

## 6 Vorwort

### I

- 8 **Von Winterberg bis Meschede**  
*Fluss der Sinne*
- 9 Winterberg *Die Quelle im Wald*
- 13 Assinghausen *Im Dorf der Rosen*
- 19 Olsberg *Mit den Füßen im Wasser*
- 26 Meschede *Heilige und Henneblick*
- 30 Info

### II

- 34 **Von Meschede bis Fröndenberg**  
*Zeitreise am Fluss*
- 35 Meschede *Brücken, Burgen und Wein*
- 40 Arnsberg *Eine Insel in der Ruhr*
- 46 Fröndenberg *Die Stadt der Kettenschmiede*
- 52 Info

### III

- 56 **Von Fröndenberg bis Witten**  
*In die Wiege des Ruhrbergbaus*
- 57 Von Zwergen, Nixen und Reibekuchen
- 65 Wetter *Beim ersten Büdchen*
- 72 Fachwerk-Perlen an der Ruhr
- 74 Witten *Im Tal der Steinkohle*
- 80 Info

### IV

- 84 **Von Witten bis Essen-Kupferdreh**  
*Der stählerne Riese*
- 85 Bochum *Sonntagskluft und Sahnekäse*
- 94 Hattingen *Als das Feuer erlosch*
- 100 Durch den Ruhrbogen
- 109 Info

## V

- 114 **Von Kupferdreh bis Kettwig:  
*Wege des Wandels***
- 115 Vom Strandbad zum Traumstrand
- 121 Die Jungs von der Bank
- 128 Die Herren des Hügels
- 137 Info

## VI

- 140 **Von Kettwig bis Mülheim an der Ruhr  
*Ein Fluss als Schmelztiegel***
- 141 Kettwig *Perlen am Fluss*
- 147 Mülheim an der Ruhr *Nah am Wasser*
- 157 Wo sich Menschen mischen
- 163 Info

## VII

- 168 **Von Mülheim an der Ruhr bis Duisburg  
*Das Fluss-Finale***
- 169 Durch Mülheims Gärten
- 172 Ins Hafengebiet
- 180 Duisburg *Das Finale*
- 183 Info
  
- 186 Karte: Die Ruhr. Von der Quelle bis zur Mündung
  
- 188 Literatur
  
- 192 Bildnachweis / Impressum