Marek Mamica malt in Spachteltechnik, auch

Marek Mamica bietet seine Bilder auch an der Engelsburg in Swinemünde an





Rohe Bernsteinstücke werden zu dem regionaltypischen Schmuck verarbeitet

seine Motive sind vorwiegend maritimer Natur. Er stellt in den Sommermonaten seine Arbeiten vor der Konzertmuschel an der Swinemünder Promenade und hin und wieder an der Engelsburg (► Seite 54) aus. Der Volkskünstler Stanisław Seta aus dem Seebad Dźwirzyno (Kolberger Deep) schmückt mit seinen Holzskulpturen Straßen und Plätze seines Heimatortes.

Der von der orthodoxen Kirche anerkannte Swinemünder Ikonenmaler Tadeusz Zieliński schafft mit althergebrachten Maltechniken eindrucksvolle Ikonen. Er malt auf Brettern, die das Meer anspült.

Kunsth Handwerk

Zu den bekanntesten **Kunstkeramikern** Westpommerns zählt Franciszek Grabowski aus dem malerischen Dorf Warnięg (Warlang) im Kreis Neustettin. Er arbeitet in einem statt-

lichen Schloss. Dort sind seine schönen Schüsseln und Skulpturen zu bewundern und zu kaufen.

Bernstein, polnisch *bursztyń*, ist eines der beliebtesten Mitbringsel aus dem Ostseeurlaub. Es gibt ihn in allen möglichen Formen, etwa als Ohringe, Halsketten oder als Dekorationsstücke. Dabei handelt es sich bei Bernstein keineswegs um einen Stein, sondern um uraltes Harz von Bäumen.

Małgorzata Jabłońska-Zielińska verwandelt das „Gold der Ostsee“ in Kunst. Sie stellt Bernsteinschmuck auch in der Handwerkstechnik des 15. Jahrhunderts her. Im Sommer arbeitet sie im Atelier des Ikonenschnitzers Tadeusz Zieliński direkt gegenüber dem Westfort, nahe der Swinemündung.

ul. Jachtowa 4, Swinemünde | (M. Jabłońska-Zielińska) 7 39 40 77 21

Zu Tisch in Westpommern Klassisch, regional und innovativ

Die polnische Küche ist deftig, bodenständig und abwechslungsreich. Die Polen lieben ihre Gastro-Klassiker Bigos, Piroggen und Flaki (Kuttelsuppe). Doch inzwischen gewinnen moderne Trends mehr und mehr an Bedeutung: Angesagt ist in vielen Lokalen die regionale Ausrichtung der Gerichte, oft mit einem Touch kreativer Innovation. Nicht wenige mögen's mittlerweile auch vegetarisch und vegan.

Große regionale Unterschiede und Besonderheiten in der polnischen

Kochkunst gibt es kaum noch, seit sich die Bevölkerungsgruppen aus den verschiedenen Landesteilen durch die großen Umsiedelungen nach dem Zweiten Weltkrieg „vermischt“ haben. Ein Einheitsbrei in den polnischen Kochtöpfen war dennoch keineswegs das Resultat. Die polnische Küche ist abwechslungsreich: Neben Verschmelzungen mit der litauischen, der ukrainischen, der jüdischen und der alten österreichisch-ungarischen Küche gibt es sogar (ebenfalls) historisch bedingte Einflüsse aus der *cucina italiana*. Denn die polnische Königin Bona Sforza, Gemahlin von Zyg-

Rezept: Kolberger Hering

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Filet vom Ostseehering
- 10 in Streifen geschnittene Zwiebeln
- 2 Gläser Speiseöl
- Preiselbeeren
- Pfeffer und Paprika

Zutaten für die Marinade

- 3,5 l Wasser
- 0,5 l Essig
- 9 Teelöffel Salz
- 6 Teelöffel Zucker
- Lorbeerblätter und Pimentkörner

Zubereitung:

Heringsfilets enthäuten. Marinade aufkochen und abkühlen. Heringe für etwa 3 Tage in die Marinade geben, täglich durchmischen. Filets mit süßem Paprika und Pfeffer bestreuen, Zwiebelstreifen und Filets aufeinander-schichten, mit Speiseöl übergießen, mit Petersilie und Preiselbeeren dekorieren.

(Aus: *Smaczny Kołobrzeg. Kuchnie rejonu kołobrzieskiego* von B. Mieczkowska-Miśtak)



munt Stary, war eine Italienerin. Als sie Anfang des 16. Jahrhunderts nach Polen kam, fehlte ihr nicht nur die italienische Sonne, ihre Sehnsucht galt auch einigen leckeren Gemüsesorten aus ihrer Heimat. Um Bona glücklich zu machen, ließ ihr Gatte fortan Tomaten, Zwiebeln und Blumenkohl in seinem Reich anbauen. So heißt die Tomate auf Italienisch *pomodoro* und auf Polnisch *pomidor*, die Zwiebel in Italien *cipolla* und in Polen *cebula* und das polnische *kalafior* (Blumenkohl) kommt vom italienischen *cavolfiore*.

Die polnische Küche: deftig & bodenständig ...

In schier unglaublicher Vielfalt gibt es Suppen, wie etwa *żurek*, eine saure Roggenmehlsuppe, *barszcz*, die Rote-Bete-Suppe oder *flaki*, eine Kuttelsuppe. Das gewiss berühmteste **Nationalgericht Polens** ist **Bigos**. Der urpolnische Klassiker ist eine Art Krautgulascheintopf mit Sauerkraut, Weißkohl, Schweinefleisch, Wurststückchen, getrockneten Pilzen und Pflaumen, Speck, Kümmel und Zwiebeln. „*Jaki Bigos!*“ („Welch ein Bigos!“) sagt man denn auch in Polen, wenn man vor einem heillosen Durcheinander steht. Es schmeckt mehrmals aufgewärmt besonders gut. Die Polen lieben den Festschmaus, langes und genussvolles Speisen. Cholesterinüberladenes Slow Food. Von grünem Salat hält man eher wenig, der ist für Hasen und Kaninchen, sagt man augenzwinkernd. Dagegen bekommt der Gast das ganze Jahr über in den Restaurants als Beilage den legendären Rohkoststeller *Surówka* serviert – verschiedene Krautsorten, eingelegte Karotten, Sellerie und Rote Bete.

