

1 Blühender Krühof <i>Das Rieck Haus in Curslack</i> .....	8	11 Freie Sicht <i>Die Müllberge auf Hummelsbüttel</i> .....	28
2 Minigolf auf Tischen <i>Pit-Pat spielen im Altonaer Volkspark</i> .....	10	12 Es weihnachtet ... <i>Wintermarkt auf Gut Karlshöhe</i> .....	30
3 Erfrischendes Felsenbad <i>Der Geysir-Garten im Wilhelmsburger Inseipark</i> .....	12	13 Ruhe-Pool <i>Das Japanische Teehaus in Planten un Blumen</i> .....	32
4 Im Winterquartier <i>Bei den Alsterschwänen auf dem Mühlenteich</i> .....	14	14 Einlochen XXL <i>Swingolf und Fußballgolf in Ochsenwerder</i> .....	34
5 Auf Weltreise <i>Der Loki-Schmidt-Garten in Klein Flottbek</i> .....	16	15 Alsterschlösschen <i>Burg Henneberg an der Alster in Poppenbüttel</i> .....	36
6 Herrlich verfressen <i>Eselwandern mit der Eselei in Bergedorf</i> .....	18	16 Verliebt in ein Boot <i>Im Schwanen-Tretboot über die Alsterkanäle</i> .....	38
7 Kurzurlaub für die Seele <i>Der Weberstieg am Duvenstedter Brook</i> .....	20	17 Wie eine große Familie <i>Der Hof Eggers in den Vier- und Marschlanden</i> .....	40
8 Wind und Wellen <i>Surfen im Oortkatener See in Ochsenwerder</i> .....	22	18 Hafenblick <i>Auf der Klopstockterrasse in Altona</i> .....	42
9 Wie im Heimatfilm <i>Wandern im Naturschutzgebiet Fischbeker Heide</i> .....	24	19 Shoppen am Kanal <i>Der Wochenmarkt am Goldbekufer in Winterhude</i> .....	44
10 Schlafen und staunen <i>Die Ackerperlen im Spadenland</i> .....	26	20 Industrieromantik <i>Der Elbpark Entenwerder in Rothenburgsort</i> .....	46

21 Stadtoase <i>Der Stuhlmannbrunnen in Altona ...</i>	48	31 Wie vor 100 Jahren <i>Der Wacholderpark in Fuhsbüttel ...</i>	68
22 Kirschblütenzauber <i>Der Grünzug Immenhöven in Langenhorn ...</i>	50	32 Das Glück der Erde ... <i>Reiten im Alstertal bei Duvenstedt ...</i>	70
23 Antjes Erben <i>Das Eismeer vom Tierpark Hagenbeck in Niendorf ...</i>	52	33 Von Kunst umgeben <i>Der Jenischpark in Klein Flottbek ...</i>	72
24 In Balance <i>Stand-Up-Paddling auf der Alster ...</i>	54	34 Schafe kraulen <i>Entlang der Elbdeiche im Spadenland ...</i>	74
25 Reise durch die Zeit <i>Das Museumsdorf in Volksdorf ...</i>	56	35 Meditative Tour <i>Die Alster zwischen Eppendorf und Ohlsdorf ...</i>	76
26 Tanzende Schmetterlinge <i>Das Naturschutzgebiet Schnaakenmoor in Rissen ...</i>	58	36 Eigene Ernte <i>Urban Gardening im FuhsGarden ...</i>	78
27 Puschel-Rinder <i>Die Galloways am Höltigbaum in Rahlstedt ...</i>	60	37 Bachgeplätscher <i>Das Rodenbeker Quellental in Bergstedt ...</i>	80
28 Gärten des Glücks <i>Die Beete auf der Meenkweise in Eppendorf ...</i>	62	38 Bank mit Aussicht <i>Die Elbterrasse im Treppenviertel von Blankenese ...</i>	82
29 Märchenhaft <i>Der Schlosspark in Bergedorf ...</i>	64	39 Küken gucken <i>Entlang der Berner Au ...</i>	84
30 Blankenese-Blick <i>Am Este-Sperrwerk in Cranz/ Neuenfelde ...</i>	66	40 Obstpate werden <i>Äpfel ernten im Apfelpark im Alten Land ...</i>	86

