

## 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>.

## Transitland

### Deutschland - Ärztliche Versorgung

Die medizinische Versorgung in Deutschland ist flächendeckend gut, der Standard allgemein hoch. Für Schweizer und EU-Bürger, mit deren Heimatländern ein Sozialabkommen besteht, erfolgt eine ärztliche Behandlung über die Krankenversicherungskarte (EHIC), ansonsten muss die Rechnung zunächst privat bezahlt werden. In diesem Fall ist es ratsam, eine Reisekrankenversicherung abzuschließen, welche die Kosten gegen Vorlage der Rechnung erstattet.

### Deutschland - Diplomatische Vertretungen

**Österreichische Botschaft** Stauffenbergstraße 1 10785 Berlin Tel.: +49-30-202870 Fax: +49-30-2290569 E-Mail: berlin-ob@bmeia.gv.at Web: <https://www.bmeia.gv.at/oeb-berlin> Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9-13 Uhr, Mi 12-16 Uhr

**Schweizerische Botschaft** Otto-von-Bismarck-Allee 4A 10557 Berlin Tel.: +49-30-3904000 Fax: +49-30-3911030 E-Mail: berlin@eda.admin.ch Web: <https://www.eda.admin.ch/berlin> Öffnungszeiten: Mo-Fr 9-12 Uhr

### Deutschland - Elektrizität

Die Netzspannung beträgt 230 Volt Wechselstrom.

### Deutschland - Essen & Trinken

Traditionell gilt die deutsche Küche als eher deftig. Eines der Nationalgerichte ist Sauerkraut mit Eisbein bzw. Schweinshaxe oder mit Bratwürstchen. Des Deutschen liebste Beilage sind Kartoffeln, egal ob als Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelpuffer oder Kroketten. Als Snack essen die Deutschen gerne rohes Fleisch, wie z.B. Schweine-Mett oder Rinder-Tatar auf einer ordentlich gebutterten Scheibe Graubrot oder einer Brötchenhälfte mit rohen Zwiebeln. Den kleinen Hunger stillt man auch gerne mit belegten Brötchen, einem Heringssalat oder einer Scheibe Brot mit Harzer Käse, d.h. Sauermilchkäse. Zum Essen trinkt der Deutsche entweder Bier, vorzugsweise Pils, oder Wein. Beliebte Weinsorten sind Riesling, Müller-Thurgau und Silvaner. In einigen Regionen, vor allem in Hessen, wird auch gerne Apfelwein getrunken. Zum sogenannten Gläschen Ebbelwoi für zwischendurch wird häufig eine Laugenbrezel gereicht. Zum Nachtisch werden Kuchen mit Äpfeln, Pflaumen, Erdbeeren oder Rhabarber angeboten. Dazu wird gern Kaffee getrunken. In Ostfriesland bevorzugt man hingegen Tee.

### Deutschland - Feiertage

Die meisten gesetzlichen Feiertage gelten bundesweit, einige nur in einzelnen Bundesländern: Neujahr (1. Januar); Heilige Drei Könige (6. Januar, in Bayern, Baden-Württemberg und Sachsen-Anhalt); Karfreitag (März/April); Ostermontag (März/April); Maifeiertag (1. Mai); Christi Himmelfahrt (Mai); Pfingstmontag (Mai/Juni); Fronleichnam (Mai/Juni, in Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Saarland); Mariä Himmelfahrt (15. August, in katholischen Gemeinden Bayerns und im Saarland); Tag der Deutschen Einheit (3. Oktober); Reformationstag (31. Oktober, in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen); Allerheiligen (1. November, in Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Niedersachsen); Buß- und Betttag (November, nur in Sachsen); 1. und 2. Weihnachtsfeiertag (25./26. Dezember).

