

Inhalt

12

**Ostfriesland –
der Charme der rauen
Schönheit**

26

**Alte Handelsorte:
die Stadt Emden und
der Landkreis Leer**
Seite 38
Persönlichkeiten aus
Ostfriesland

54

**An der Nordseeküste:
die Landkreise Aurich
und Wittmund**
Seite 70
Ostfriesische Küche:
bodenständig und
herzhaft
Seite 90
Deutsche Gesellschaft
zur Rettung
Schiffbrüchiger:
Die Retter ohne Ruhm

110

**Die Ostfriesischen
Inseln**
Seite 122
Schatzkiste der Natur –
das Wattenmeer

134 Register

135 Karte

136 Impressum