

6	Vorwort	Stephan Richter
8	Die Elbmarschen: Im Rhythmus der Gezeiten	Susanne Mayer-Peters
28	Wer nach Dithmarschen will, muss übers Wasser	Frank Trende
46	Nordfrieslands Grün	Jochen Missfeldt
70	Von Flensburg bis Kiel: Von Förden, Feldern, Fähren	Andrea Paluch
90	Die Wiege der wichtigen Wege: Schleswig-Holsteins Mitte	Frank Jung
102	Die Holsteinische Schweiz: Seen, Knicks und Herrenhäuser	Konrad Dittrich
112	„Stolz auf sein Meer“: Von Lübeck bis Fehmarn	Karin Lubowski
128	Herzogtum Lauenburg und Stormarn: Sanfte Hügel unter heiterem Himmel	Myriam Witt
142	Ortsregister	
143	Autoren	
144	Impressum	