41 Wild und wunderbar <i>Das Wildgehege im Klövensteen in Rissen</i> .....	88	51 Morgengruß <i>Die Volksdorfer Teichwiesen</i> .....	108
42 Amazonas-Feeling <i>Kanufahren zwischen Ohlsdorf und Poppenbüttel</i> .....	90	52 Der kleine Leuchtturm <i>Die Bunthäuser Spitze in Wilhelmsburg</i> .....	110
43 Im Nest <i>Der Hochstand am Kiekeberg</i> .....	92	53 Schaurig schön <i>Romantischer Spaziergang im Wittmoor</i> .....	112
44 Kleine Kreuzfahrt <i>Mit der Linie 62 günstig die Elbe entdecken</i> .....	94	54 Romantik ohne Rummel <i>Der Park am Weiher in Eimsbüttel</i> .....	114
45 Alpaka-Wandern <i>Der Bauernhof Burmester in Moorfleet</i> .....	96	55 Herrlich holzig <i>Das Wälderhaus am Wilhelmsburger Inselpark</i> .....	116
46 Fast wie früher <i>Der Schulgarten-Pavillon im Altonaer Volkspark</i> .....	98	56 In guter Gesellschaft <i>Die Joggingrunde rund um die Außenalster</i> .....	118
47 Oh Tannenbaum! <i>Bio-Weihnachtsbäume im Niendorfer Gehege</i> .....	100	57 Barfuß im Sand <i>Die Boberger Dünen</i> .....	120
48 Hoch über dem Strom <i>Die Parks entlang des Elbhangs</i> .....	102	58 Ort der Liebenden <i>Das Klopstockgrab in Altona</i> .....	122
49 Im gelben Glück <i>Das Rapsfeld am Raakmoor</i> .....	104	59 Im Blumenmeer <i>Blumen selber pflücken gleich hinter Harburg</i> .....	124
50 Hinter den Kulissen <i>Hofführung auf Gut Wulksfelde</i> .....	106	60 Träumen unter Bäumen <i>Die Liegen im Wohldorfer Wald</i> .....	126

61 Wieder Kind sein <i>Der Gokarthof in den Vier- und Marschlanden</i> .....128	71 Brutzeln mit Hafenblick <i>Grillstationen auf der Michelwiese/Neustadt</i> .....148
62 Blütenexplosion <i>Die Rhododendren im Hirschpark in Nienstedten</i> .....130	72 Inspiration für Hobbygärtner <i>Der Botanische Sondergarten in Wandsbek</i> .....150
63 Mühlen-Idylle <i>Der Mühlenteich im Hainesch/ Iland in Bergstedt</i> .....132	73 Im Paddelglück <i>Die Biergarten-Route in Wilhelmsburg</i> .....152
64 Gärten am Fluss <i>Das Schillerufer längs der Bille in Bergedorf</i> .....134	74 Stilecht picknicken <i>Goßlers Park in Blankenese</i> .....154
65 Aufs Wasser schauen <i>Rast und Ruhe am Außenmühlenteich in Harburg</i> .....136	75 Vögel beobachten <i>Naturschutzgebiet Die Reit in den Marschlanden</i> .....156
66 Eintauchen ins Glück <i>Die Bade-Stege an der Dove Elbe in Allermöhe</i> .....138	76 Auf nackten Sohlen <i>Der Naturerlebnispfad Alraune in Bramfeld</i> .....158
67 Den Wind im Gesicht <i>Segelkurs auf der Alster</i> .....140	77 Bei Uwe am Strand <i>Der Schiffsfriedhof in Blankenese</i> .....160
68 Für Sternengucker <i>Der Park der Sternwarte in Bergedorf</i> .....142	78 Mit Schwung ins Glück <i>Die Erwachsenen-Schaukeln an der Außenalster</i> .....162
69 Zum Helden werden <i>Die Ackerhelden im Norden und Süden der Stadt</i> .....144	79 Kunst gucken <i>Die Sondergärten im Stadtpark</i> .....164
70 Bürgermeisters Garten <i>Der Kellinghusenpark in Eppendorf</i> .....146	80 Mitten in der Welt <i>Das ElbeCamp am Falkensteiner Ufer in Blankenese</i> .....166