

Auftakt: Entdecken Sie die Lüneburger Heide!	5
<i>Die Ferienregion zwischen Weser, Aller und Elbe wartet mit vielen Überraschungen auf</i>	
Geschichtstabelle	9
Heide-Stichworte: Von Arno Schmidt bis Zwischenlager	11
<i>Buntgemischte Informationen zum besseren Verständnis Ihres Urlaubsziels</i>	
Essen & Trinken: Vom Hof frisch auf den Tisch	13
<i>Die Heide ist reich an kulinarischen Spezialitäten für jeden Geschmack</i>	
Einkaufen & Souvenirs: Käse, Kunst, Kartoffeln	21
<i>Nahrhafte Souvenirs liefern Schäfer und Bauern, und auch das Kunsthandwerk kann sich sehen lassen</i>	
Heide-Kalender: In der Heide liebt man Königinnen	23
<i>Unter Schnucken, Schützen und Schlittenhunden – irgendwo wird immer gefeiert</i>	
Lüneburg und der Norden: Zeitenreisen an Ilmenau und Heide-Suez	25
<i>Weißes Gold und Riesenmaschinen – vom alten Salzhandel bis zur modernen Technik</i>	
Celle und der Süden: Zwischen Heidehöfen und VW-Werk	27
<i>Traditionelles Fachwerk, verträumte Klöster und wilde Wacholderheide</i>	
Schneverdingen und der Westen: Ins Herz der Heide	29
<i>Hier hätte Heidedichter Hermann Löns noch seine wahre Freude</i>	
Wendland, Elbtal, Drawehn: Im Banne von Elbe und Rundlingsdörfern	31
<i>Ein überraschend anderes Gesicht der Heide</i>	
Mit MARCO POLO ins Grüne	35
Praktische Hinweise: Von Auskunft bis Zimmersuche	100
Warnung: Bloß nicht!	106
Register	118
Was bekomme ich für mein Geld?	120