

1	EINLEITUNG	9
2	DIE ENTWICKLUNG DER GROSSEN NATURRÄUME NORDDEUTSCHLANDS	11
	2.1 Die Bildungen des Eiszeitalters	11
	2.1.1 Die Jungmoränenlandschaften	11
	2.1.2 Die Altmoränenlandschaften	15
	2.2 Die Nordseeküste in der Nacheiszeit	19
	2.2.1 Meeresspiegelanstieg und frühe Küstenlinien	19
	2.2.2 Strandwälle und Nehrungen	23
	2.2.3 Düneninseln und Sände	24
	2.2.4 Die Geestkern- und Marscheninseln Nordfrieslands	27
	2.2.5 Die Felseninsel Helgoland	28
	2.2.6 Trans- und Regressionen und die Herausbildung des Marschprofils	28
	2.2.7 Die Modellierung der See- und Flussmarschen	32
	2.2.8 Die erste Gestaltung der heutigen Küstenlinie	35
	2.3 Die Ostseeküste	37
	2.3.1 Die wichtigsten Ostseestadien in der Nacheiszeit	37
	2.3.2 Die deutsche Ostseeküste	39
	2.4 Die Moore in der Naturlandschaft	43
	2.4.1 Niedermoore	43
	2.4.2 Hochmoore	45
	2.4.3 Das Sehestedter Außendeichsmoor	50
	2.5 Kurze Geschichte der Vegetation in Norddeutschland	52
3	KULTURLANDSCHAFTS- UND SIEDLUNGSGESCHICHTE IM NORDDEUTSCHEN TIEFLAND	58
	3.1 Die Nordseemarschen	58
	3.1.1 Die älteste Marschbesiedlung und ihre Umwelt	58
	3.1.2 Bronzezeit: Umwelt und Besiedlung der Marsch	60

3.1.3	Vorrömische Eisenzeit: Ausbildung und Besiedlung einer Flussmarschlandschaft	62
3.1.4	Meeresrückzug und Marschenkolonisation um Christi Geburt	65
3.1.5	Erste aktive Reaktionen gegen die See: Der Wurtenbau in der Römischen Kaiserzeit	67
3.1.6	Neubesiedlung der Marsch im Frühen Mittelalter	77
3.1.7	Die Marschen im Hohen und Späten Mittelalter: Ihre Entwicklung zur Kulturlandschaft	86
3.1.7.1	Christianisierung und Kirchenbau	86
3.1.7.2	Die Hollerkolonisation und andere Marschhufensiedlungen	87
3.1.7.3	Der frühe Deich- und Sielbau	90
	Das Alter der frühen Deiche	93
	Folgen des Deichbaus für die Küstenlinie sowie jüngere Bedeichungen	97
	Siele und Entwässerung der Marschen	102
3.1.8	Landesausbau und Küstenschutz in der Neuzeit	106
3.1.8.1	Sturmfluten	106
3.1.8.2	Fortschritte in der Deichbautechnik	109
3.1.8.3	Die neuzeitlichen Bedeichungen	112
3.1.8.4	Neue Küstenschutz- und Wasserbaumaßnahmen und ihre Folgen	119
3.1.8.5	Die Landwirtschaft der Marschen in der Neuzeit	122
3.1.9	Die Besiedlung der Nordseeinseln	126
3.1.9.	Helgoland	126
3.1.9.2	Nordfriesische Geestkerninseln	127
3.1.9.3	Ostfriesische Inseln	129
3.2	Zwischen Marsch und Bergland: die Moränenlandschaften	130
3.2.1	Die Jäger, Sammler und Fischer der Mittelsteinzeit	130
3.2.2	Die ersten menschlichen Eingriffe	134
3.2.2.1	Die Bandkeramik und die Rössener Kultur im Süden des Tieflandes	134
3.2.3	Die neue Wirtschaftsform breitet sich aus	137
3.2.3.1	Mittel- und jungsteinzeitliche Wirtschaftsweise im Verbund	137
3.2.3.2	Die erste Kulturlandschaft im Norden in der Trichterbecherzeit	138
3.2.3.3	Landschaft und Besiedlung in der Bronzezeit	147
3.2.3.4	Vorrömische Eisenzeit: erste ausgedehnte Umweltzerstörungen	152
3.2.3.5	Römische Kaiserzeit: das Leben der barbarischen Germanen	157
3.2.3.6	Völkerwanderungszeit: Die Natur kehrt wieder zurück	163
3.2.4	Mittelalter und Neuzeit: Kulturlandschaft und Umweltverwüstung	166
3.2.4.1	Frühes Mittelalter: Die große Wiederbesiedlung Norddeutschlands	166
3.2.4.2	Die mittelalterlichen Umwälzungen von Siedlung und Landwirtschaft	173
3.2.4.3	Die deutsche Ostsiedlung	180

3.2.4.4	Die große mittelalterliche Wüstungsperiode	186
3.2.4.5	Die Ausbreitung der Heiden in Nordwestdeutschland	187
3.2.4.6	Der Zusammenbruch des Heidebauerntums und die Agrarreformen	195
3.2.4.7	Vom Landesausbau zur Gutswirtschaft im norddeutschen Osten 1800 bis 1945	202
3.2.4.8	Besiedlung und Küstenschutz an der Ostsee	207
3.2.4.9	Staatlich gesteuerte Landwirtschaft in der DDR ab 1945	209
3.2.5	Neuzeitlicher Wald mit geregelter Forstwirtschaft	210
3.3	Die Kultivierung der Moore	213
3.3.1	Die Erschließung der Niedermoore	213
3.3.2	Die Hochmoorkultivierung	216
4	LANDSCHAFTSGEBUNDENE WIRTSCHAFTSFORMEN	228
4.1	Der Wald als Wirtschaftsraum und Rohstofflieferant	228
4.1.1	Waldwirtschaft und Waldnutzungsformen	228
4.1.2	Erzeugnisse aus dem Wald	235
4.2	Kurze Geschichte des Ackerbaus und der Kulturpflanzen	242
4.2.1	Die Ausbreitung des Ackerbaus und die Einführung der Kulturpflanzen	242
4.2.2	Die Geschichte der wichtigsten Kulturpflanzen Norddeutschlands	248
4.2.2.1	Getreide und andere Stärkepflanzen	248
4.2.2.2	Öl- und Faserpflanzen	255
4.2.2.3	Gemüse- und Futterpflanzen	259
4.2.2.4	Obst und Bierwürzen	261
4.3	Wichtige landschaftsprägende Industrien bis in das 19. Jahrhundert	265
4.3.1	Ziegeleien und Kalkbrennerei	265
4.3.2	Eisengewinnung aus Raseneisenerz	268
4.3.3	Glashütten und Aschenbrenner	275
4.3.4	Salz von der Küste und aus dem Binnenland	278
4.3.4.1	Salzgewinnung an der Nordsee	278
4.3.4.2	Salzvorkommen und Salinen im binnenländischen Tiefland	283

5	ZUSAMMENSCHAU	288
	ZEITTADEL	295
6	LITERATUR	296