### Deutschland - Feste & Veranstaltungen

**Februar** Der Kölner Rosenmontagszug, Höhepunkt der Karnevalssaison, ist der größte Karnevalszug Deutschlands. Vier Stunden ziehen Musikkapellen und Wagen durch die Kölner Innenstadt (<https://koelnerkarneval.de>). **April-Mai** In der Nacht auf den 1. Mai tanzt ganz Deutschland traditionsgemäß auf großen Veranstaltungen und in Diskotheken in den Mai. **Mai-September** Beim Feuerwerksspektakel "Rhein in Flammen" werden zu unterschiedlichen Terminen Großfeuerwerke entlang des Rheins entzündet: in Bonn, Rüdesheim, Bingen, Koblenz, Oberwesel und St. Goar (<https://www.rhein-in-flammen.com>). **Juni** Ein gigantisches Sommerfest wird alljährlich in Kiel veranstaltet. Die sogenannte Kieler Woche ist das größte Segelsportereignis der Welt (<https://www.kieler-woche.de>). **Juni-Juli** Das Schützenfest Hannover ist das weltgrößte Schützenfest. Die Spaßmeile der Kirmes erstreckt sich über 5 km (<http://schuetzenfest-hannover.de>). **Mitte Juni-Anfang September** In Ralswiek wird bei den Störtebeker Festspielen spektakuläres Open-Air-Theater geboten (<https://stoertebeker.de>). **Juli** Das Kaltenberger Ritterturnier ist das größte Ritterturnier der Welt und findet auf Schloss Kaltenberg im gleichnamigen Dorf Kaltenberg in Oberbayern statt (<https://www.ritterturnier.de>). **August** Am ersten Augustwochenende herrscht im Hunsrück der Ausnahmezustand. Auf der ehemaligen Raketenstation Pydna steigt jährlich "Nature One", das größte europäische Festival der elektronischen Tanzmusik (<https://www.nature-one.de>). Das letzte Augustwochenende wird in Frankfurt am Main mit einem der größten europäischen Kulturfestivals, dem Museumsuferfest, begangen. Neben zahlreichen Künstlern und Musikern, die auf den Bühnen entlang des Mainufers performen, können auch einige Museen gratis besucht werden (<https://www.museumsuferfest.de>). **September-Oktober** Das Münchener Oktoberfest auf der Theresienwiese ist das größte Volksfest der Welt. Die sogenannten Wiesn beginnen dann, wenn es wieder heißt: O'zapft is! (<https://www.oktoberfest.de>) **November-Dezember** Eine ganz besondere Adventsstimmung vermittelt der Nürnberger Christkindlesmarkt (<https://www.christkindlesmarkt.de>).

### Deutschland - Frauen allein unterwegs

Für allein reisende Frauen ist Deutschland ein sicheres Reiseziel, besondere Vorsichtsmaßnahmen müssen nicht ergriffen werden. Wie in anderen europäischen Ländern auch, sollte auf Trampen ohne Partner oder nächtliche Spaziergänge auf einsamen Straßen oder in Parks verzichtet werden.

### Deutschland - Homosexualität

Homosexualität wird in Deutschland von der überwiegenden Bevölkerungsmehrheit, vor allem in der jungen Generation, toleriert und akzeptiert. Das Austauschen gleichgeschlechtlicher Zärtlichkeiten wie Küssen oder Händehalten in der Öffentlichkeit ruft in der Regel keine diskriminierenden Reaktionen hervor. Großstädte wie Frankfurt oder Berlin verfügen mit einschlägigen Bars und Clubs über eine lebendige Homosexuellen- und Transvestitenszene. Seit 2001 war die „Eingetragene Partnerschaft“ als eheähnliche, rechtliche Absicherung der Beziehung gleichgeschlechtlicher Paare möglich, seit 1. Oktober 2017 ist nun auch die Homo-Ehe erlaubt.

### Deutschland - Klima & Reisezeit

Deutschland, zwischen Atlantik und dem vom Kontinentalklima geprägten Osteuropa gelegen, befindet sich in der gemäßigt-