... regional und innovativ

Mittlerweile hat sich die gediegene polnische Hausmannskost vielerorts und vor allem in den touristischen Zentren an der Küste zu einer volkstümlichen High-Class-Küche gemauert. Außerdem gewinnen heute in Westpommern regionale Elemente zusehends an Bedeutung, auch im Sinne einer Wiederentdeckung der traditionellen pommerschen Küche. Besonders in einigen Restaurants in Swinemünde und Kolberg.

Kaffee, Bier & Wodka

Die Polen sind leidenschaftliche **Kaffee- und Teetrinker**. Beim Kaffee (*kawa*) auf polnische Art wird das Pulver aufgebrüht, der Kaffeesatz bleibt also in der Tasse. *Kawa po turecku* (auf Türkisch) heißt diese traditionelle Art des polnischen Kaffees. Der Tee (*herbata*) wird zu Hause nach alter Sitte in Gläsern gereicht, an denen man sich die Finger verbrennt, weil sie keine Henkel haben. Zum Essen trinken vor allem Männer gerne **Bier (piwo)**. Polnische Frauen genießen das Bier oft als *piwo z sokiem*, mit Sirup.

In Westpommern sind inzwischen wieder alte regionale Bautraditionen groß in Mode. So gibt es neben dem schon lange beliebten Stettiner Bosman auch regionale Biersorten aus Swinemünde, Kolberg und Rewal: *piwo Świnoujskie*, *piwo Kołobrzeskie* und *piwo Rewalskie*.

Das polnische Nationalgetränk, das „Eau de Pologne“, ist und bleibt der **Wodka (wódka)**, auf Deutsch ganz harmlos „Wässerchen“. Ein Gläschen ist obligatorisch bei familiären Zusammenkünften. Bevorzugt aus dem großen Angebot werden der *Wyborowa*, der Roggenwodka *Żytnia* und *Zubrówka* mit dem Wisentgras in der Flasche. In diesem Sinne: *Na zdrowie!*

Typisch polnische Gerichte

Bigos: Das polnische Nationalgericht, eine Art Krautgulascheintopf mit Sauerkraut, Weißkohl, Schweinefleisch, Wurststückchen, Speck, getrockneten Pilzen und Pflaumen, Kümmel, Zwiebeln. *Jaki Bigos!* (Welch ein Bigos!) sagt man denn auch in Polen, wenn man vor einem heillosen Durcheinander steht.

Golonka: Eisbein

Szaszłyk: Schaschlik

Kaczka z jabłkami: Ente mit Äpfeln

Kurczak: Huhn

Barszcz: Rote-Bete-Suppe (Borschtsch)

Flaki: Kutteln in Fleischbrühe

Pierogi: Teigtaschen gefüllt mit Fleisch, Sauerkraut, Pilzen, Weißkäse oder Obst

Gołąbki: Kohlrouladen

Zrazy: Rinderrouladen

Kotlet schabowy: paniertes Schweinekotelett

Karkówka: Nackensteak

Śledź: Hering in saurer Sahne

Chłodnik litewski: litauische Kaltschale, Rote-Bete-Suppe mit saurer Sahne

Żurek: Sauermeihlsuppe mit Ei- und Wursteinlage, oft im Brotlaib gereicht

Ogórkowa: Gurkensuppe mit Dill

Rosół: Rinds-Bouillon mit Nudleinlage

Kapuśniak: Sauerkrautsuppe mit Kartoffeln

Naleśniki: Pfannkuchen mit süßer Füllung

Babka: Hefekuchen mit kandierten Früchten oder Rosinen

Der Krauteintopf Bigos ist das polnische Nationalgericht



Pommern im Lauf der Zeit

Um 100 v. Chr.

Im Gebiet des heutigen Pommern siedeln vor allem ostgermanische Stämme der Rugier und der Goten.

Ab 375

Während der „Völkerwanderung“ wandern große Teile der ansässigen germanischen Stämme nach Süden ab. Im Verlauf der nächsten Jahrhunderte rücken nun Slawen aus dem Osten in die fast menschenleeren Gebiete nach. Der „Austausch“ der Völker ist zu Beginn des 9. Jahrhunderts abgeschlossen. An der Ostsee leben nun die Wenden, ein Sammelbegriff für alle zwischen der Weichselmündung bei Danzig und der Insel Rügen siedelnden Stämme der Westslawen. Diese Gruppen werden bald als Pomorani bezeichnet, die „po morje“ wohnen, also „direkt am Meer“. Daraus entsteht später der Name „Pommern“.

Um 950

Die Dänen unter Harald Blauzahn beherrschen das pommerische Küstenland. Sie treiben einerseits Handel mit den Küstenbewohnern, zerstören aber auch bedeutende Marktplätze. Auf der Insel Wollin sollen sie die riesige und legendäre Handelsstadt „Vineta“ (auch „Jomsborg“ genannt) gegründet haben.

1121

Gegen Ende des 11. Jahrhunderts schließen sich die bis dahin in lockeren Verbänden lebenden slawischen

Pomoranen enger zusammen. Grund ist die Bedrohung aus dem Norden durch die Dänen, aus dem Südosten durch die Polen und aus dem Süden durch die Brandenburger. Wartislaw I. vereinigt die slawischen Stämme und wird zum ersten Pommernherzog. Ihr gemeinsames Wappen zeigt das Fabelwesen Greif. Die Herrschaft der Greifendynastie hält mehr als 500 Jahre. Das autonome Herzogtum Pommern ist ein Pufferstaat zwischen Polen, Brandenburg und dem Kreuzritterorden.

1124/1128

Der Bamberger Bischof Otto unternimmt zwei Missionsreisen, um die pommerischen Heiden zu christianisieren. Er ist dabei sehr erfolgreich. Der fromme Mann lässt die Heidentempel zerstören, den Rumpf der dreiköpfigen Triglaw-Statue soll er eigenhändig zertrümmert haben. Die slawische Gottheit Triglaw symbolisiert die Macht über Erde, Himmel und Unterwelt.

