

# Inhalt

## **Prolog** 9

## **Der Norden** 28

Wie eine Insel zwischen den Meeren 28

Lange Wege 37

Familien »verwürfeln« 42

## **Der Osten** 46

Kollaps am Stettiner Haff 46

Aus dem Leben eines Landrats 56

Depressionen in der Altmark 76

Eine treffende Analyse 83

Da hilft nur noch der Abriss 89

Schwerer Start nach der Kreisreform 95

Ein Beschluss mit Folgen 98

Aus vier Krankenhäusern mach eins 100

Endlich mal 'ne gute Nachricht 104

**Die Mitte** 107

Abschied vom Harz 107

Dem Nachbarn geht's auch nicht besser 115

Abstecher nach Nordhessen 127

**Der Süden** 142

Ins weiß-blaue Abseits 142

Beim Geld hört die Freundschaft auf 148

**Der Westen** 154

Im Pott, da brodel'ts 154

Gelsenkirchener Innenleben 161

Bismarcks Abstieg 172

Villen zu verkaufen in Duisburg 178

Weniger Schulen, mehr Pflegeplätze 188

Ruhrstadt – geht das? 192

**Herausforderung Landleben** 197

Landleben online 197

Der kleine Dorfladen 199

---

## Orte und Namen

### **Die Topografie des Schrumpfens** 206

In unseren Städten tickt eine Zeitbombe 206

### **Der Norden** 220

Überalterung in Schleswig-Holstein 220

Der Harz vergreist 224

### **Der Westen** 229

Verlustregionen in NRW und Hessen 229

### **Der Süden** 231

Sogar in Bayern gibt's Verlierer 231

### **Der Osten** 233

Menschenleere Landstriche 233

Dramatischer Wandel in Brandenburg 236

Schrumpflabor Sachsen-Anhalt 239

Thüringen: Ein Aufsteiger kämpft  
gegen den Abstieg 244

Ablauf und Folgen des Schrumpfens  
am Beispiel Thüringens 246

Sachsen im Abwärtsstrudel 252

Das Koch-Milbradt-Papier  
gegen das Schrumpfen 257

Ohne Perspektive 260

## Orte für Städte

**Boom der Metropol-Regionen** 270  
Orte der Hoffnung und Prosperität 270

**Schlussbemerkung** 278

**Bildnachweis** 281

---