

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 Schmelztigel*
- 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