1140

Gründung des Bistums Wollin. Es untersteht direkt Papst Innozenz II.

Ab 1153

Zahlreiche Klostergründungen.

1176

Das Bistum Wollin wird aufgrund ständiger dänischer Überfälle nach Cammin verlegt.



Herzog Bogislaw X. vereinte ganz Pommern wieder unter einem Herrscher

1181

Pommern wird durch Kaiser Friedrich I. „Barbarossa“ in das römisch-deutsche Reich eingegliedert.

1295

Die Dynastie der Herzöge von Pommern stirbt aus. Es kommt zu Erbstreitigkeiten zwischen Brandenburg, Polen und Pommern-Wolgast. Pommern wird in der Folgezeit mehrmals aufgeteilt. Pommern – das Land südwestlich von Danzig mit Zugang zur Ostsee – bleibt auch in den kommenden Jahrhunderten Zankapfel der unterschiedlichen nationalen Interessen. Für die Deutschen bedeutet es eine wichtige Landbrücke zwischen Reich, Danzig und Ostpreußen, für die Polen wird es später ein lebensnotwendiger „Korridor“ zum Baltischen Meer.

1338

Brandenburg beansprucht auf dem Reichstag zu Frankfurt/Main die Lehnsherrschaft über Pommern und erhält das Recht der Erbfolge.

1474–1523

Während der Regierungszeit von Herzog Bogislaw X. wird Stettin zur ständigen Residenz der Pommernherzöge aus dem Greifengeschlecht. Er setzt die Einheit Pommerns durch, Verwaltungsreformen und eine neue Finanzpolitik sorgen für einen wirtschaftlichen Aufschwung. Die Ansprüche Brandenburgs auf Pommern werden 1495 vor dem Wormser Reichstag abgewiesen. Die Greifen überlassen Stettin die Selbstverwaltung nach Magdeburger Recht.

1534

Der Landtag von Treptow beschließt die Einführung der lutherischen Leh-

re. Johann Bugenhagen (1485–1558) wird zum Reformator Pommerns. Doch mit der Reformation breitet sich in Pommern auch die Leibeigenschaft aus.

1618–1648

Die Kämpfe während des Dreißigjährigen Krieges verwüsten Pommern. Als 1637 das Greifengeschlecht mit Herzog Bogislaw XIV. ausstirbt, kommt es zu Erbstreitigkeiten zwischen Brandenburg und Schweden. Der Westfälische Friede 1648 beschließt die Aufteilung Pommerns: An Schweden fällt Vorpommern und die Odermündung mit Stettin, Brandenburg bekommt 1653 das wirtschaftlich uninteressante Hinterpommern mit Kolberg.

1700–1720

Pommern und Pommerellen werden zum Kriegsschauplatz des Nordischen Krieges, in dem Polen, Russland und Brandenburg-Preußen gegen die Vorherrschaft Schwedens kämpfen. Im Frieden von Stockholm erhält das junge Königtum Preußen nun die östlichen Teile Vorpommerns und Stettin. Im Verlauf des 18. Jahrhunderts erfolgt die systematische Trockenlegung von Sümpfen und Brüchen, 159 Dörfer werden angelegt, tausende neue Siedler kommen. Die pommersche Saatkartoffel ist bald in ganz Preußen beliebt und wortwörtlich in aller Munde.

1756–1763

Im Siebenjährigen Krieg fallen die Russen mehrfach in Pommern ein. Kolberg wird dreimal belagert und 1761 eingenommen.

Karte von Pommern im 17. Jahrhundert



1806–1813

Französische Truppen besetzen Pommern. Kolberg wird unter Gneisenau und Nettelbeck erfolgreich verteidigt.

1815

Im Wiener Kongress wird ganz Pommern zur preußischen Provinz.

1919

Nach dem Ersten Weltkrieg schließen die westlichen Alliierten im Versailler Vertrag die geographische Trennung Ostpreußens vom Reichsgebiet. Hinterpommern ist nun Grenzland.

1930–1933

Die große Mehrheit der Pommern wählt stramm nationalsozialistisch und erhofft sich neben Arbeit vielleicht auch die Lösung ihres „Grenzproblems“.

1939–1945

Der Zweite Weltkrieg zieht zunächst an Hinterpommern vorbei. Es wird zum Zufluchtsort für viele Deutsche. Vor allem Frauen, Kinder und ganze Schulklassen werden hierher verfrachtet. Doch der „totale Krieg“ erreicht 1943 auch das Pommerland und die deutsche Massenflucht vor der Roten Armee beginnt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wird die restliche deutsche Bevölkerung aus Pommern gewaltsam vertrieben. Polen aus den vormals polnischen Ostprovinzen, die jetzt zur UdSSR gehören, rücken in die verlassenen, ehemals deutschen Städte nach. Hinterpom-

mern, Swinemünde und Stettin werden nach dem Zweiten Weltkrieg Bestandteile der Volksrepublik Polen (Oder-Neiße-Linie).

Seit 1990

Mit der Vereinigung Deutschlands wird Pommern westlich der Oder zum neuen Bundesland Mecklenburg-Vorpommern. Das ehemalige Hinterpommern ist heute weitgehend identisch mit der 1999 neu geschaffenen Woiwodschaft Zachodniopomorskie (Westpommern), Verwaltungssitz ist Szczecin (Stettin).

2004/2007

Die Republik Polen wird Mitglied der Europäischen Union. Drei Jahre später fallen die bis dahin noch bestehenden Grenzkontrollen weg.

2015

In Swinemünde wird das Gastertinal zum Entladen von verflüssigtem Erdgas (LNG) in Betrieb genommen.

2023

Der Swinetunnel in Swinemünde wird eröffnet. Der Straßentunnel unter dem Fluss verbindet die Inseln Usedom und Wollin. Bei Parlaments-Neuwahlen wird die konservative PiS-Regierung abgewählt. Ein Bündnis aus liberal-demokratischen Parteien bildet die Regierung. Neuer Ministerpräsident ist der ehemalige Präsident des Europäischen Rates Donald Tusk.

