

- Land und Leute in Dithmarschen (239). Heide und Meldorf (239). Die Schlachten bei Bornhöved und Hemmingstedt (242). Die letzte Fehde (248). Das Klot-schießen („Ibofseln“) (249).
 Auf hoher See (251). Der Herings- und der Schellfischfang auf der Nordsee (die Lübbe des Meeres) (251). Auf dem Meeresgrunde (256). Vom Walfisch-fange (261). Fahrt nach Helgoland (263).

Zweundzwanzigste Abtheilung.

Das westliche deutsche Tiefland.

- Die Lüneburger Heide (267). Fahrt nach Lüneburg und Celle (Harburg, Bardowik, Ulfen) (267). Heidebilder (280). Die Hünengräber (bei Fallingbommel und Wallhöfel) (285). Tod des Kurfürsten Moritz in der Schlacht bei Sievershausen (286).
 Das Wendland (293). Land und Leute (293). Dannenberg und Lüchow (309). Eine deutsche Heldenjungfrau in der Schlacht an der Öhrde (310).
 Die Ebene der Oker (315). Stadt Braunschweig, Lage und Charakter (315). Heinrich der Löwe in Braunschweig (319). Aus der Welfenzeit (321). Heunig Grabant und der Kampf der Zünfte. Die Unterwerfung der Stadt unter die herzogliche Gewalt (325). Herzog Wilhelm und die „schwarze Schar“ (328). Eine Wanderung durch Braunschweigs Baudenkmäler und Anlagen (331). Die Schillsche Stiftung (349). Braunschweigs Handel und Industrie und die Braunschweiger Mumme (351). Das Carolinum in Braunschweig (354). Eine vergessene Universität (Helmstedt) (356). Die Lübbersteine und der heilige Born zu Helmstedt (367). Die Bibliothek zu Wolfenbüttel (369). Schöpfensiedler Streiche und das fromme Kind Till Eulenspiegel (370).
 Die Afer der Leine und Aller (375). Der Göttinger Dichterbund (375). Der tausend-jährige Rojenstock zu Hildesheim (377). Der heilige Bernward (380). Hildesheims Baudenkmäler und Kunstschatze (381). Der Hildesheimer Silberfund (400). Hildesheims Handel und Industrie (400). Hannover und Herrenhausen (402). Das Welfenschloß (421). Die königliche Reitschule zu Hannover (422). Hannovers berühmte Männer (424). Das Bistum Verden (440).
 Die Moorstricken an der unteren Ems (243). Das Burtanger Moor (Torfstiche und Moorbrände (der Höhenrauch) (243). Die Fruchtbarmachung der Moore durch Verwandelung in Fehne (448). Papenburg (451). Besuch einer Ploggenhütte (454). „Muffrika“ (455).
 Bei den „edlen freien Friesen“. (459). Emden, Aurich, Norden und Leer (459). Der Upstalsboom (467). Die Gudrunsjage (471).
 Aus den friesischen Marschen (481). Das Saterland (481). An der Hunte (482). Delmenhorst (Kortensfabrikation) (483).

Die Extrabeigaben sind einzuhellen:

Bewohner der Halligen	Titelbild
Hafen von Hamburg	Seite 36
Uniformen der deutschen Marine	„ 137
Karte der Provinz Hannover	
Karte von Schleswig-Holstein	am Schluß des Bandes.