

Unterwegs in Deutschland	3
Der Weg in die Freiheit	5
Auf Spuren der Erinnerung im wiedervereinigten Harzgebirge	
Eine Wanderung zum Brocken	19
König der norddeutschen Berge - Erlebnisse im Harz	
Bad Heiligenstadt und das Obere Eichsfeld	31
Religiöse Bastion im vormaligen sozialistischen Land	
Trutzveste kontra Raubritternest	47
Die Burgen Ludwigstein und Hanstein über dem Werratal	
3.Oktober 1990: Mitten in Deutschland unterwegs	62
Zwischen Bebra und Eisenach - Ein historisch bedeutsamer Tag	
Eine Reise in die Rhön	80
Nach der Wiedervereinigung einer getrennten Landschaft	
Zwischen Werra und Haßbergen	97
Die Teilung gehört endgültig der Vergangenheit an	
Gestern Grenzland - heute Brücke mitten in Deutschland	111
Nördliches Franken - Südliches Thüringen	
Auf dem Rennsteig	128
Wandern grenzenlos von Steinbach am Wald nach Spechtsbrunn in Thüringen	

Vergaß dei Haamit net...	145
Wiedersehen mit dem Erzgebirge - Auf den Spuren der Kindheit	
Wu de Walder haamlich rauschen	161
Zwischen Fichtelberg und Auersberg im oberen Erzgebirge	
Bergstädte im Erzgebirge	177
Johanngeorgenstadt - Schneeberg - Schwarzen- berg	
Chemnitz - Die alte Heimat neu gesehen	194
Auf Suche nach Spuren der Kindheit	
Ein Tag in Elbflorenz	210
Spaziergänge durch Dresden nach der "Wende"	
Das kulturhistorische Magdeburg	228
Ein Gang durch die neue alte Stadt an der Elbe	