

Vorwort	13
Die schönsten Reiseziele	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Unterwegs mit Kindern	17
Entfernungstabelle	19
LAND UND LEUTE	21
Steckbrief Nordhessen	22
Im Land der Mittelgebirge und Vulkane	23
Mittelgebirge in Nordhessen	24
Flüsse und Talsperren	25
Schützenswerte Natur	25
Geschichte	27
Wie aus den ersten Siedlern Hessen wurden	27
Die Teilung Hessens und die Glaubenskriege	28
Wiederaufbau, Absolutismus und die erste Verfassung	29
Im Zeitalter der Industrialisierung	31
Nordhessen im 20. Jahrhundert	31
Und heute?	32
Urlaub in Nordhessen	33
Fernwanderwege	34
Flüsseradeln	35
Kulturlandschaft Nordhessen	39
Architektur	40
Nordhessische Küche	45
DER NORDEN	49
Reinhardswald	50
Hofgeismar	51
Sababurg	53
Trendelburg	56
Grebenstein	61
Immenhausen	63

Liebenau	66
An der Weser	74
Bad Karlshafen	74
Helmarshausen	77
Reinhardshagen	79
Hann. Münden (Niedersachsen)	83
DER WESTEN	93
Habichtswald	94
Zierenberg	94
Calden	99
Wolfsburg	100
Naumburg	104
Niedenstein	106
Nördliches Waldecker Land	115
Bad Arolsen	115
Diemelstadt	121
Volkmarsen	122
Korbach	128
Im Upland	133
Diemelsee	133
Willingen (Upland)	136
Edersee und Kellerwald	146
Nationalpark Kellerwald-Edersee	146
Am Edersee	151
Waldeck	162
Vöhl	165
Lichtenfels	166
Bad Wildungen	169
Fritzlar	178
Bad Zwesten	187
Kloster Haina	187
Ederbergland	192
Frankenberg (Eder)	192
Allendorf (Eder)	195
Battenberg (Eder)	197
Hatzfeld (Eder)	198
Burgwald	202

KASSEL	205
Kassel	206
Geschichte	206
Innenstadt	211
Museen und Galerien	215
Parkanlagen	221
Kassel-Informationen	226
 DER SÜDEN	 233
An der Schwalm	234
Borken (Hessen)	235
Schwalmstadt	237
Willingshausen	241
Neustadt (Hessen)	242
Schrecksbach	243
Rund um den Knüll	249
Eisenberg und Knüllköpfchen	249
Homberg (Efze)	249
Knüllwald	252
Frielendorf	254
Neuenstein	254
Kirchheim	255
Neukirchen	255
Ottrau	256
Burg Herzberg	257
An der Fulda	264
Guxhagen	264
Wagenfurth	265
Melsungen	266
Felsberg	266
Spangenberg	267
Malsfeld	270
Morschen	273
Rotenburg an der Fulda	274
Bebra	275
Ronshausen	277
Bad Hersfeld	282
Nördliche Kuppenrhön	291
Friedewald	291

Schenklengsfeld	292
Philippsthal (Werra)	292
Die Weißen Berge	292
Hohenroda	293
DER OSTEN	297
An der Werra	299
Witzenhausen	299
Bad Sooden-Allendorf	304
Eschwege	310
Meinhard	316
Wanfried	317
Kaufunger Wald und Söhre	323
Kaufungen	323
Großalmerode	324
Hessisch Lichtenau	324
Hoher Meißner und Umgebung	330
Meißner	331
Ringgau	333
Gemeinde Ringgau	333
Sontra	334
Nentershausen	335
Herleshausen	336
REISETIPPS VON A BIS Z	340
ANHANG	
Literatur und Presse	343
Nützliche Links	343
Die Autorin	344
Danksagung	344
Register	345
Kartenregister	352
Bildnachweis	352
Zeichenlegende	356
Kartenlegende	356

EXTRAS

Die Brüder Grimm	37
Rezepte	47
Doktor EisenbARTH	90
Hans Staden – ein Nordhesse unter Kannibalen	103
Der heilige Bonifatius – Apostel der Deutschen	184
Documenta	210
Dorfliedern – uralte Wächterinnen des Gemeinschaftslebens	253
Die Sage vom Liebenbach nach den Brüdern Grimm	269
Frau Holle – sagenhafte Bewohnerin des Hohen Meißeners	303
Das Grüne Band – vom Todesstreifen zur Lebenslinie	308