Zur Geschichte des Seebads Als der Strandurlaub in Mode kam

Viele Jahrhunderte mieden die Menschen das Meer. Die See galt als Feind des Menschen, war bedrohlich und unheimlich. Es herrschte eine regelrechte Abscheu vor der Küste und dem Meerwasser. Da musste die Idee, ausgerechnet der See eine heilende Wirkung zuzusprechen, als sehr verwegen oder gar als verrückt gelten.

Doch die Idee, die aus England kam, entwickelte sich trotzdem ab 1750 unaufhaltsam zu einer therapeutischen Badebewegung, die sich bald zur Badekultur erhob und aus verarmten Fischernestern Luxusbäder machte: die Geburt des Seebads.

Bereits 1793 entstand das **erste deutsche Seebad** in Heiligendamm bei Doberan an der Ostsee. Weitere folgten in den 1820er-Jahren, darunter **Swinemünde, Misdroy** und **Kolberg**. Plötzlich wurden Kuraufenthalte an der bisher verhassten See zur großen, mondänen Mode, jedenfalls für die gesellschaftliche Minderheit, die es sich leisten konnte – für den Hochadel und das betuchte Großbürgertum. Man kam weniger zum Baden, sondern zum Sehen und Gesehen werden, um Geschäfte zu be-

Badebetrieb in Swinemünde um die vorletzte Jahrhundertwende



sprechen und nebenbei standesgemäße Vermählungen anzubahnen. Die noble Strandvilla wurde zur repräsentativen Sommerresidenz. Die Architekten zelebrierten einen neuen Baustil: die **Bäderarchitektur** – ein unbekümmerter Stilmix mit mannigfaltigen Schmuckelementen, Türmchen, Erkern, Wintergärten, Holzloggien.

Ab dem späten 19. Jahrhundert tuckerten Züge bis fast direkt an die Gestade. Dort stiegen jetzt auch Familien der bürgerlichen Gesellschaftsschichten aus – zur Sommerfrische, wie es hieß. Nach der Reichsgründung 1871 erlebten die deutschen Seebäder einen enormen Aufschwung. Die Besucher stiegen mit der Hochkonjunktur sprunghaft an. Swinemünde und einige andere Ostseebäder wurden zur „Badewanne Berlins“.

Der Erste Weltkrieg unterbrach den Besucherboom. Bald darauf wehten die ersten Hakenkreuzflaggen auf den Seebrücken. Nach dem Nazikrieg wurde an der Ostseeküste zwischen Rügen und Danzig realsozialistisch geurlaubt. Der Bädertourismus erfolgte nun staatlich und planmäßig organisiert. Nach der Wende investierte man in die Modernisierung und Verschönerung der Kurorte. Nicht zuletzt mit Fördergeldern der EU erleben die heute polnischen Ostseebäder eine ungeahnte Renaissance, vor allem Swinemünde und Kolberg. Sie liegen voll im Trend: Wellness, Spa und Aktivurlaub. Ganzjährig und preisgünstig.

Landschaft & Natur

Meer, Strände, Wälder und ein Nationalpark

Vor etwa 12 000 Jahren, am Ende der letzten Eiszeit, zerfiel der mächtige Eispanzer über Nordeuropa vollends. Zurück blieben verschiedenartige Ablagerungen und Vertiefungen: Hügel, Sanderflächen und viel Wasser – das charakteristische Landschaftsrelief an der südlichen Ostsee und den angrenzenden Gebieten.

Die Ostsee – das Baltische Meer

Das 413 000 Quadratkilometer große und bis zu 459 Meter tiefe Binnenmeer wird auch **Baltisches Meer** genannt, *morze Bałtyckie*. Polen hat heute 524 Kilometer Küste aufzuwei-

sen, vor 1945 verfügte das Land nur über einen 72 Kilometer breiten Zugang zum offenen Meer, den so genannten Polnischen Korridor. Erdgeschichtlich gesehen ist die Ostsee ein sehr junges Meer, gewissermaßen der Teenager unter den Meeren. Noch vor 12000 Jahren waren Teile Nordeuropas von riesigen Gletschermassen bedeckt, die sich infolge der Erwärmung des Erdklimas in dieser Epoche nach Skandinavien zurückzogen. Die Baltische Senke füllte sich daraufhin zwischen dem Eisrand im Norden und den zurückgelassenen Geröllschuttmassen im Süden mit Wasser und ein riesiger Süßwasser-

stausee entstand, der Baltische Eisstausee. Wegen der ständigen Zufuhr von frischem Schmelzwasser stieg sein Wasserspiegel über das Weltmeeresniveau, so dass vor etwa 10000 Jahren das gestaute Wasser erstmals zur Nordsee durchbrach. Nun lugten nur noch Inseln aus dem Wasser heraus. Und das bis heute. Vor 4000 Jahren bremste die andauernde Landhebung Dänemarks die stetige Überflutung mit Salzwasser, der Wasseraustausch der Nord- und Ostsee nahm ab. Daher ist bis heute der Salzgehalt des Baltischen Meeres mit durchschnittlich 2,5 Prozent sehr gering. Dieser Mix aus Salz- und Süßwasser macht die Ostsee zum größten Brackwasser-Meer der Erde. Doch der fehlende Wasseraustausch mit der Nordsee bringt Probleme mit sich: Ohne das salzhaltige Nordsee-

wasser wird der Grund der Ostsee nicht mehr genügend mit Sauerstoff versorgt. Die Folge sind Algenblüten und sauerstofffreie „Todeszonen“. Auch die starke Erwärmung der Ostsee ist ein großes Problem. Die Folge ist ein katastrophales Aussterben ganzer Lebensgemeinschaften. Erwachsene Dorsche können beispielsweise nicht dauerhaft über 18 Grad Celsius ertragen.

