

- 12 | Ostseeinseln – keine gleicht der anderen
- 24 | Die Ostsee – Erbe der Eiszeit
- 26 | *Zeugen der Vorgeschichte*
- 30 | Fehmarn – Krone im blauen Meer
- 32 | *Die Vogelfluglinie*
- 38 | Hansestadt Wismar – Backsteinpracht mit überragender Kirche
- 42 | Poel – die fruchtbare Insel in der Wismarer Bucht
- 48 | *Halbinsel Wustrow*
- 50 | Die Halbinsel Fischland-Darß-Zingst
- 52 | *Porträt: Die Darßtürenbauer in Prerow*
- 56 | *Bernstein – das Gold des Meeres*
- 60 | *Ahrenshoop – das „Worpswede des Ostens“*
- 62 | Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft
- 66 | *Leuchttürme*
- 70 | Stralsund – stolze Hansestadt aus Backstein
- 76 | *Die Hanse*
- 78 | Rügen – Deutschlands größte Insel
- 88 | *Bäderarchitektur*
- 92 | *Unterwegs mit dem Rasenden Roland*
- 102 | *Rügen – Paradies für Romantiker*
- 107 | *Rügener Kreide*
- 112 | *Porträt: Der Nationalpark-Ranger Karsten Klaene*
- 120 | *Die Störtebeker Festspiele*
- 124 | Künstlerinsel Hiddensee – Boddendöfer und unberührte Natur
- 128 | *Porträt: Der Inselpastor von Hiddensee*
- 132 | Heuwiese, Liebitz, Walfisch ... die kleinen Inseln
- 136 | Die Hansestadt Greifswald – ein Kleinstadtidyll mit Universität
- 140 | Sonneninsel Usedom – beliebt seit Kaisers Zeiten
- 144 | *Porträt: Die Strandkorbmacher in Heringsdorf*
- 151 | *Peenemünde – die Anfänge der Raketenforschung*
- 154 | *Ein Refugium der Kunst*
- 156 | Spezialitäten der Küche – Sanddorn, Fische und mehr
- 158 | Register
- 160 | Impressum/Bildnachweis