WANDERUNGEN UND RADTOUREN

Wanderungen und Radtouren im Naturpark Reinhardswald	67
Diemeltaler Schmetterlingssteig	67
Weserbergland-Weg	67
Eco Pfad »Muschelkalk im Diemeltal«	67
Wanderung zum Naturdenkmal Rosenberg	67
Forstmeisterrunde	68
Märchenland-Radweg	68
Reinhardswald-Radweg	68
Carlsbahn-Radweg	69

Wanderungen im Naturpark Habichtswald	106
Habichtswaldsteig	106
Hoher Dörnberg	106
Rundwanderung »In geheimnisvoller Bergwelt«	107
Rundwanderung »Im Land der Riesen«	107
Eco Pfad »Kulturgeschichte Wolfhagen«	107

Rundwanderung auf dem Drosselweg	109
Hessenturm-Rundweg	109
Rundwanderung »Auf dem Throne der Landschaft«	109
Durch das Firnbachtal und zum Hirzstein	109
Gudensberger Panoramaweg	110
Radtouren im Naturpark	
Habichtswald	110
Hessencourier-Radweg	110
Tour de Chattengau	110
Wanderungen rund um Volkmarsen	
Volkmarsen	124
Durch das Untere Wattertal zur Hollenkammer	124
Rundwanderung von Volkmarsen zum Twistesee	124
Rundwanderung »Über die Höhen des Steigers«	124
Rundwanderung auf dem GeoPfad Korbach	
	131
Wanderungen im Upland	138
Diemelsteig	138
Panoramaweg Diemelsee	138
Wanderung zum Dommelturm	139
Uplandsteig	139
Wanderung zur Schwalenburg	139
Wanderung zur Diemelquelle und zum Kahlen Pön	139
Radfahren im Upland	141
Wanderungen und Radtouren im NP Kellerwald-Edersee	156
Urwaldsteig Edersee	156
Knorreichensteig	156
Dreiherrenstein-Route	157
Ochsenwurzelkopf-Route	157
Edersee-Radrundweg	157
Wanderung zum Hutewald Halloh	175

Wanderungen im Ederbergland	198
Ederhöhenpfad	198
Lindenhardt-Tour Dodenau	198
Wanderungen im Burgwald	203
Rotes-Wasser-Tour	203
Wanderung zu den Franzosenwiesen	203
Radtour nach Fuldata und Immenhausen	225
Wanderungen und Radtouren an der Schwalm	244
Erlebnismoorpfad Jesberg	244
Archäologischer Wanderweg zur Altenburg	244
Radtouren	244
Wanderungen im Knüll	258
Durch die Lochbachklamm	258
Auf dem Hutewaldweg	
Rengshausen	258
Panoramaweg Eisenberg	258
Kulturhistorischer Wanderweg	
Weißenborn	258
Wanderungen im Melsunger Land	270
Panoramarundweg Nausis	270
Rund um Melsungen	270
Wanderungen im Mittleren Fuldata	278
Ars-Natura-Rundweg »Entschleunigung« bei Morschen	278
Naturpfad Oberellenbach	278
Quincunx-Wanderwege Bebra	278
Hessen-Extratour Ronshausen	278
Erlebnispfad Steinbachtal	
Ronshausen	278
Auf dem Lutherweg entlang der Fulda	288

Wanderungen und Radtouren in der Nördlichen Kuppenrhön	294
Wanderung auf das Landecker Plateau	294
Wanderung auf den Soisberg	294
Extratour Dreienberg	294
Radtour rund um die Nördliche Kuppenrhön	294
Wanderungen und Radtour an der Werra	321
Werra-Burgen-Steig	321
Rundwanderung durch den Söder Wald	321
Rundwanderung zur Blauen Kuppe	321
Rundwanderung durch die Hessische Schweiz	322
Rundwanderweg zur Plesse	322
Kirschwanderweg 1	322
Auf dem Kirschradweg	322
Wanderungen im Kaufunger Wald und in der Söhre	327
Eco Pfad »Bergbau«	327
Premium-Wanderweg Reichenbach	327
Wanderung zum Grünen See	327
Grimmsteig	327
Wanderungen am Hohen Meißner	332
Wanderungen im Ringgau	337
Herkules-Wartburg- Radwanderweg	337