

| | | | |
|---|----|--|-----|
| Willkommen im Ruhrpott! | 4 | 5 AUF 'NE CURRYWURST, BIER UND FLICKZEUG NACH HERNE | 76 |
| Meine Lieblingsorte im Ruhrgebiet | 6 | Scharfmacher Currywurst, der Mond von Wanne-Eickel, die Renaissance eines Literaturhauses und ein Hotspot für Biker | |
| Meine Fahrradtouren durchs Ruhrgebiet | 10 | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 88 |
| 1 RECKLINGHAUSEN – MUSIK UND SPIELE | 12 | | |
| Heimatgefühle, verdammt gute Musik, Fußballgötter, Ruhrpotthelden und ein Hauch von Hollywood | | 6 RUND UMS SCHAUSPIEL-HAUS BOCHUM | 92 |
| TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 23 | Roter Klinker und hohe Schauspielkunst, verzückte Sternengucker und ein ewig rollender »Starlight Express« | |
| 2 AUSFLUG ZU THEOS FARM IN OER-ERKENSCHWICK | 28 | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 102 |
| Ein Wahlkampfslogan als Mantra, Lizenz für Langschläfer-Hühner und Windräder auf der Weide | | 7 STATT KOHLE – KULTUR SATT IN ESSEN | 106 |
| TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 40 | Eiffelturm an der Ruhr, physikalische Phänomene, Kunst im neobarocken Outfit und zwei generöse Stifter | |
| 3 UNTERWEGS ZUR HALDE HOHEWARD IN HERTEN | 42 | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 117 |
| Schlägel & Eisen, unterm Kauenhimmel, ein Furcht einflößender Drachenkopf und Erinnerungen an Stonehenge | | 8 EINMAL UM DEN BALDENEYSEE | 124 |
| TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 56 | Ein geliebter Stausee, ein Wanderweg mit Anspruch und die bildschöne Villa Hügel, einst Domizil der Unternehmerfamilie Krupp | |
| 4 KULTUR UND LEBENS-QUALITÄT IN GELSENKIRCHEN | 60 | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 136 |
| Bergmannsglück und Boxkämpfe, Preziosen der Lebensqualität, spektakuläre Architektur und die Handschrift von Yves Klein | | | |
| TIPPS: Restaurants, Ausgehen, Museen und mehr | 72 | | |

| | | | | |
|-----------|-------------------------------|------------|-------------------------|------------|
| 9 | HAFENLUFT IN DUISBURG | 140 | UND NOCH MEHR | 170 |
| | SCHNUPPERN | | RUHRGEBIET | |
| | Hafen von Weltrang, Schutz- | | Das lohnt sich außerdem | 172 |
| | patron Nikolaus, 83 Tonnen | | Das Ruhrgebiet von A–Z | 178 |
| | Rheinorange und eine magische | | Mini-Dolmetscher | 184 |
| | Achterbahn | | Ruhrpottisch | |
| | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, | | Danksagung | 188 |
| | Museen und mehr | 152 | Register | 189 |
| 10 | FASZINATION DES | 156 | Bildnachweis | 191 |
| | TECHNOLOGIESTANDORTS | | Impressum | 192 |
| | DORTMUND | | | |
| | Malochen wird museumsreif, | | | |
| | ein simulierter Landeanflug, | | | |
| | surrende Drohnen und der | | | |
| | Schuh von Mario Götze | | | |
| | TIPPS: Restaurants, Ausgehen, | | | |
| | Museen und mehr | 166 | | |