

- 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
  - Wangerooge – 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**