

Moin und Hartlik Wäljkiimen!	11
Reisehöhepunkte	12
Das Wichtigste in Kürze	14
Unterwegs mit Kindern	17
Unterwegs mit Hunden	18
Entfernungstabelle	19
<b>LAND UND LEUTE</b>	21
<b>Geographie</b>	22
Weltnaturerbe Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer	22
Zahlen und Fakten	23
Schutzzonen	24
Ebbe und Flut	26
Verhalten bei Sturmfluten	28
Tier- und Pflanzenwelt	29
Vogelzug	36
Salzwiesen	38
Flora und Fauna abseits vom Deich	40
Marsch und Geest	43
Landgewinnung	44
Die Entwässerung des Hinterlandes	46
Deichbau	47
Klima und Reisezeit	49
<b>Geschichte</b>	50
Das Herzogtum Schleswig	50
Der Dreißigjährige Krieg und die Folgen	51
Die Jahre nach dem Ersten Weltkrieg	52
Nordfriesland im National- sozialismus	53
Der Friesenwall	54
Der Kreis Nordfriesland	55
Programm Nord und Flur- bereinigung	59
Walfang, Seefahrt und Fischerei	60
Der Ochsenweg	61
Die großen Sturmfluten	61
Schneekatastrophe 1978/1979	65
<b>Wirtschaft</b>	66
Landwirtschaft	66

Tourismus	66
Erneuerbare Energien	67
<b>Bevölkerung und Kultur</b>	68
Die friesische Sprache	68
Bräuche und Feste	69
Trachten	73
Architektur	74
Essen und Trinken	76
<b>Aktivurlaub</b>	78
Wassersport	78
Radfahren	81
Wandern	83
Naturerlebnisräume und Lehrpfade	86
Reiten	87
Angeln	87
Golf	88
Sehenswerte Museen	90
<b>NÖRDLICHES NORDFRIESLAND</b>	95
<b>Klanxbüll und Umgebung</b>	96
Klanxbüll	96
Rund um Klanxbüll	99
Aventoft	105
Neukirchen	106
Emmelsbüll-Horsbüll	109
<b>Süderlügum und Ladelund</b>	113
Süderlügum	113
Ladelund	115
<b>Niebüll und Umgebung</b>	119
Sehenswertes in Niebüll	120
Gotteskoog	123
Galmsbüll	125
Risum-Lindholm	126
<b>Leck und Umgebung</b>	130
Sehenswertes in Leck	130
Klixbüll	132
Achtrup	133
Stadum	133

<b>Dagebüll und Umgebung</b>	136
Sehenswertes in Dagebüll	136
Rund um Dagebüll	138

<b>Langenhorn und Umgebung</b>	145
Sehenswertes in Langenhorn	145
Rund um Langenhorn	145

## **MITTLERES NORDFRIESLAND**

<b>Bredstedt und Umgebung</b>	150
Sehenswertes in Bredstedt	151
Bordelum	152
Reußenköge	154
Breklum	160
Dreisdorf	162
Bohmstedt	163

<b>Viöl und Umgebung</b>	165
Viöl	165
Löwenstedt	166
Hattstedt und Hattstedter Marsch	166
Schobüll	170
Schwesing	171

<b>Husum</b>	175
Geschichte der Stadt	175
Sehenswürdigkeiten	177

<b>Nordstrand</b>	190
Geschichte der Halbinsel	190
Sehenswürdigkeiten	191

## **SÜDLICHES NORDFRIES- LAND UND EIDERSTEDT**

<b>Friedrichstadt und Umgebung</b>	199
Sehenswertes in Friedrichstadt	199
Wildes Moor	202
Fresendelf	203
Schwabstedt	203
Drage und die Schleuse Nordfeld	204
Koldenbüttel	205

<b>Tönning und Umgebung</b>	209
Sehenswertes in Tönning	210
Katinger Watt	212
<b>Eiderstedt</b>	217
Rund um Oldenswort	217
Garding und Umgebung	221
Rund um Westerhever	227
<b>St. Peter-Ording</b>	233
Geschichte des Ortes	233
Sehenswertes in St. Peter-Ording	234
Die Strände von St. Peter-Ording	236
<b>DIE INSELN UND HALLIGEN</b>	243
<b>Sylt</b>	245
Sylter Geschichte	246
Westerland	247
Keitum	251
Munkmarsch	253
Morsum	254
Braderup	255
Wenningstedt	256
Kampen	259
List	263
Rantum	267
Hörnum	268
<b>Amrum</b>	277
Wittdün auf Amrum	278
Kniepsand und Dünenlandschaft	280
Nebel	282
Norddorf	283
Steenodde	284
<b>Föhr</b>	287
Wyk auf Föhr	288
Alkersum	292
Oldsum	293
Utersum	294
Nieblum	295
<b>Pellworm</b>	301
Sehenswertes	302

<b>Die Halligen</b>	306
Das Leben auf den Halligen	308
Hallig Langeneß	309
Hallig Oland	312
Hallig Hooge	313
Hallig Norderoog	318
Hallig Gröde	318
Hallig Habel	319
Hallig Süderoog	319
Hallig Nordstrandischmoor	320
Hallig Südfall	321

<b>REISETIPPS VON A-Z</b>	323
---------------------------	-----

## **ANHANG**

Glossar	325
Nordfriesland im Internet	326
Literatur	326
Die Autorin	327
Register	328
Kartenregister	331
Bildnachweis	331
Kartenlegende	336
Zeichenlegende	336

## EXTRA

Die Hymne der Nordfriesen	56
Die Friesen und ihre Leitsprüche	71
Rezepte	77
Der Starenflug, Sort Sol oder die schwarze Sonne	104
Emil Nolde und Seebüll	108
Hans Momsen aus Fahretoft	140
Friedrich Paulsen – der Erfinder des ›modernen‹ Gymnasiums	144
Harro Harring – ein nordfriesischer Revoluzzer aus Wobbenbüll	169
Der Backensholzer Hof	174
Theodor Storm	188
Andreas Busch und Rungholt	195
Eider und Treene – an der Grenze Nordfrieslands	208
Das Eidersperwerk	216
Zwei bekannte Söhne Gardings	226
Leuchtturm Westerheversand	231
Sylter Inselbahn	250
Uwe Jens Lornsen	252
Günter Rieck und die Kupferkanne	262
Initiativen gegen Plastikmüll	275
Die sprechenden Grabsteine von Föhr	300
Die Ringelganstage	317