

- 12 | Deutschlands „grünes Herz“ – ein waldreiches Mittelgebirge
- 22 | Auf der Fährte der Thüringer Saurier – wie das Gebirge entstand
- 28 | **Höhlen im Thüringer Wald**
- 30 | Ein lebendiges Ökosystem – Flora und Fauna im Thüringer Wald
- 34 | **Wildkatzendorf Hütscheroda**
- 36 | Die Eroberung des Thüringer Waldes – Siedler, Bergleute, Touristen
- 46 | Kleinstaaterei und Sprachverwirrung – ein prägendes Erbe
- 52 | Wandern von der Werra bis zur Saale – der legendäre Rennsteig
- 56 | **Rennsteig-Dichtung**
- 64 | Von der Wartburg zum Inselsberg im westlichen Thüringer Wald
- 70 | **Martin Luther**
- 76 | **Porträt: Günter Schuchardt – Hauptmann auf der Wartburg**
- 78 | Wo die Berge am höchsten sind – der mittlere Thüringer Wald
- 85 | **Biosphärenreservat Vessertal**
- 90 | **Porträt: Florian Meusel – Leiter des Naturparks Thüringer Wald**
- 92 | Sanfte Rücken und Plateaus – das Thüringer Schiefergebirge
- 96 | **Saalfeld**
- 102 | Nah am Wasser – Flüsse, Seen und Talsperren im Thüringer Wald
- 108 | **Wasserkraftmuseum Ziegenrück**
- 110 | Burgen und Schlösser – Zeugen weltlicher Macht
- 118 | Mittelalterliche Klöster – Zentren der Entwicklung
- 122 | **Kloster Veßra**
- 124 | Altes Handwerk: von Pechsiedern, Olitätenhändlern und Glasbläsern
- 126 | **Porträt: Die Glaskünstler Susanne und Ulrich Precht**
- 130 | **Die Glasbläserstadt Lauscha**
- 132 | Große Dichter, Denker und Genies
- 136 | Geschichten und Sagen – Verwunderliches und Schauerliches
- 140 | **Schwinds farbige Sagenwelt**
- 142 | Lebendiges Brauchtum in Stadt und Land
- 145 | **Thüringer Kirmes**
- 148 | Ein grünes Urlaubsparadies mit vielen Facetten
- 154 | Deftig und rustikal – die Thüringer Küche
- 158 | Register
- 160 | Impressum/Bildnachweis