

<b>Land im Werden</b>	<b>6</b>
Ebbe und Flut und kein Ende	10
Die Marsch – ein Geschenk des Meeres	16
Zweierlei Küsten	20

<b>Lebendige Küste</b>	<b>24</b>
Lebensvielfalt im Watt	24
Fischkinderstube	32
Vogelparadiese	34
Wurzel- und Wachsspezialisten	40

<b>Sieben ungleiche Schwestern</b>	<b>46</b>
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

<b>Um Ostfriesland herum</b>	<b>64</b>
Emden und die Krummhörn	67
Norden und das Halliger Land	75
Rund um die Burg am Meer	80

<b>Fürstentum Ostfriesland und Herzogtum Oldenburg</b>	<b>84</b>
Haupt- und Residenzstadt Aurich	87
Leer und das Rheiderland	91
Ammerländer Spezialitäten	95
Zwischen Jade, Hunte und Weser	97

<b>Zwischen Weser und Elbe</b>	<b>102</b>
Rund um den Roland	103
Wursten, Hadeln und Kehdingen	110
Tor zu Welt und Welthandel	115

<b>An Schleswig-Holsteins grüner Küste</b>	<b>120</b>
Marschen nördlich der Elbe	121
Bäuerlicher Wohlstand in Dithmarschen	124
Von Friedrichstadt auf die Halbinsel Eiderstedt	131
Nordfriesische Innenküste	134

<b>In Deutschland ganz oben</b>	<b>138</b>
Königin der Inseln	141
Inseln am „Sandigen Rand“	147
Bäuerliche Märcheninsel	152
Marsch unter Meeresspiegel	154
Grüne Tupfer im Watt	156

<b>Helgoland – Felsbastion in der Deutschen Bucht</b>	<b>158</b>
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