

Inhalt

Land im Werden 7
Ebbe und Flut und kein Ende 8
Die Marsch – ein Geschenk des Meeres 16
Zweierlei Küsten 26

Lebendige Küste 32
Lebensvielfalt im Watt 32
Fischkinderstube 38
Vogelparadiese 39
Wurzel- und Wachsspezialisten 43

Sieben ungleiche Schwestern 47
Burcana, Bant und Borkum 50
Töwerland – Zauberland 51
Insel der Residenzen 54
Dornröschen der Nordsee 60
Beinahe eine Prominenteninsel 60
Nostalgie mit Tradition 63
Russischer Vorposten 64

Um Ostfriesland herum 67
Emden und die Krummhörn 68
Norden und das Halliger Land 73
Rund um die Burg am Meer 77

**Fürstentum Ostfriesland und
Herzogtum Oldenburg** 84
Haupt- und Residenzstadt Aurich 87
Leer und das Rheiderland 92
Ammerländer Spezialitäten 96
Zwischen Jade, Hunte und Weser 97

Zwischen Weser und Elbe 103
Rund um den Roland 105
Wursten, Hadeln und Kehdingen 111
Tor zu Welt und Welthandel 116

An Schleswig-Holsteins grüner Küste 123
Marschen nördlich der Elbe 124
Bäuerlicher Wohlstand in Dithmarschen 127
*Von Friedrichstadt auf die Halbinsel
Eiderstedt* 133
Nordfriesische Innenküste 137

In Deutschland ganz oben 142
Königin der Inseln 147
Insel am „Sandigen Rand“ 152
Bäuerliche Märcheninsel 153
Marsch unter Meeresspiegel 161
Grüne Tupper im Watt 161

**Helgoland – Felsbastion in der
Deutschen Bucht** 163
Wie entstand die „Lange Anna“ 163
Das Felswatt – Heimat der Tange 168
Jagd- und Kochkunststücke 171
Lummen- und Möwenkinderstube 175
Vogelherd und Vogelzug 178

Ortsregister 181
Bildnachweis 183