In ständiger Veränderung

Die skandinavischen Gletscher schoben bei ihrem Vordringen nach Süden gewaltige Massen Gesteinschutt vor sich her und walzten dabei die Erde platt. So entstanden einerseits die Küstenniederungen des mitteleuropäischen Tieflands und andererseits hügelige Höhenzüge am Ende der Vereisung. Die-

Am Fischerstrand in Misdroy



se **Endmoränen** sind charakteristisch für die nordpolnische Landschaft. Bei den **Grundmoränen** handelt es sich um unter den Gletschern abgelagerten Schutt, der durch das Eis vom Untergrund losgelöst und mitgeführt wurde. In diesen Zonen ist die Landschaft leicht gewellt. 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 Kliffbildungen, wie zum Beispiel bei Międzyzdroje (Misdroy) an der Küste der Insel Wolin. Die Kliffe bestehen hauptsächlich aus Ton und Lehm, in die eiszeitliche Geröllmassen eingelagert sind. Riesige Felsbrocken versperren nicht selten den Strandwanderern den Weg. Auch Stürme und Wellen verändern ständig das Aussehen der Küste. Sie nagen an den Ufern und reißen Stücke davon weg. 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. Die Sande werden mit West-Ost-Strömung anderswo wieder angelandet. Breite Strände wie bei Swinemünde, Nehrungen, Haffs und Dünen entstehen.

Beim größten Teil der polnischen Ostseeküste handelt es sich um eine **Ausgleichsküste** ohne nennenswerte Einschnitte, mit seichten Ufern, breiten Sandstränden und bewaldeten Dünen dahinter. Eine ausgeprägte **Haffküste** gibt es an der Odermündung nördlich von Stettin. Das **Stettiner Haff** ist fast schon ein kleines Meer. Es gehört zu einem langgestreckten Areal von Boddengewässern, die durch Inseln, Halbinseln und Landzungen von der offenen See getrennt sind.

Küstenflora

Die maritime Dünenlandschaft unterscheidet zwischen **Graudünen** und **Weißdünen**. Graudünen sind äl-

Hinter den Ostseestränden gedeihen vielerorts Kiefernwälder



Im Herbst leuchten an der Ostseeküste die vitaminreichen Beeren des Sanddorns

tere Dünen, die eine geschlossene Vegetationsdecke aus Sträuchern, Gräsern, Flechten und Moosen aufweisen. Auf ihnen gedeihen Stiefmütterchen, die Sandstrohlblume, die Braunrote Sitter und die Stranddistel, deren Bestand stark gefährdet ist. Die jüngeren und weitaus pflanzenärmeren **Weißdünen** werden besonders von zwei Grasarten befestigt: vom Strandhafer und vom Haargras. Weit verbreitet sind das Riedgras, der Tüpfelfarn und auch Maiglöckchen. Hier und da trifft man noch auf den Sumpfporst, ein bis zu 1,5 Meter hoher Strauch mit immergrünen, lederartigen Blättern und Blütendolden.

Am **Meeresstrand** gibt es nur sehr wenige Pflanzen, die sich den widrigen Verhältnissen anpassen können. Dazu gehört das Kalisalzkraut. An den Kliffhängen bei Międzyzdroje (Misdroy) findet man vor allem den Huflattich und den im Herbst schön orange leuchtenden Sanddorn. Die essbaren Beeren dieses dornigen Strauches sind sehr reich an Vita-

min C. Die schöne blaubläutrige und bis zu 60 Zentimeter hohe Strandaster wächst auf salzhaltigen Strand- und Sumpfwiesen. 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 sehr wichtig ist. Überhaupt bilden viele dieser Pflanzen eine **schützende Vegetationsdecke**, die verhindert, dass die Sandschichten auf den Dünen durch starke Winde und Stürme abgetragen werden. Passiert das, werden der Lebensraum dieser Pflanzenwelt und auch die Lebensgrundlage mehrerer Tierarten zerstört. Nicht zuletzt leidet der für die dort lebenden Menschen bedeutsame Küstenschutz darunter. Daher ist das Betreten vieler Dünenabschnitte streng verboten.

Auf den nährstoffarmen und trockenen Böden breiten sich vor allem **Kiefernwälder** oder **Kiefern-Eichen-Mischwälder** aus. 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 ältesten Buchen stehen im **Bukowa-Urwald** südlich von Stettin, an der Kliffküste bei Misdroy und an den steilen Hängen im Südwesten der Insel Wollin. Dort sind sie Bestandteil des Wolliner Nationalparks.

Vögel an der Küste

Im Wolliner Nationalpark brüten acht Paare des **Seeadlers**. Auch der Habicht, der Turm- und Wanderfalke, Kormorane, Weiß- und Schwarzstörche leben hier. Zurzeit versucht man, den **Uhu** an der Küste wieder heimisch zu machen. Bei den Schwänen, die auf den Ostseewellen schauen, handelt es sich um Höcker- und Singschwäne. Groß ist die Anzahl der langbeinigen Schnepfenvögel.

Der Alpenstrandläufer sucht im flachen Wasser nach Nahrung



Zu ihnen zählen der Große Brachvogel, der **Alpenstrandläufer** 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.

Zu den Möwenarten, die die Lüste an der polnischen Ostseeküste in ihrer Vielzahl und kreischend dominieren, gehören die Lachmöwe, die Silbermöwe, die Sturm- und die Mantelmöwe. In Polen werden diese schönen Flugakrobaten „Schmuck des Meeres“ genannt. Die kleinste und zahlreichste unter ihnen ist die **Lachmöwe**. Sie erreicht eine maximale Größe von 37 Zentimetern und hat einen weißen Körper mit grauen Flügeln und schwarzer Endbinde. Zur Brutzeit zwischen März und Juli tragen die Lachmöwen eine auffallende schwarze Gesichtsmaske.

Wolliner Nationalpark

Entstehungsjahr: 1960, 1996 erweitert

Fläche: 109 km², davon 46 km² Wald und 47 km² Wasser, der Rest sind unbewaldete Ökosysteme

Waldbestand: 68 % Kiefern, 23 % Buchen, 7 % Eichen

Pflanzenarten: 1 300, davon 54 besonders geschützt

Vogelarten: circa 230

Wanderrouten: entlang der Misdroyer Kliffküste, zu den Wisenten und Seen, zum Stettiner Haff (Touren 2 und 3, ab Seite 76).

