

## Länder-Information

### Zielland

### Polen - Ärztliche Versorgung

Den Rettungsdienst in Polen erreicht man über die Telefonnummer 999. Im Krankenhaus wird man bei Notfällen sofort behandelt, muss die Kosten aber eventuell bar bezahlen. Nach der Rückkehr übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen nur die Kosten, die in Deutschland für eine Behandlung angefallen wären. Dafür benötigt man eine Quittung mit Art und Umfang der Behandlung sowie dem Namen des behandelnden Arztes. Grundsätzlich ist der Abschluss einer privaten Reisekrankenversicherung empfehlenswert. Medikamente bekommt man in Apotheken, die in den Ferienzentren und Großstädten ausreichend vorhanden sind. Spezialarzneimittel sollte man mitnehmen. Medizinisches Zentrum in Warschau: **Centrum Medyczne Damiana** ul. Wąbrzyska 46 02-739 Warszawa Tel. +48-22-5662222 Web: <http://www.damian.pl>

### Polen - Diplomatische Vertretungen

**Deutsche Botschaft** ul. Jazdów 12 00-467 Warschau Tel.: +48-22-5841700 Fax: +48-22-5841739 E-Mail: [info@warschau.diplo.de](mailto:info@warschau.diplo.de) Web: <http://www.warschau.diplo.de> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-15 Uhr **Österreichische Botschaft** ul. Gagarina 34 00-748 Warschau Tel.: +48-22-8410081 Fax: +48-22-8410085 E-Mail: [warschau-ob@bmeia.gv.at](mailto:warschau-ob@bmeia.gv.at) Web: <http://www.bmeia.gv.at/botschaft/warschau.html> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-11 Uhr **Schweizerische Botschaft** Aleje Ujazdowskie 27 00-540 Warschau Tel.: +48-22-6280481 Fax: +48-22-6210548 E-Mail: [var.vertretung@eda.admin.ch](mailto:var.vertretung@eda.admin.ch) Web: <http://www.eda.admin.ch/warsaw> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

### Polen - Elektrizität

Die Spannung beträgt 220-230 Volt Wechselstrom bei 50 Hertz. Es empfiehlt sich, besonders für die Nutzung von Schuko-Steckern, einen Adapter mitzunehmen.

### Polen - Essen & Trinken

Das polnische Nationalgericht ist Bigos, ein Schmoreintopf, bestehend aus Sauerkraut, Weißkohl, Fleisch vom Rind, Wild und Schwein, Waldpilzen sowie getrockneten Zwetschgen. Weitere Delikatessen sind Piroggen, gefüllte Teigtaschen, Zrazy, gefüllte Fleischwickel und Gołąbki, geschmorte Weißkohlrouladen. In polnischen Restaurants kann man köstliche deftige Gerichte wie Schweinekotelett mit Dillkartoffeln, Schweine-, Rinder- oder Lammbraten, aber auch Hase in Sahne, in Honig marinierte Schweinerippchen und Hackbraten im Teigmantel genießen. Fischspezialitäten sind angemachter Heringstatar, Salzheringe, gebackener Karpfen oder ausgenommener Zander. Zum Essen trinkt man in Polen gerne Bier oder polnischen Wodka. Zu der anschließenden Tasse Tee passen folgende Nachspeisen: Eier- oder Hefepannkuchen mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit einer Schokoladenglasur, Mohnkuchen oder Mürbekuchen mit Marmelade.

### Polen - Feiertage

Nowy Rok (Neujahr, 1. Januar); Święto Trzech Króli (Heilige Drei Könige, 6. Januar); Pierwszy dzień Wielkanocy (Ostersonntag, März/April); Drugi dzień Wielkanocy (Ostermontag, März/April); Święto Państwowe (Tag der Arbeit, 1. Mai); Święto Narodowe Trzeciego Maja (Tag der Verfassung von 1791, 3. Mai); Pierwszy dzień Zielonych Świątek (Pfingsten, Mai/Juni); Dzień Bożego Ciała (Fronleichnam, Mai/Juni); Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny (Mariä Himmelfahrt, 15. August); Wszystkich Świętych (Allerheiligen, 1. November); Narodowe Święto Niepodległości (Unabhängigkeitstag, 11. November); Pierwszy dzień Bożego Narodzenia & Drugi dzień Bożego Narodzenia (1. & 2. Weihnachtstag, 25. & 26. Dezember).

