

- 2 Senkrechtstarter
 - 4 Überflieger
 - 6 Querfeldein
-

Vor Ort

Flensburg und Flensburger Förde 14

- 17 Flensburg
- 20 *Lieblingsort* Nordermarkt in Flensburg
- 24 *Tour* Durchs Mauselloch
- 26 *Tour* Karibisches Erbe
- 30 Glücksburg
- 34 Holnis
- 35 An der Küste
- 35 Geltinger Birk
- 37 *Zugabe* Ampelmännchen mit Statement

Schleswig und die Schlei 38

- 41 Schleswig
- 46 *Tour* Die Tage waren reich und verwegen – Haithabu
- 52 Die Schleidörfer
- 56 Arnis
- 57 Kappeln
- 58 *Tour* Geschützt – doch wie ein Korken im Meer
- 63 *Lieblingsort* Netzausleger in Kappeln

Eckernförde und Eckernförder Bucht 64

- 67 Eckernförde
- 69 *Lieblingsort* Klappbrücke in Eckernförde
- 76 *Tour* Nach Gutsherrenart
- 79 Waabs
- 80 Schwansener See
- 81 *Tour* Es müssen Hünen gewesen sein
- 82 Schwedeneck
- 83 Gettorf
- 84 Naturpark Hüttener Berge
- 87 *Zugabe* Auf sechs Beinen unterwegs

Kiel und die Kieler Förde 88

- 91 Kiel
- 102 *Tour Im Zickzack auf Förde-Kurs*
- 105 Nord-Ostsee-Kanal
- 106 *Lieblingsort Elefant am Falckensteiner Strand*
- 107 Strände
- 108 Heikendorf
- 109 *Tour Mitten hinein ins Paradies*
- 111 *Zugabe Röstaromen im Zeiteinsatz*

Die südliche Kieler Bucht 112

- 115 Preetz
- 118 *Tour Die »Big 8« der Schusteracht*
- 121 Laboe
- 124 Schönberg
- 127 Lütjenburg
- 131 *Lieblingsort Gut Panker*
- 132 Behrendorf
- 133 Selenter See
- 134 Hohwachter Bucht
- 135 *Tour Sammelleidenschaft*
- 137 Weissenhäuser Strand

Wagrische Halbinsel 138

- 141 Heiligenhafen
- 143 *Lieblingsort Graswarder bei Heiligenhafen*
- 144 *Tour Sich der Stille nähern*
- 146 Großenbrode
- 147 Oldenburg
- 150 *Tour Eingeflogen – ein Revival*
- 151 Grube, Dahme und Kellenhusen
- 154 Grömitz
- 157 Neustadt
- 160 Basilika Altenkrempe
- 161 Cismar
- 163 *Zugabe Steine fischen?*

Fehmarn 164

- 167 Burg
- 173 Burgtiefe
- 175 Südosten
- 176 *Tour Gemalt für die Ewigkeit*
- 178 Norden
- 179 Inselmitte
- 180 *Tour Zwei auf einen Schlag*
- 184 *Lieblingsort Hafen in Orth*
- 185 Südwesten
- 187 *Zugabe Schmetterlinge im Haar*

Holsteinische Schweiz 188

- 191 Plön
- 195 *Tour Step by step dem Universum näher*
- 199 Bosau
- 200 *Tour Zeichen gesetzt*
- 202 Bad Malente-Gremsmühlen
- 206 *Tour Mit »Luise« unterwegs*
- 208 Eutin
- 214 *Lieblingsort Uklei-See*
- 215 Dodauer Forst
- 215 Bungsberg

Lübeck und die Lübecker Bucht 216

- 219 Lübeck
- 228 *Tour Not macht erfinderisch*
- 232 *Lieblingsort Kaffeehaus in Lübeck*
- 236 *Tour In die Natur an zwei Trave-Schlaufen*
- 238 Travemünde
- 242 *Tour Die Ostsee von oben*
- 244 Timmendorfer Strand und Niendorf
- 247 Hemmelsdorfer See

- 247 Scharbeutz und Haffkrug
- 249 Sierksdorf
- 251 Bad Segeberg

Das Kleingedruckte

- 252 Reiseinfos von A bis Z

Das Magazin

- 264 Küstenschwund
- 267 Nur ein Wundpflaster der Natur?
- 268 Ein Stein revolutioniert die Städte
- 271 Gletscher als Geburtshelfer
- 274 Das blaue Kreuz
- 276 Knick in der Landschaft
- 278 Alles Käse!
- 280 Vögel im Aufwind
- 284 »Grundlage« für Kreative
- 286 Das zählt
- 288 Reet – Baumaterial vor der Haustür
- 290 WIR FISCHEN.SH
- 293 Reise durch Zeit & Raum
- 296 »Moin« am Abend?
- 298 Tatort Ostseeküste

-
- 300 Register
 - 303 Autorin & Impressum
 - 304 Offene Fragen