Eintritt: 7 zł/erm. 3,50 zł (Tickets online, am Wisentgehege oder im Naturkundemuseum)

Achtung: Die Mitnahme von Hunden ist im Park untersagt

Internet: www.wolinpn.pl

★ Wolliner Nationalpark

Der Park, polnisch *Woliński Park Narodowy*, umfasst den landschaftlich abwechslungsreichsten und faszinierendsten Teil der Insel Wollin. Er nimmt rund 20 Prozent der Inselfläche ein und erstreckt sich vorwiegend über den westlichen Teil der Insel. Die geschützte Zone wird durch eine **Moränenhochebene** geprägt. Sie gestaltet die Uferzone am Stettiner Haff und bildet an der Küste ein bis zu 95 Meter hohes **Kliff**, das durch das Meer immer weiter ins Landesinnere gedrängt wird. Bestandteil des Parks ist seit 1996 auch die imposante Landschaft des **Swine-Rückdeltas** mit dem kurvenreichen Verlauf der Alten Swine durch endlose Schilfareale und eine beeindruckende Inselwelt. Im östlichen Teil des Nationalparks liegt eine kleine Seenplatte mit mehreren nahezeitlichen **Seen**. Nahezu der gesamte Park ist von Küstenbuchen, von Eichen und von Kiefern bewachsen.

Im Park leben etwa 230 Vogelarten, rund 140 brüten hier. Darunter sind Grün- und Schwarzspechte, der Fliegenschnäpper und die Ringeltaube sowie der weltweit vom Aussterben bedrohte Seggenrohrsän-

ger, ein putziger Singvogel, der nur noch in Polen, in der Ukraine und in Weißrussland größere Populationen besitzt. Der **Seeadler** ist das **Wappentier des Nationalparks** (sowie des polnischen Staates). Der imposante Vogel erreicht eine Höhe von 90 Zentimetern und eine Spannweite von 2,40 Metern. Im Flug ist er am keilförmigen weißen Schwanz und an den brettartig breiten, gefingerten Schwingen zu erkennen. Er horstet gern auf alten bis zu 30 Meter hohen Bäumen am Waldrand. Außer Fisch nimmt er auch Aas an und schmarrotzt bei anderen Greifvögeln. Sein Lebensraum liegt stets am Wasser, sei es an der Meeresküste, an Borden, an Seen oder Flüssen. Die Tiere können bis zu 40 Jahren alt werden.

In einem Freigehege kann man eine weitere seltene Tierart hautnah beobachten: **Wisente** (► Seite 75). Das **Naturkundemuseum** in Misdroy informiert umfassend über die Tier- und Pflanzenwelt des Parks (► Seite 72). Drei markierte Wanderwege führen in den Nationalpark. Die Wanderungen führen zu den Wisenten und zu den Seen (grün markiert), am Strand der Kliffküste entlang und auf deren Höhenzug (rot markiert) sowie nach Süden ans Stettiner Haff (blau markiert).

Vogelschutzgebiete & Naturreservate

Vogelschutzgebiet Kaseburger Werder (Karsiborska Kępa)

Das 180 Hektar große Schutzgebiet liegt im nördlichen Teil der **Insel Karsibór** (Kaseburg) und ist von der Hauptstraße über einen Lehmweg zu Fuß zugänglich. Rund 140 Vogelarten sind hier heimisch, darunter auch sehr seltene. Auf den feuchten, mit Niederschilf bewachsenen Wiesen brüten überwiegend **Regenpfeifer** wie Uferschnepfen, Kiebitze und Rotschenkel.

Vom Beobachtungsturm am Wegesrand und einigen geschützten Plätzen nahe der Alten Swine, die sich hier um die Insel schlängelt, kann der Besucher aber auch **Seeadler**, **Rotmilane**, **Kampfläufer**, den **Wachtelkönig** oder die **Wiesenweihe** beobachten. Oder den sich auf seinen

dünnen Beinchen blitzschnell bewegendes **Alpenstrandläufer**. Auf keinen Fall sollten Sie ein Fernglas vergessen! Ein wahrer Schatz des Reservats ist ein weltweit vom Aussterben bedrohter Winzling – der **Seggenrohrsänger**. Seine Lebensräume wurden im letzten Jahrhundert vor allem durch Meliorationen von Feuchtgebieten zerstört. Der seltenste europäische Singvogel liebt als Standort Niedermoore mit Seggenbeständen. Er überwintert in Westafrika.

Auf dem feuchten Boden dominiert eine einzigartige **Salzwiesenflora**. Das Schutzgebiet auf Kaseburg gehört zu den Überflutungsgebieten des Swinedeltas. Sie bilden ein einmaliges Archipel von Inseln aus Moor, Seesand und Torf, durchzogen von Kanälen und Flussarmen. Diese etwa 3000 Hektar große Region ist Bestandteil des Wolliner Nationalparks und ein wichtiges Rastgebiet für zahlreiche Zugvögel.

Pferdekoppel auf der Insel Karsibór



Im Naturreservat Farnland Kaseburg bedeckt Königsfarn den Waldboden

Naturreservat Farnland Kaseburg

Das *Reserwat Karsiborskie Paprocie* liegt etwa fünf Kilometer vom Swinemünder Zentrum entfernt, über den Radweg an der ul. Karsiborska. Im 36 Hektar großen Schutzgebiet gedeiht der zum Teil über zwei Meter hohe Königsfarn besonders üppig. Aufgrund seiner Sporen tragenden Blätter, die Blumen ähneln, ranken sich um diese vom Aussterben bedrohte Pflanze Märchen und eine alte, slawische Legende. Danach soll der Farn einmal pro Jahr eine Blüte hervorbringen, und zwar stets in der Johannisnacht vom 23. auf den 24. Juni. Wer da diese geheimnisvolle Farnblüte entdeckt, wird Glück und Wohlstand ernten, heißt es. Na denn!

