

Land im Werden	6
Ebbe und Flut und kein Ende	10
Die Marsch – ein Geschenk des Meeres	16
Zweierlei Küsten	20
Lebendige Küste	24
Lebensvielfalt im Watt	24
Fischkinderstube	32
Vogelparadiese	34
Wurzel- und Wachsspezialisten	40
Sieben ungleiche Schwestern	46
Burcana, Bant und Borkum	51
Töwerland – Zauberland	52
Insel der Residenzen	56
Dornröschen der Nordsee	57
Beinahe eine Prominenteninsel	58
Nostalgie mit Tradition	60
Russischer Vorposten	62
Um Ostfriesland herum	64
Emden und die Krummhörn	67
Norden und das Halliger Land	75
Rund um die Burg am Meer	80
Fürstentum Ostfriesland und Herzogtum Oldenburg	84
Haupt- und Residenzstadt Aurich	87
Leer und das Rheiderland	91
Ammerländer Spezialitäten	95
Zwischen Jade, Hunte und Weser	97

Zwischen Weser und Elbe	102
Rund um den Roland	103
Wursten, Hadeln und Kehdingen	110
Tor zu Welt und Welthandel	115
An Schleswig-Holsteins grüner Küste	120
Marschen nördlich der Elbe	121
Bäuerlicher Wohlstand in Dithmarschen	124
Von Friedrichstadt auf die Halbinsel Eiderstedt	131
Nordfriesische Innenküste	134
In Deutschland ganz oben	138
Königin der Inseln	141
Inseln am „Sandigen Rand“	147
Bäuerliche Märcheninsel	152
Marsch unter Meeresspiegel	154
Grüne Tupfer im Watt	156
Helgoland – Felsbastion in der Deutschen Bucht	158
Wie entstand die „Lange Anna“	159
Das Felswatt – Heimat der Tange	163
Jagd- und Kochkunststücke	165
Lummen- und Möwenkinderstube	168
Vogelherd und Vogelzug	172
Orts- & Namenregister	175
Impressum & Bildnachweis	176