

Prolog: Aufbruch in die Zukunft vor 800 Jahren	11
Brückenschlag: Von der Römerzeit zum Mittelalter	19
Trier – von der Kaiserresidenz zur Bischofsstadt	20
Köln – von der römischen Provinzhauptstadt zur mittelalterlichen Metropole	30
Regensburg – vom Legionslager zur mittelalterlichen Großstadt	45
Stadt und Umwelt um 1200	63
Luxus auf Kosten der Natur	64
Mittelalterliche Warmzeit und Städteboom	68
Das hölzerne Zeitalter und seine Folgen	76
Alles schon mal da gewesen?	83
Die Städte der Bischöfe	87
Von der Königspfalz zur Stadt – die Verwandlung Paderborns in vier Schritten	88
Die Gründungszeit des deutschen Rechts	117
Der <i>Sachsenspiegel</i> – ein Rechtsbuch mit Ewigkeitswert	119
Urbane Revolution und neues Stadtrecht	132
Von Richtern und Henkern	142
Stadtplanung konkret und mit himmlischer Unterstützung	151
Von Planspielen und »wilden Wurzeln«	153
Der Göttliche Plan	160
Der Edelherr als Stadtgründer – das <i>Lippiflorium</i>	166

Technische Innovationen – der Fortschritt wird erdacht .	177
Die neuen Dinge	178
Die Einführung der Null	185
Revolution in der Landwirtschaft	187
Himmelwärts – der Siegeszug der Gotik	189
 Neugründungen um 1200 – die mittelalterliche Stadt	
nimmt Gestalt an	195
Freiburg im Breisgau – die innovative Gründung	196
Berlin – doppelt hält besser	204
Lübeck – ideale Rahmenbedingungen für Kaufleute ..	222
 Die Städtehanse – eine kommerzielle Revolution	233
Der Dänenkönig und die »Krämer«	233
Die <i>dudesche hense</i> , eine heimliche Supermacht	238
 Die öffentlichen Bauten der Stadt	245
Mauern und Tore	246
Straßenmarkt und Marktplatz	258
Rathäuser – Zentren der bürgerlichen Selbstverwaltung	269
 Die Gründerzeit des städtischen Umweltmanagements ..	283
Ordnung muss sein	284
Ohne Wasser keine Stadt	286
 Die geistliche Stadt	301
Pfarrkirchen und Friedhöfe	302
Die Bettelorden – eine Bewegung prägt Europa	314
Jüdische Gemeinden – zur Ehre der Stadt	333
 Frauen der Gründerzeit – »Hübschlerinnen«,	
Meister(innen) und Bürgersfrauen	349
Sex in the City	350
Kirche und Eheleben	355
»Stadtluft macht frei«, nicht nur die Männer	359

Städtische Vielfalt um 1200	365
Kleinstadt Potsdam	366
Altstadt, Neustadt, Teilstadt	370
Krise und Scheitern – Wüstungen	377
 Die medizinische Revolution – vom <i>medicus</i> zum	
städtischen Gesundheitswesen	391
Die Klostermedizin der Hildegard von Bingen	394
<i>Physicus, apothecarius</i> und <i>chirurgus</i>	400
 Die Städtelandschaft formiert sich	407
Gemeinsamkeiten und Unterschiede: Westfalen,	
Brandenburg und die Region Oberrhein	407
Der »mittelalterliche Riese«	412
 Epilog: Die Städte, in denen wir heute leben	415
 Anhang	421
Die Autoren	423
Dank	425
Quellen- und Literaturverzeichnis	427
Bildnachweis	443
Personenregister	447
Ortsregister	453