kühlen Westwindzone. An der Küste sind die Jahreszeiten (warme Sommer, kalte Winter) weniger stark ausgeprägt als im Landesinneren und das Wetter ist insgesamt wechselhafter. In den Wintermonaten führen Tiefausläufer vom Atlantischen Ozean zu häufigen Niederschlägen im Alpenraum und westlich der Mittelgebirge. Kalte Polarluft sorgt bisweilen für Schneefälle bis in die Niederungen. In den Sommermonaten herrscht meist angenehmes Hochdruckwetter mit trocken-warmen Winden aus östlicher Richtung oder feucht-schwüler Luft aus dem Südwesten. Am wärmsten wird es in Deutschland im Oberrheingraben im Südwesten und im Alpenvorland, wenn ein trockener, warmer Fallwind (Föhn) aus südlicher Richtung weht. Die beste Reisezeit hängt davon ab, welche Region man bereisen möchte und welche Aktivitäten für einen Urlaub in Deutschland geplant sind. Nord- und Ostseeküste locken von Juni bis September mit überwiegend schönem Wetter und herrlichen Sandstränden. Die besten Bedingungen für Wintersport herrschen in den Alpen von Dezember bis März. Aktivurlauber wie Radfahrer und Wanderer gehen ihrer Leidenschaft am besten zwischen April/Mai und Oktober nach. Ein Kultururlaub mit Stadtbesichtigungen bietet sich das ganze Jahr über an.

## Deutschland - Menschen mit Behinderung

Deutschland ist i.A. recht gut auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung eingestellt. Zahlreiche öffentliche Einrichtungen, Touristenattraktionen und Hotels verfügen über behindertengerechte Zugänge. Weitere Auskünfte erteilt Procap Reisen und Sport: **Mobility International Schweiz (MIS)** c/o Procap Reisen und Sport Frohburgstrasse 4 4601 Olten Tel.: +41-62-2068830 E-Mail: [info@mis-ch.ch](mailto:info@mis-ch.ch) Web: <https://www.procap.ch>

## Deutschland - Notruf

Die landesweite Notrufnummer für die Polizei lautet 110, für Feuerwehr und Rettungsdienst 112.

## Deutschland - Öffnungszeiten

Banken haben meist Mo-Mi und Fr von 8.30 bis 12.30 und von 14 bis 16 Uhr, Do abends bis 18 Uhr geöffnet. Geschäfte sind in der Regel von Mo-Fr zwischen 9 und 18.30 Uhr, samstags von 9 bis 13 Uhr für ihre Kunden da; kleinere Läden machen oft eine Mittagspause. Die Öffnungszeiten von Kaufhäusern und vielen Geschäften in Innenstadtlage liegt Mo-Sa zwischen 9 und 20 Uhr, Supermärkte öffnen früher und schließen später. Museen sind meist montags geschlossen und Di-So von 9/10-17/18 Uhr zugänglich.

## Deutschland - Reisen im Land

Deutschland verfügt über ein hervorragend ausgebautes und engmaschiges Verkehrsnetz mit sehr guten Autobahn- und Zugverbindungen von Süd nach Nord und Ost nach West. Dem Rhein-Main- und Ruhrgebiet kommt dabei eine wichtige Stellung als zentrale Verkehrsknotenpunkte zu. Hochgeschwindigkeitszüge (ICE) der Deutschen Bahn verbinden die großen Städte miteinander; wer frühzeitig bucht oder eine BahnCard besitzt, kommt in den Genuss überaus günstiger Preise. Seit 2013 haben sich mehr und mehr Fernbusunternehmen am Markt etabliert, die ebenfalls Verbindungen in alle größeren und auch in kleinere Städte zu konkurrenzlos günstigen Preisen anbieten. Bekanntester Anbieter ist Flixbus (<https://www.flixbus.de>), zu dem inzwischen auch die Deutsche Touring (Eurolines) gehört. Auf regionaler Ebene gibt es zahlreiche Verkehrsverbände, die mit guten Verbindungen und einheitlichen Tickets für S-Bahn, U-Bahn, Tram und Linienbusse eine gute Abdeckung erreichen und auch entlegene Ziele an den öffentlichen Nahverkehr anbinden. Inlandsflüge sind durch die Dumpingpreise verschiedener Anbieter in den letzten Jahren immer beliebter geworden, jedoch zeichnet sich aus Umweltgründen zur Zeit eine Kehrtwende ab. Ohnehin lohnt sich ein Flug innerhalb Deutschlands oft erst ab einer Entfernung von mind. 500 km, da viele Flughäfen weit außerhalb der großen Städte liegen. Für alle, die das Land individuell mit dem Auto erkunden möchten, gibt es ein Netz aus etwa 150 ausgewiesenen „Ferienstraßen“, die sich auf bestimmte Themen oder Landschaften beziehen, z.B. die Deutsche Märchenstraße von Hanau nach Bremen oder die (ehemalige) Deutsche Ferienroute Alpen-Ostsee von Berchtesgaden (Königssee) bis Puttgarden auf der Ostseeinsel Fehmarn. Die längste unter ihnen ist die Deutsche Alleinstraße zwischen Rügen und dem Bodensee. All diese Touristikstraßen haben eine Gemeinsamkeit: Sie führen vorbei an besonders sehenswerten Natur- und Kulturlandschaften und kulturhistorisch bedeutsamen Orten und umfahren dabei die oft verstopften Hauptverkehrsadern des Landes (weitere Infos unter <https://www.ferienstrassen.info>). Ein besonderes Vergnügen, nicht erst seit Aufkommen von E-Bikes und Pedelecs, stellen die unzähligen Fernradwege innerhalb Deutschlands dar, die häufig entlang malerischer Flusslandschaften oder durch sehenswerte Täler und Gebirge führen. Wichtig für Autofahrer: In zahlreichen deutschen Städten wurden und werden Umweltzonen eingeführt, die nur noch mit Fahrzeugen mit entsprechender Kennzeichnung (Umweltplakette) befahren werden dürfen. Weitere Infos unter <https://www.umwelt-plakette.de>.

