

- 6 **Faszination Meer**
Vor- und Frühgeschichte
Die Geest
Die Marsch
Die Moore
Die Inseln
Das Wattenmeer
- 24 **Wie aus Natur Kulturland wurde**
Die Friesen kommen
Von freien Friesen und Häuptlingen
Land unter
Dem Ersten der Tod, dem Zweiten die Not, dem Dritten das Brot
Das grüne Netzwerk: Wallhecken
- 36 **Aus dem Watt an die Küste**
Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer
Die Sielhäfen
Aufbruch in die Zukunft
- 52 **Die Inseln – Perlen der Nordsee**
Borkum – Heimat der Grönlandfahrer
Juist – Dorf im Töwerland (Zauberland)
Norderney – Fun City
Baltrum – Dornröschen der Nordsee
Langeoog – der Familientreff
Spiekeroog – die Ehrwürdige
Wangeröoge – die sichere Warte
- 68 **Landgang: Stadt, Land, Fluß**
Norden
Emden
Krummhörn
Esens
Wittmund
Aurich
Leer
Rheiderland
Grenzerfahrung
Neuenburger Urwald
Ems-Jade-Kanal
- 84 **„Wat Besünners“ – Sprache, Handwerk, Bräuche, Lieblingsspeisen**
Zu guter Letzt
- 92 **Glossar**
- 96 **Karte**