

• Lipper Land

Bad Salzuflen und das »weiße Gold«	14
Hexenjäger in Lemgo	17
Schloss Brake	18
Lipper Land – Möbelland	19
Schloss Detmold, Fürstin Pauline und Prinz Armin	20
Fliegende Kunst	24
Spitzenmusik in Detmold	25
Brauerei Strate: fest in Frauenhand!	26
Freilichtmuseum zeigt 500 Jahre Alltagskultur	27
Geier Theo schmust gerne	30
Cheruskerfürst Hermann bekam ein Denkmal	32
Die Senner Pferde und der lippische Hof	33
Blomberg – schöne Blume im Lipper Land	34
Von den Externsteinen nach Bad Meinberg	36
Kneipp- und Künstlerort Schieder-Schwalenberg	38
Spezialität der Region »Lippischer Pickert«	40

• **Paderborner Land**

Domstadt Paderborn	44
Hightech mit Nixdorf	50
Oskar Vogel hat einen Traktortick	53
Bad Lippspringe sprudelt	54
Die Senner Bio-Schäferin	56
Schwestern vom Kostbaren Blut	58
Ein Schloss für eine Mark	59
Seltene Käuze im Steinhorster Becken	60
Das Gastliche Dorf	61
Nostalgische Almetalbahn	62
Die Wewelsburg	63
Kloster wird Kulturstätte	64
Galmeiveilchen mögen Gift	66
Windkraft Lichtenau	67
Spezialität der Region »Westfälisches Blindhuhn«	68

• Münsterland

Pättkes – ein Paradies für Radfahrer	72
Reiterstadt Warendorf	73
Ziegenmilch und Ziegenkäse	76
Geburtsstätte einer Dichterin	77
Meister des Barock: Johann Conrad Schlaun	79
Nottuln und sein barocker Ortskern	80
Blaudruckerei Kentrup in Nottuln	81
Der Billerbecker Dom	82
Ein Hauch von Versailles	83
Alt und mächtig: Schloss Steinfurt	84
Typisch münsterländisch: Gasthaus Möller-Hof	85
Burg Vischering: Wasserburg mit Geheimgang	86
Französischer Barock: Schloss Nordkirchen	87
Wildpferdefang im Merfelder Bruch	88
Schlossfreiheit und Akademie des Handwerks	90
Glocken aus Gescher	92
Schloss Anholt: Auch der Park ist ein Hingucker	94
Flamingos im Zwillbrocker Venn	95
Stoff aus dem Münsterland	96
Spezialität der Region »Pumpnickelpudding mit Brombeersöße«	98

• **Westliches Ruhrgebiet**

Action und Industriegeschichte im Landschaftspark Nord	102
Ein Gasometer als Tauchbecken	104
Oberhausens Zinkwerk: Ein spannendes Industriemuseum	106
Einkaufsspaß statt Schwerstarbeit	108
Skivergnügen in Bottrop	110
Taubenklinik Essen	111
Medizinisches Kabarett am Puls der Zeit	112
Zeche Zollverein: Design Zentrum in der Musterzeche	114
Schön und praktisch muss es sein	115
Villa Hügel: Traumhaus der Familie Krupp	116
Eisenbahnmuseum Bochum-Dahlhausen	122
Größte Modelleisenbahnanlage der Welt	124
Kohle und Autos aus Bochum	126
Spezialität der Region »Geräucherte gehobelte Schweinebäckchen mit Salat von Steckrüben«	128

• Süd-Sauerland

Atta-Höhle: Faszination unter Tage	132
Attendorn – im Zeichen der Burg	134
Kabarett, Kimme und Korn	136
Königsvogel in Maßarbeit	138
See, Land, Wald: Olpe	138
Badefreuden vor der Haustür	142
Burg Bilstein – Spuk inklusive	144
Bobby-Car-Rennen in Kirchhundem	146
Freizeitpark und Wildgehege	147
Rothaarsteig: Mühsam hoch und steil hinunter	148
Karl-May-Festspiele: Ein ewiges Vergnügen	150
Deutschlands kleinste Herberge	152
Idylle und Romantik pur an der Listertalsperre	154
Spezialität der Region »Spanferkelkeule an Biersoße mit Spitzkohl und Macaire-Kartoffeln«	156

• **Aachen und das Dreiländereck**

Aachen – facettenreiche Stadt im Dreiländereck	160
Im Aachener Dom wurde gekrönt	162
Bad Aachens Heilquellen	164
Süßes Aachen	166
Printen im Alt-Aachener Kaffeestübchen	167
Tauben waren schneller als ein Zug	168
Praxis und Forschung unter einem Dach	170
Hochmoorlandschaft Hohes Venn	172
Betonhöcker als Panzersperre	175
Drei Schritte durch drei Länder: Drielandenpunt	176
Eupen mit herrlichen Patrizierhäusern	179
Maastricht – Griff nach den Sternen	182