

# INHALT

I. Blick über die Börde . . . . .	1
II. Die Natur des Landes . . . . .	7
III. Ländliche Siedlungen . . . . .	20
1. Frühes Bauerntum . . . . .	20
2. Dörfer . . . . .	24
3. Haus und Hof der Bauern und Ackerbürger . . . . .	29
4. Rittergüter und Wasserburgen . . . . .	30
5. Die Neusiedlung Eichholz . . . . .	34
IV. Die Landwirtschaft . . . . .	37
V. Die Bördenstädte . . . . .	40
1. Steinheim . . . . .	40
2. Nieheim . . . . .	46
IV. Exkursionen . . . . .	51
1. Vinsebeck und der Frankenberg . . . . .	51
2. Nieheim . . . . .	53
3. Die Neusiedlung Eichholz . . . . .	54
4. Steinheim . . . . .	55
5. Das Wasserschloß Thienhausen . . . . .	55
6. Rund um den Stoppelberg . . . . .	56
7. Rundblick von der Höhe 233 zwischen Kariensiek und Sommersell . . . . .	58
8. Schwalenberg . . . . .	58
9. Der Dohlenberg bei Schwalenberg . . . . .	59
10. Die ehemalige Abtei Marienmünster . . . . .	60
Literatur . . . . .	62
Karten . . . . .	65
Abbildungen . . . . .	65
Fotos . . . . .	66
Tabellen . . . . .	67