## Deutschland - Steckbrief

**Amtssprache:** Deutsch **Bevölkerung:** rund 83 Mio. Einwohner **Fläche:** 357.340 km<sup>2</sup> **Hauptstadt:** Berlin (rund 3,8 Mio. Einwohner) **Landesvorwahl:** +49 **Währung:** Euro (Abk.: €; ISO-4217-Code: EUR) **Zeitzone:** Mitteleuropäische Zeit (MEZ)

## Deutschland - Trinkgeld

Im Bereich der persönlichen Dienstleistungen ist ein Trinkgeld angemessen. In Restaurants und Cafés erhält das Service-Personal bei Zufriedenheit ca. 10 % des Rechnungsbetrags, bei Taxifahrten rundet man die Summe auf.

## Deutschland - Zollbestimmungen

Waren für den persönlichen Gebrauch, die in einem EU-Land mit allen Abgaben gekauft wurden, können ohne Beschränkungen innerhalb der EU mitgeführt werden. Als Richtmengen gelten: 800 Zigaretten, 400 Zigarillos, 200 Zigarren, 1 kg Tabak, 10 l Spirituosen bzw. alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops), 20 l Zwischenerzeugnisse, 60 l Schaumwein und 110 l Wein darf für private Zwecke aus anderen EU-Ländern in unbegrenzter Menge nach Deutschland eingeführt werden. Kaffee und kaffeehaltige Erzeugnisse sind bis 10 kg ebenfalls zollfrei. Bargeld und gleichgestellte Zahlungsmittel (z.B. Sparbücher, Schecks/Reiseschecks) können innerhalb der EU in unbegrenzter Höhe mitgeführt werden, müssen aber ab einem Wert von 10.000 EUR auf Anfrage beim Zoll angegeben werden. Für Parfüm gelten innerhalb der EU keine Mengenbegrenzungen. Aus Nicht-EU-Ländern (z.B. Schweiz) dürfen 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak sowie 1 l Spirituosen (über 22 Vol.-% Alkoholgehalt) oder 2 l Zwischenerzeugnisse (bis 22 Vol.-% Alkoholgehalt), 4 l nicht schäumender Wein und 16 l Bier eingeführt werden, außerdem Waren (Geschenke) bis zu einem Wert von 300 EUR, wobei die Grenze für Flug- und Seereisende bei 430 EUR und für Reisende unter 15 Jahre bei 175 EUR liegt. Die Nordseeinsel Helgoland und Büsingen am Hochrhein gehören nicht zum Zollgebiet der EU, daher gelten hier besondere Bestimmungen. 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 Informationen auch unter





## Ausflugsland

### 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. Wałbrzyska 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 Hefepfannkuchen 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 Auslandstarifs 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>.