### Polen - Feste & Veranstaltungen

**März** In der Karwoche werden in Kalwaria Zebrzydowska die berühmten Passionsspiele veranstaltet. **Mai/Juni** In dieser Zeit findet das Filmfestival in Krakau statt (<http://www.krakowfilmfestival.pl>). **Juni** Ein beeindruckendes Spektakel ist die Seepilgerfahrt der Fischer aus Puck über die Danziger Bucht. Die Bootsprozession wird zu Ehren des Schutzheiligen St. Peter begangen. **September** Eine Woche lang wird in Breslau das internationale Festival für Kunst und Musik, Wratislavia Cantans, veranstaltet. Konzerte, Opern und Ballettspektakel sind nur ein Bruchteil des Programms (<http://www.nfm.wroclaw.pl/en/wratislavia-cantans>). **August** Das Wikinger-Festival auf der Insel Wolin ist das größte europäische Wikingertreffen. Fans der klassischen Musik fühlen sich von dem internationalen Chopinfestival in Duszniki Zdrój angezogen (<http://festival.pl/en/home-en>). **November/Dezember** Jazz Jamboree ist ein internationales Jazzfestival in Warschau (<https://www.facebook.com/jazzjamboreefestival>).

### Polen - Frauen allein unterwegs

Allein reisende Frauen werden in Polen nicht mit besonderen Problemen konfrontiert. Außerhalb der großen Städte fallen sie eher auf, erregen aber höchstens etwas Erstaunen, mit Belästigungen muss normalerweise nicht gerechnet werden. Dennoch sollte man die üblichen Verhaltensregeln beachten und sich z.B. nicht nachts alleine in einsamen Gegenden aufhalten und vom Fahren per Anhalter absehen.

### Polen - Homosexualität

Legalisiert wurden gleichgeschlechtliche Handlungen in Polen bereits 1932; bis in die 1990er Jahre wurde das Thema jedoch weitgehend tabuisiert. Inzwischen rückt es allmählich ins öffentliche Bewusstsein und wird zunehmend auch politisch diskutiert; seit 2003 besteht ein Antidiskriminierungsgesetz. Dennoch kommt es bis heute immer wieder zu gewalttätigen Ausschreitungen gegen Homosexuelle, weshalb gleichgeschlechtliche Paare auf den Austausch von Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit besser verzichten sollten. Eine LGBT-Szene existiert vor allem in Warschau.

### Polen - Klima & Reisezeit

Polen liegt in der gemäßigten Klimazone. Im Frühling ist es meistens warm und sonnig, Nachtfröste können jedoch bis in den Mai hinein vorkommen. Die Sommer sind ebenfalls warm mit Durchschnittstemperaturen zwischen 16 und 19 °C und die Winter kalt mit Durchschnittstemperaturen um 0 °C im Nordwesten und -5 °C im Südosten. Niederschlag fällt das ganze Jahr über, an der Ostseeküste ist es jedoch in der Regel angenehm sonnig und trocken. In den Bergen fällt viel Schnee. Krakau und Warschau sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. An der Ostseeküste ist von Juni bis August die beste Reisezeit.

## Polen - Menschen mit Behinderung

Die Urlaubsmöglichkeiten für Behinderte sind in Polen eher eingeschränkt. Es gibt zwar immer mehr behindertengerechte Gebäude, die öffentlichen Verkehrsmittel sind jedoch in der Regel noch nicht auf die Bedürfnisse Behinderter ausgerichtet.

## Polen - Notruf

Folgende Notrufnummern für Festnetzanschlüsse und öffentliche Telefone gibt es in Polen: Polizei 997; Feuerwehr 998; Rettungsdienst 999; Pannendienst 981. Notrufnummer für Touristen (Festnetz und Handy): +48-608-599999 Allgemeiner Notruf (Handy): 112

## Polen - Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten in Polen sind unterschiedlich. Allgemein gilt: Lebensmittelgeschäfte haben Mo-Fr 6-19/22 Uhr, Sa 7-13 Uhr, Warenhäuser Mo-Fr 9-20 Uhr geöffnet, Banken Mo-Fr 8-17 Uhr, Sa 8-14 Uhr, Wechselstuben Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, einige auch durchgehend, Ämter und Behörden Mo-Fr 8-15 Uhr. Postämter haben in der Regel Mo-Fr 10-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr geöffnet.

