

Inhalt

Zuerst	7
Helmern, ein Dorf am Sintfeldrand. Eine kleine geschichtliche Einordnung	9
Aus der Chronik	27
Besiedlung und Entwicklung	58
Haus und Hof	67
Der Erbhof	93
Grund und Boden	98
Der Franseshof	113
Bei Franses	126
Feste und Feiern	135
Vieh und Fütterung	146
Rund um die Scheune	163
Vom Leben in Helmern	176
Vom Wohnen und Leben	209
Durch Wiesen und Felder	228
Umsiedlung nach Dalheim	278
Die Familie, ein Bilderbogen	288
Sinnsprüche	312
Verwendete Literatur, Übersichtskarten	315

