

Inhalt

8 Vorwort

10 Die Eifel

- 12 Kargheit im Überfluss – Der Eifel kalte Schulter
- 19 Die Perlen der Eifel – Die Oberperle an der Rur

28 Das Rheinland

- 30 Im Land der Drachen – Das Siebengebirge
- 35 Ums Feiern kommt man nicht herum ... – Köln
- 51 Die Rauschende – Düsseldorf

62 Im Tal der Wupper

- 64 Mehr als eine Kette von Bahnhöfen – Wuppertal
- 70 Die Wiege stand an der Wupper – Industriekultur
- 76 Das Geschenk des Zwergenkönigs – Die Wupper

82 Das Sauerland

- 84 Winterspaß in Ebbe- und Rothaargebirge
- 91 Sauerland-Fernwanderwege: Der Rothaarsteig
- 101 Sauerland-Fernwanderwege: Der Sauerland-Höhenflug

112 Das Ruhrgebiet

- 114 Im Schatten der Schloten – Industriekultur an der Ruhr
- 123 Paradiese im Pott – Die Freizeitregion Ruhrgebiet
- 132 Immer mit der Ruhr – Von der Quelle bis zur Mündung

136 Der Niederrhein

- 138 Tief im Westen ... liegt der Selfkant
- 145 Weiter Himmel – grünes Land. Der Niederrhein

158 Teutoburger Wald

- 160 Auf dem Hermannsweg durch Ostwestfalen

170 Das Münsterland

- 172 Ein Tatort der Superlative – Münster
- 180 Das Burgenland Westfalens