## Polen - Reisen im Land

Die Inlandsflüge in Polen werden zum Großteil von den Fluggesellschaften LOT (<http://www.lot.com>) bedient. Flughäfen für den Inlandsverkehr befinden sich in allen Großstädten. Die Bahn ist in Polen ein beliebtes Fortbewegungsmittel, da sie über ein relativ dichtes Schienennetz verfügt. Die Regionalbahnen sind eher langsam und in touristischen Regionen oft überfüllt, für die Reise mit ihnen muss man etwas mehr Zeit einplanen. Für einige Zugklassen besteht Reservierungspflicht. An den meisten Bahnhöfen werden Fahrkarten am Schalter verkauft. Infos: <http://www.pkp.pl> Empfehlenswert ist die Reise mit dem Bus. Zwischen den polnischen Ortschaften pendeln Überlandbusse, und in die Großstädte fahren Fernbusse. Der nationale Busverkehr wird von dem Unternehmen PKS (<http://www.pks-express.pl>) betrieben. Viele Fernbusverbindungen unterhält auch Polski Bus (jetzt ein Partner von Flixbus - <https://www.flixbus.pl/polskibus>). Fahrkarten für Fernbusse kauft man am Bahnhof oder beim Fahrer. In touristischen Regionen gibt es zahlreiche Unternehmen, die kürzere Fahrten mit Kleinbussen anbieten. Sie halten in der Nähe von Bus- und Eisenbahn-Bahnhöfen. Fahrkarten erhält man hier ausschließlich beim Fahrer. Der Zustand der Straßen ist schlechter als in Deutschland, aber nicht so schlecht wie sein Ruf. Es besteht ein gutes Netz an Fernstraßen. In Polen muss man ganztags mit Abblendlicht fahren. Die Autobahnabschnitte (A1, A2, A4, A8) sind mautpflichtig. Bei Fahrten auf Autobahnen sollte man daran denken, dass die zulässige Höchstgeschwindigkeit 130 km/h beträgt.

## Polen - Steckbrief

**Amtssprache:** Polnisch **Bevölkerung:** rund 38,5 Mio. Einwohner **Fläche:** 312.678 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Warschau (rund 1,9 Mio. Einwohner) **Landesvorwahl:** +48 **Währung:** Złoty (Abk.: zł, ISO-4217-Code: PLN) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ, engl. Central European Time, CET)

## Polen - Telefon

Telefonkarten für Telefonzellen erhält man in Postämtern, Tankstellen und Kiosken. Beim Telefonieren innerhalb Polens muss immer die Ortsvorwahl mitgewählt werden. Deutschland hat die Vorwahl 0049, Österreich 0043, Schweiz 0041. Mit GSM-Handys/Smartphones kann man in Polen problemlos telefonieren. Für Vieltelefonierer lohnt sich die Anschaffung einer polnischen Prepaid-Karte oder die Buchung eines speziellen Auslandsstarifs beim eigenen Mobilfunkanbieter. Das Angebot an Internet-Cafés ist in Polen sehr gut, zudem gibt es in einigen Touristenorten und großen Städten flächendeckend kostenloses W-Lan, sodass die Kommunikation über das Internet die günstigste ist.

## Polen - Trinkgeld

In Restaurants und Cafés sind etwa 10 % des Rechnungsbetrags üblich.

## Polen - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Es gelten folgende Richtmengen: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos mit einem Höchstgewicht von 3 g pro Stück, 200 Zigarren, 1 kg Tabak sowie 10 l Spirituosen, 20 l Zwischenerzeugnisse, 90 l Wein, davon max. 60 l Schaumwein, und 110 l Bier. Aus Nicht-EU-Ländern dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen, 2 l Zwischenerzeugnisse, 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden. Bei der Wiedereinreise in die Schweiz dürfen über 17-jährige 250 Zigaretten oder Zigarren oder 250 g anderer Tabakfabrikate sowie 5 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt bis 18 Vol.-% und 1 l alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt über 18 Vol.-% zollfrei einführen. Die Wertfreigrenze aller eingekauften Waren beträgt 300 CHF (inkl. Geschenke, Alkohol und Tabakerzeugnisse). Da sich Zollbestimmungen kurzfristig ändern können, ist es ratsam, die aktuellen Vorschriften kurz vor der Reise direkt bei der jeweiligen Botschaft zu erfragen. Weitere Infos auch unter <http://www.zoll.de>.