

Am Anfang	6
Alpenrhein & Bodensee	10
<i>Die Gewalt des Wassers: Chur – Rohrspitz</i>	12
<i>Liebliche Gefilde, seltsame Begegnungen:</i>	
Rohrspitz – Romanshorn	30
<i>Zeit zum Nachdenken: Romanshorn – Kuhhorn/Tägerwilen</i>	42
Hochrhein	50
<i>Auf Tuchföhlung mit den Nachbarn:</i>	
Kuhhorn/Tägerwilen – Wagenhausen	52
<i>Zweifel, Ängste und ein neuer Freund:</i>	
Wagenhausen – Rheinsfelden	61
<i>Zwei auf gleichem Weg: Rheinsfelden – Schwaderloch</i>	69
<i>Wieder allein auf dem Wasser: Schwaderloch – Rheinsfelden</i>	76
<i>Von Schustern und Schleusen: Rheinsfelden – Bad Bellingen</i>	80
Oberrhein	92
<i>Neue Gefährten: Bad Bellingen – Burkheim</i>	94
<i>Erschöpfung versus Monotonie: Burkheim – Lahr</i>	102
<i>Ziemlich beste Freunde: Lahr – Straßburg</i>	108
<i>Schon wieder Zweifel: Straßburg – Lauterbourg</i>	113
<i>Grenzen ziehen: Lauterbourg – Speyer</i>	114
<i>Wellentäler und Reinfall: Speyer – Gernsheim</i>	123
<i>Alte Erinnerungen werden wach: Gernsheim – Mainz</i>	130
<i>Industrie und Staustufen: Mainz – Trechtingshausen</i>	137

Mittelrhein	144
<i>Nostalgie und Traurigkeit: Trechtingshausen – Spay</i>	146
<i>Abschied und Herzensbegegnungen: Spay – Königswinter</i>	158
Niederrhein	166
<i>Lernen vom Profi: Königswinter – Leverkusen</i>	168
<i>Geruch nach Chemie: Leverkusen – Krefeld</i>	178
<i>Der Fluss, eine Autobahn: Krefeld – Rees</i>	181
Deltarhein.....	186
<i>Ich mag Holland: Rees – Nijmegen</i>	188
<i>Vom Bezwingen und Loslassen: Nijmegen – Hoek van Holland</i>	191
Zum Schluss	202
Dank	205
Register	206