

Sauerland

Impressionen	6–17		
Der Norden	18–31	Der Süden	60–73
<i>Station seit Jahrhunderten</i>		<i>Aufs Dach einer kleinen Welt</i>	
Der Osten	32–45	Der Südwesten	74–91
<i>Von der Natur geprägte Kultur</i>		<i>Wasserwelt, im Wald verborgen</i>	
Der Südosten	46–59	Der Westen	92–107
<i>Harte Arbeit fürs Vergnügen</i>		<i>Schon schwer auf Draht</i>	

Ruhrgebiet

Impressionen 120–133

Essen und das Zentrum 134–155
Stifter und Magnaten

Der Norden 156–165
Versteckt im Grünen

Dortmund und der Osten 166–181
Zwischen gestern und morgen

Der Süden 182–195
Rummel an der Bergbauwiege

Bergisches Städtedreieck 196–207
Regen oder Kirchenbesuch

Duisburg und der Westen 208–221
Am Rhein und an der Ruhr