Durch das Waldgebiet *Swidny Las* führt ein **Naturlehrpfad** bis zum Inselkopf an der Kaiserfahrt, dem *Kanal Piastowski*. Dort hat man einen wunderbaren Ausblick über das Stettiner Haff. Die großen Sandberge stammen noch aus der Bauzeit der Kaiserfahrt, als man zwischen 1875 und 1880 den Kanal ausbagerte.

Vogelschutzgebiet Liwia Łuza

Das heutige Schutzgebiet bei den Seebädern Niechorze (Horst) (► Seite 109) und Pogorzelica (Fischerkathen) (► Seite 112) entwickelte sich aus einer Nehrung, die über die Jahrhunderte so stark versandete, dass ein **Binnensee** daraus entstand. Der maximal nur 1,7 Meter tiefe See – früher hieß er Eiersberger See – ist heute nur noch künstlich durch den Liwia-Łuza-Kanal mit der Ostsee verbunden. Das seichte Gewässer ist daher leicht salzig.

Das Gebiet um den See hat man 1959 zum Naturreservat erklärt, um den Lebensraum mehrerer Vogelarten, wie den des **Wildschwans**, zu schützen. In diesem Sumpf- und Moorland rasten außerdem zahlreiche Zugvögel.

Ein sieben Kilometer langer **Wanderweg** führt um den See herum, er ist auch bestens zum Radfahren geeignet. Viele geschützte Pflanzen haben sich mittlerweile hier angesiedelt, darunter die Weiße und Gelbe Teichrose.

Nachhaltig & regional



Honig (miód) aus Westpommern

Westpommern ist eine herausragende Honigregion. Bereits 1954 wurde in der westpommerschen Siedlung Biernatka die erste Bio-Imkerei Polens gegründet, inmitten einer walddreichen und fast unberührten Natur. Sie existiert noch heute unter dem Markennamen „Eko Barć 1954“ und wurde mit dem Öko-Qualitäts-Zertifikat des Verbandes Ekoland ausgezeichnet.

Die westpommerschen Honige besitzen allerbeste Bioqualität, hervorzuheben sind Sorten mit der geschützten Ursprungsbezeichnung „miód drahimski“ und „miód przelewicki“, die im Erzeugungsbereich endemisch vorkommen. Hier handelt es sich vor allem um Buchweizenhonig, Heidehonig, Rapshonig, Lindenhonig sowie Mischblütenhonig.

Unterwegs auf zwei Rädern

Die Radtour von Kolberg nach Ustronie Morskie ist Bestandteil des europäischen Küstenradwegs EuroVelo 10/R 10 entlang der Ostsee. Die rund 15 Kilometer dürfen zu den schönsten Teilstrecken in Polen gezählt werden (Tour 7 ► Seite 150). Fast durchweg hat man unterwegs Meer und Strand im Blick. Man passiert die Salzmoorlandschaft des Natur- und Vogelschutzgebietes Ekopark und kehrt schließlich am malerisch gelegenen Fischerhafen von Ustronie Morskie ein (Seite ► 144). Die gesamte Strecke, von Swinemünde bis Danzig beträgt annähernd 500 Kilometer.

Fisch kaufen

Sie sind schön anzusehen, die bunten Kutter auf den polnischen Stränden. Die Idylle trügt: Der Fischreichtum in der Ostsee nimmt durch Überfischung und klimatische Einflüsse stetig ab. Immer mehr Küstentische müssen Netz und Kescher an den berühmten Nagel hängen. Daher sollte man die örtlichen Fischer unterstützen, die nachhaltig fangen. Man kann direkt vom Kutter kaufen, Bratereien mit fangfrischem Fisch liegen oft nur wenige Schritte entfernt. Vorschläge gibt es auf der nächsten Seite.

Mit gutem Gewissen...

...Fisch essen:

Fischerhäfen

Wo die typischen bunt bemalten Kutter auf den Stränden stehen, sind Fischbratereien (Smażalnie ryb) nicht weit. So bei den Fischerhäfen von Misdroy, Rewal, Niechorze, Mrzeżyno (Treptower Deep), Dźwirzyno (Kolberger Deep) und Ustronie Morskie (Henkenhagen). Hier gilt: prosto z kutra, direkt vom Kutter auf den Teller.

Tawerna Rybacka

An der Marina der Insel Karsibór (Kasenburg). Herrliche Terrasse direkt an der Alten Swine: fangfrischer Fisch von den Inselfischern (► Seite 60).

Tawerna Gruba Ryba

In Dziwnów: Gute Fischgerichte aus eigenem Fang (► Seite 87).

Fischbraterei Kergulena

In Niechorze, gilt als die älteste Fischbraterei an der westpommerschen Küste (► Seite 111).

Fischbraterei U Cywila

Strandnah in Niechorze. Wird oft als eine der besten Fischbratereien Polens gelobt. Reichhaltige Speisekarte, darunter Heilbutt, Seezunge, Steinbutt (► Seite 111).

Fischbraterei U Rybaka Mariana

Am Hafen von Mrzeżyno (Treptower Deep). Gilt als Kultlokal, geleitet vom Fischer Marian und seiner Frau. Zu den Klassikern gehören Brathering und Dorsch-Kroketten (► Seite 118).

...einkaufen:

Eko Wyspa (Swinemünde)

Eine Mischung aus Reformhaus und Bio-Supermarkt. Ökologische und

regionale Produkte: Obst, Gemüse, Fleisch, Müsli, Honig aus Westpommern, Öle, Weine, unpasteurisierte regionale Biere (► Seite 61).

Kolberger Bauernmarkt (Kolberg)

Die Vielfalt der angebotenen Waren ist enorm: große Auslagen mit frischem Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Gewürze, (getrocknete) Pilze, Eier und Fleisch, westpommerscher Honig, die berühmten Kolberger Gurken – alles aus dem bäuerlichen Umland (► Seite 143).

Organic na Mariacka (Kolberg)

Laden in der neuen Altstadt: großes, vielfältiges Angebot an ökologischen Produkten und Feinkost (► Seite 143).

