

Prolog	9
1. Das alte Land unter dem jungen Meer	13
2. Die Ostsee entsteht	27
3. Altersdatierungen im Ostseeraum	39
4. Die junge Ostsee	48
5. Finnland wird eisfrei	63
6. Die Ostsee wird endgültig zum Meer	81
7. Die Ostsee und die Flüsse	92
8. Land vergeht, Land entsteht	104
9. Die ersten Ackerbauern an der Ostsee	123
10. Landbau und weniger Meersalz verändern die Umwelt an der Ostsee	136
11. Das bronzene und das eiserne Zeitalter	151
12. Neue Ordnungen für Leben und Landschaft	163
13. Mit Segeln und Rudern	179
14. Die Hanse	191
15. Landwirtschaft als Haupt- und Nebensache	209
16. Die Bauern als Bergleute	227
17. Wer ist die Schönste am ganzen Meer? – Städte an der Ostsee	239
18. Die späte Industrialisierung und die moderne Verkehrsanbindung	252
19. Zwischen Bodenständigkeit und Globalisierung: Die moderne Landwirtschaft in den Ostseeländern	271
20. Die kulturelle Entdeckung der Ostsee, der Nationalismus, die Umweltverschmutzung und die Feriendidyllen	287
Epilog	302
Literaturverzeichnis	309
Register	349