

Föhr & Amrum – Die Vorschau	10
--	----

Hintergründe & Infos	15
---------------------------------	----

Inseln – Land und Meer	16
-------------------------------	----

Entstehung und Aufbau der Inseln	16	Wattenmeer – einzigartiges	
Nordsee und Küstenschutz	19	Weltnaturerbe	20

Pflanzen und Tiere	24
---------------------------	----

Inselgeschichte(n)	30
---------------------------	----

Zeit der Großsteingräber und Wallanlagen	30	Zeit der Walfänger, der Handelskapitäne und der Strandräuberei	33
Zeit der Christianisierung und der großen Sturmfluten	31	Entwicklung des Badetourismus und Angliederung an Preußen	36

Friesische Lebensart	40
-----------------------------	----

Uthlandfriesische Häuser	40	Friesische Tracht	44
Friesische Sprache – Fering und Öömrang	42	Friesische Traditionen	45

Inselarchitekturen	47
---------------------------	----

Kirchen und „sprechende Grabsteine“	47	Windmühlen	49
Leuchttürme	48	Hünen- und Hügelgräber	50

Reisepraktisches	52
-------------------------	----

Anreise	52	Ärztliche Versorgung	62
Aktiv auf den Inseln	57	Baden und Strände	64
Angeln	57	Einkaufen	66
Beachvolleyball	57	Essen und Trinken	67
Fahrradfahren samt Verleih	58	Feste und Veranstaltungen	69
Golf/Crossgolf/Swinggolf	59	Internetseiten zu den Inseln	70
Inlineskating	59	Klima und Reisezeit	70
Nordic Walking/Jogging	59	Kunst und Kultur	71
Reiten	59	Kurabgabe	71
Wassersport (Wind- und Kitesurfen, Segeln)	60	Touristeninformationen	72
Wattwandern/Wandern	61	Übernachten	72

Föhr 76

Wyk	78	Goting	109
Friesenmuseum	90	Goting-Kliff	110
Nationalpark-Haus	92	Borgsum	110
Glockenturm	92	Mühle Borigsem	111
St.-Nicolai-Kirche	92	Lembecksburg	111
Windmühle	93	Maislabyrinth	112
Boldixumer Vogelkoje	94	Witsum	112
Wrixum	95	Hedehusum	114
Wrixumer Mühle	96	Utersum	115
Oevenum	96	Triibergem und Sunberig	118
Midlum	100	Dunsum	119
Alkersum	101	Süderende	120
Museum Kunst der Westküste	102	St.-Laurentii-Kirche	122
Ferring-Stiftung	103	Gedenkstätte für Lorenz Braren	124
Nieblum	103	Monklembergem	124
St.-Johannis-Kirche	108	Oldsum	124

Amrum 128

Wittdün	130	Nebel	142
Kapelle Wittdün	134	St.-Clemens-Kirche	146
Schutzstation Wattenmeer	135	Öömrang Hüs	147
Dünensee Wriakhörn	135	Amrumer Windmühle mit Heimatmuseum	148
Süddorf	135	Heimatlosenfriedhof	148
Leuchtturm	138	Strandburg (Panchos Burg)	149
Windmühle Bertha	140	Norddorf	150
Krümwaal	140	Carl-Zeiss-Naturzentrum Amrum	156
Steenodde	140	Vogelkoje Meeram	156
Esenhugh und Steenodder Dolmen	142	Archäologisches Areal	156
		Quermarkenfeuer Norddorf	157
		Amrumer Odde	157

Ausflüge 158

Die Halligen	161	Oland	170
Hooge	162	Gröde	172
Langeneß	166	Sylt	173



Kleiner (Rad-)Wanderführer 179

Tour 1	Wanderung zwischen Wyk und Nieblum	181
Tour 2	Fahrradrunde um Föhr	182
Tour 3	Mit dem Fahrrad durch den Osten Föhrs	186
Tour 4	Fahrradausflug durchs Marsch- und Deichland im Norden Föhrs	187
Tour 5	Auf dem Drahtesel durch die Dörfer Westföhrs	188
Tour 6	Wattwanderung zwischen Föhr und Amrum	190
Tour 7	Marsch- und Deichwanderung im Nordwesten Föhrs	192
Tour 8	Fahrradrunde um Amrum	193
Tour 9	Zu Fuß durch Amrums schönen Süden	196
Tour 10	Wanderung um die Amrumer Odde	197

Register 198