FiszMasz Pretwory Rybne Artur Klockowski (Kolberg)

Bioladen nahe Dom: regionale Lebensmittel und Spezialitäten, darunter die von der EU zertifizierten Traditionsprodukte Kolberger Gurken und Hering nach Kolberger Art (Rezept ► Seite 17, Adresse ► Seite 143).

...übernachten:

Aparthotel Green Concrete (Swinemünde)

Das erste Ökohotel in Swinemünde ist ideal für nachhaltig reisende Urlauber. Das Hotel mit 11 komfortablen Apartments engagiert sich für Recycling und die Reduzierung des Energieverbrauchs. Die Ausstattung der grünen Zimmer besteht aus schadstofffreien Materialien, die Betten haben Pillowtop-Matratzen. Ladestation für E-Autos, Fahrräder. 2,5 km zum Strand, wohin ein hoteleigener Ökobus pendelt (► Seite 57).

Was ist los an Westpommerns Küste?

Feste und Veranstaltungen

Die kulturellen Veranstaltungen in den polnischen Seebädern und den küstennahen Ortschaften finden naturgemäß hauptsächlich in den Sommermonaten statt. Herausragend und fast schon prall gefüllt sind die Veranstaltungskalender der beliebten Kurorte Swinemünde und Kolberg. Eine Auswahl:

Swinemünde

Juni

Meerestage (Dni Morza)

Stadt- und Hafenfest mit Neptunparade, gastronomische Meile, maritime Ausstellungen.

Juni–Ende August

Internationales Musikfestival mit Orgelabenden

In der König-Christuskirche (jeden Fr ab 19 Uhr)

August

Sail Świnoujście

Dreitägiges Fest mit spektakulärer Schiffsparade von Großseglern. Zu den Ausfahrten aufs Meer können die Besucher mitfahren. Gleichzeitig: **Internationales Shantyfestival Wiatrak**

Mitte September

Festungstage

Im Mittelpunkt der festlichen Veranstaltungen stehen die drei preußischen Forts an der Swinemündung und die „Unterirdische Stadt“.

Misdroy

Juni

Neptunfest

Vor der Seebrücke. Umzug und Markt.

Juli

Festival der Filmstars

Berühmtes Sommerevent mit attraktiven Kulturangeboten. Hier können Cineasten ihre Stars hautnah erleben rund um den Misdroyer „Walk of Fame“, auf dem schon über 130 der beliebtesten polnischen Leinwandstars ihre Handabdrücke in Bronze verewigt haben.

Cammin

Juni–September

Internationales Festival der Orgel- und Kammermusik

Seit 1964 findet im pommerschen Cammin (Kamień Pomorski) das über die Grenzen Polens hinaus beliebte Festival an der Barockorgel der Kathedrale statt. Dann treten internationale Organistengrößen auf.

www.festiwaloganowy-kamien.pl

Niechorze (Horst)

Erstes Juliwochenende

Fest des Ostseeherings

Rund um den Leuchtturm: Feier der jahrhundertealten Tradition der Ostseefischerei und des baltischen Herings. Seemanns- und Fischerlieder, ökologisch hergestellte Speisen, regionale Produkte, lokale Volkskunst.

Wollin Stadt

Ende Juli

Western Picknick

Einwöchiges Event in Sulomino direkt am Haff: Folk-, Blues-, Country- & Bluegrass-Festival mit vielen Highlights. Tanzworkshops, Kutschfahrten, Kinderkarussells.

Ende Juli/Anfang August

Wikinger- und Slawenfest

Dreitägiges Fest im großen Freilichtmuseum an der Dievenow, wo einst das legendäre Vinteta gelegen haben soll. Bunter Mittelalter-Jahrmarkt. Das Festival ist eines der größten Veranstaltungen dieser Art in Europa. Dann laufen hier Schiffe mit Drachenköpfen ein und hunderte Männer ziehen sich freiwillig Hörner auf.

Dziwnów (Dievenow)

Juli

Kurs auf Dziwnów (Ster na Dziwnów)

Großes Hafen- und Fischerfest: Fisch direkt aus der Ostsee, maritime Veranstaltungen, Shantyzkonzerte.

Rewal (Rewahl)

Ende Juli

Rewal Jazzfestival

Am zentralen Walplatz. Vier Tage polnischer Jazz vom Feinsten.

Trzebiatów (Treptow a. d. Rega)

August

Grützelfest

Das Stadtfest bezieht sich auf eine mittelalterliche Legende. Dann wird die nahrhafte Buchweizengrütze zum Mittelpunkt des öffentlichen Gelages. Ritterfestspiele, Kajakwett-

kämpfe auf der Rega, Livebands und ein Feuerwerk.

Mrzeżyno (Treptower Deep)

Juli

Fischerfest im Hafen

Umgeben von Kuttern: gebratene Fischköstlichkeiten, Shantys, Kunsthandwerk, Paddeln auf der Rega.

Kolberg

Anfang Januar

Festival der Eisbader

Dreitägiges Massenspektakel zu Jahresbeginn. Beim „Walrossbaden“ krönt sich Kolberg zur Welthauptstadt der Eisbader und Hunderte stürzen sich in die eiskalten Wellen der Ostsee. „Afterwork“-Partys mit Warmem und Kulinarischem.

Ende Mai

Hanseatischer Salzmarkt

Am Jachthafen. Mittelalterliches Kunsthandwerk, unter anderem Bernsteinverarbeitung, Lederwaren, Schmuckstücke, Käseherstellung. Historische Vorführungen, zum Beispiel von Bogenschießen und Kämpfen. Außerdem interessante gastronomische Stände.

Mitte Juni–Mitte August

Kolberger Musiksommer

Unterschiedliche Konzerte im Amphitheater, in der Konzertmuschel und im Dom.

Mitte August

Interfolk-Festival Kołobrzeg

Traditionsreiches internationales Folklore-Treffen, beliebte Open-Air-Konzerte. Farbenfroh mit Gute-Laune-Garantie.