

INHALT

Vorwort	11
✕ Der Mittelpunkt des Frankenlandes – der Drei-Franken-Stein	13

OBERFRANKEN

1	Theresienstein – der schönste Park Deutschlands	16
2	Der Sprung in die Freiheit	18
3	Himmliches Höllental	20
4	Alexander von Humboldt: in letzter Sekunde	22
5	Der Rennsteig im Winter	24
6	Generalversammlung der Gartenzwerge	25
7	Spielparadies mit Erholungswert	26
8	Ein wundersames Schwalbennest	28
9	Aber bitte auf Zapfen: die Coburger Bratwurst	30
10	Erntedank in Vierzehnheiligen	32
11	Das Lied der Franken	34
12	Donald Duck – die fränkischste aller Enten	35
13	Wo Franken am hellsten glänzt	36
	Wenn das Handy ausfällt	37
14	»Glückauf!«: Geheimnisse unter Tage	38
15	Currywurst vom Sternekoch am Freibadkiosk	40
16	Krafttankstelle für die Seele	42
17	Folichon – der Hund von Wilhelmine	44
18	Baille-Maille-Allee	45
19	Das Liebesschloss an der ersten aller Mainbrücken	46
	Herbststimmung am Fichtelsee	48
20	Leckere Liköre	50

21	Auf dem Poetenweg	51
22	Morgenland in Sanspareil	52
23	Schloss Fantaisie bittet zum Tanz!	53
24	Gehen wir rollwenzeln!	54
25	Ein Ort mit Aussicht	56
26	Kundenorientierung auf Fränkisch	58
27	»A Kaffee ohne Hörnla schmeckt wie a Kuss ohne Schnörrnla«	60
28	Das oberfränkische Malibu	62
29	Süßholzraspeln wörtlich genommen	64
30	Die blaue Grotte	66
	Fluchtweg im Wald	67
31	Der Ölberg von Burgebrach	68
32	Natur pur im Leidingshofer Tal	70
33	Bierselige Wanderung mit Nährwert	72
34	Biber is back	74
35	Auf Du und Du mit Bambi	76
36	Echt anziehend!	77
37	Stein mit Durchblick	78
38	Auf dem Schwarzen Keller von Weigelshofen	80
39	Zauberblick von der Vexierkapelle	82
40	Genussreise rund ums Walberla	84
41	Der Lillach lauschen	86

MITTELFRANKEN

1	Stilvoll heiraten im Schloss Adelsdorf	90
2	Schicht im Schacht oder: Wie ein Storch dem Brauer das Handwerk legte	92
3	Karpfen poetisch	94
4	In der heiligen Unterwelt der Bierbrauer	96
5	Kaffee, Kultur und Panoramablick	98

	Der Erlanger Leuchtturm	99
6	Friedrich Rückert und die Kunst zu trauern	100
7	Auf ein »Seidla« mit dem Storch	102
8	Franken alpin	104
9	Das Ohmsche Gesetz	106
	Schwierige Frage: Wo endet das Frankenland?	107
10	Märchenhafte Unterwelt	108
11	An und auf der jungen Pegnitz	110
12	Am schönsten Arsch der Welt	112
13	»Betreten und Entdecken erwünscht«	114
	Fränkische Kellnerinnen	116
14	Ich stand auf Berges Halde ...	117
15	Über den Dächern von Hersbruck	118
16	Druckfrisch von »Anno dazumal«	120
17	Italiens nördlichstes Panorama	122
18	Wenn die Friseur-Weltmeisterin die Schere wetzt	123
19	Krippen, so weit das Auge reicht	124
20	Künstler und Publikum auf Augenhöhe	126
21	Über den Dächern von Lauf	128
22	Dahlien über Dahlien: das Blumenfest	130
23	Ausstellungen in luftiger Höhe	132
24	In der Löwengrube	134
25	»Ja-Wort« zwischen Tomaten, Gurken und Salat	136
26	Ein Friedhof, der keiner ist	138
27	Wo Abschiedsschmerz auf Wiedersehensglück trifft	140
28	Nürnberg hat den Längsten	142
29	»Weißt du, wie viel Sternlein stehen?«	144
30	Der regierende Geist der Dampfmaschine	146
31	Der schönste Blick über Nürnberg	148
32	Was Till Eulenspiegel in Nürnberg anstellte	150
33	Die älteste Bratwurstküche der Welt	152
34	»Hosd an Zwetschga im Haus, gäid dir es Geld und Gligg ned aus«	154

35	Der frühe Vogel hat mehr vom Zoo	156
36	Tränen, Freude, Frust und noch viel mehr	158
37	Radeln und träumen am Ludwigskanal	160
38	Take-away auf Fränkisch	162
39	Jugendstilvoll genießen!	164
40	Farbenspiel über den Gräbern	165
41	Steine lassen Geschichte lebendig werden	166
42	Wo sich Pegnitz und Rednitz vereinen	168
43	Ein Bierchen auf dem Solarberg	170
44	Fränkische Antwort auf Nutella	172
45	Die heilenden Quellen von Wildbad	174
46	Ein verschütteter Tropfen gebiert ein Meisterwerk	176
47	Der erste Motorflug	178
48	Wo Franken am preußischsten ist	179
49	Kaspar Hauser – Mord oder Selbstmord?	180
50	Eine Fränkin als musikalische Botschafterin	182
51	Wenn es Meer sein muss	184
52	Der Herkules von Biriciana	186
53	Natur-Schauspiel unter Sternenhimmel	188

UNTERFRANKEN

1	Gespentisch im Nebel, magisch im Sonnenschein	192
2	Zu Besuch bei Adam und Eva in der Rhön	194
3	Hoch, höher, Kreuzberg	196
4	Weight-Watching in Bad Kissingen	198
	Dieser Platz ist für Sie reserviert!	200
5	Bratwurst-Experimente	201
	»Home is where my slaughter-bowl is«	202
6	Pompeji am Main	204
7	Es lebe die Verfassung!	206
8	Das fränkische Quittenparadies	208

9	Der Lump!	210
10	Der Mittelpunkt der EU	212
11	Wald aus einer völlig neuen Perspektive	214
12	Das Raumwunder von Kloster Ebrach	216
13	Es raschelt die Mühle am rauschenden Bach ...	218
14	Hilfe bei Liebeskummer	220
15	Die Tugenden des wahren Franken	222
	Frankenland, Fahrradland	224
16	Röntgenstrahlen	225
17	Die Choreografie der Weinlese am Würzburger Stein	226
18	Ein Schoppen auf der Alten Mainbrücke	228
19	Morgenmuffel	230
	Net auf	231
20	Ein lehrreicher Spaziergang mit Aussicht	232
	Unser Dank gilt ...	234
	Register	235