

# Inhalt

Radfahren macht Spaß! .....	06	Ostsee, Kalifornien und Brasilien .....	72
Vorbereitungen .....	08	Von der Kieler Förde in die Probstei .....	73
Achtsames Fahrradfahren – Aufmerksamkeit außen und innen ...	11		
Von Brillenschafen, Hähnen und Kultbauern .....	12	Raue Landschaft, ein blühendes Paradies und der Blick zu den Nachbarn.....	80
Durch die Hahnheide .....	13	Unterwegs zum Nolde-Museum in Seebüll .....	81
Wikinger, Schlösser und ein altes Fischerdorf .....	22	Still ruht der See .....	88
Entlang der Schlei .....	23	Rund um den Schaalsee .....	89
Zum Westerhever Sand, dem schönsten Leuchtturm Deutschlands .....	30		
Unterwegs auf Eiderstedt .....	31		
Strandleben, ein Kloster und Erdbeeren satt .....	38	Stadt, Land, Fluss und eine Queen.....	96
Rund um Grömitz .....	39	Immer an der Elbe „längs“ .....	97
Zwischen Fledermäusen und Sahnetörtchen .....	46		
Rund um Bad Segeberg .....	47		
Reetdachhäuser, Nordseeluft und eine Kunstsammlung .....	54	Deichschafe, Köge und der Schimmelreiter .....	104
Auf der Insel Föhr .....	55	Nordstrand – Insel oder nicht Insel? .....	105
Kaiser, Kanal und Käse .....	64		
Am Nord-Ostsee-Kanal .....	65		
		Viermaster, Steilufer und Fischbrötchen .....	112
		Rund um Travemünde – Der Tipp des Fotografen .....	113
		Danke .....	120
		Heike Götz .....	121
		Register .....	122