

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