

Inhalt

12 Wind, Wiesen, Watt und Weite

- 12 Märchen und Magie
- 20 Zwischen Marsch, Geest und Moor
- 24 *Vom Lehm zum roten Stein: Backsteinbauten in Ostfriesland*
- 27 Von Herrlichkeiten und Häuptlingen
- 28 Widerstand gegen die Obrigkeit
- 30 Die wirtschaftliche Entwicklung der «freien Friesen»
- 32 *Kluntje und Sahnewölkchen: «Teetied» mehrmals täglich*
- 35 Industrialisierung in Konkurrenz zu Ruhe und Natur

Sonne, Meer und weiße Dünen: Ostfriesland ist ein Urlaubsparadies.

42 Das Land hinter dem Deich

- 42 Vom «Endje van de Welt»
- 44 Orgeln von der Gotik bis zum Rokoko
- 46 Das Land unter dem Meeresspiegel
- 48 Steinerne Zeugen der Vergangenheit
- 52 *Schmiede der Ozeanriesen:*
Die Meyer Werft in Papenburg
- 55 Fehndörfer und schwarzbunte Kühe
- 58 *Energiequelle Wind:*
Mühlen und Windenergieparks

Ein typischer Anblick: Fischkutter an der Küste.

60 Im äußersten Nordwesten

- 62 Wirtschaftsweise der Vergangenheit
- 62 Kirchen und Burgen des Mittelalters
- 65 Leben in den Salzwiesen
- 67 Kleine Stadt mit großem Hafen
- 72 *Kunstschätze des Jahrhunderts: Die Kunsthalle in Emden*
- 76 Ruhig inmitten der Wogen
- 80 *Zwischen Festland und Inseln: Naturpark Wattenmeer*

Eine Wattwanderung ist immer eine spannende Entdeckungsreise.

82 Stadtkultur und Inselnleben

- 82 Die grüne Stadt am Meer
- 87 Fontane und die Lütetsburg
- 88 Ein Kleinod in Küstennähe
- 89 Autofreies Inselglück
- 94 *Die Insel der Vögel: Memmert*
- 96 Das Königliche Nordseebad:
Eine Urlaubsinsel mit Geschichte
- 101 Der Zwerg unter den Inseln
- 104 *Der Kampf um das Land: Deichbau und Siele*

Bereits 1876 besuchten die ersten Badegäste die Insel Baltrum.

106 Hoch oben im Norden

- 106 Vom dürftigen Leben zum Kurbetrieb
- 108 Sielorte am Wattenmeer
- 109 Die Inseln am Jadebusen
- 111 Badeorte und Hafenstadt
- 113 Der Ort auf dem Geestrücken
- 114 Heimat des berühmten Bieres
- 118 *Bedrohte Lieblinge: Die Seehundpopulationen der Nordsee*
- 121 Die Bärenstadt
- 126 «Hiev up» – Heb hoch:

Das Rathaus von Wittmund.

Fischerei an der ostfriesischen Küste

128 Im Land der Mühlen

- 130 Das Leben im Moor
- 131 Ein Flair der Gediegenheit
- 133 Hüterin der friesischen Überlieferung
- 134 Der Heimathafen des Robin Hood der Nordsee
- 138 *Von Stuten und Insett Bohnen: Sommerkoeken in Bedekaspel*
- 140 Ostfriesische Meere

Moorkultivierung prägte lange das Leben in Ostfriesland.

144 Planen, Reisen, Genießen

- 145 *Daten und Bilder zur Geschichte*
- 147 *Stadt am Delft: Der schönste Spaziergang durch Emden*
- 148 *Zu jeder Jahreszeit: Feste und Feiern in Ostfriesland*
- 152 *Ostfriesland mit dem Rad entdecken*

156 Menschen, Orte, Begriffe

Ferien aktiv: Auf dem Reiterhof bei Tretten.