

Vorwort	9
Das Wichtigste in Kürze	10
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Unterwegs mit Kindern	14
Entfernungstabelle	17
<b>LAND UND LEUTE</b>	19
<b>Steckbrief Ostfriesland</b>	20
<b>Landschaften</b>	23
Entstehung und Nutzung der 'Marsch	25
Entstehung und Nutzung der Geest	26
Entstehung und Nutzung der Moore	27
Wattenmeer – Nationalpark und Lebensraum	31
Wolken	33
Tier- und Pflanzenwelt	34
Landwirtschaft	37
Deichbau und Entwässerung	41
<b>Geschichte</b>	44
Erste Besiedlung	44
Römer, Chauken und erste Zeugnisse	44
Die Friesen	45
Selbstverwaltung	45
Zeit der Häuptlinge	46
Freiheitsbund der Sieben Ostfrieslande	47
Reichsgrafschaft und Reformation	47
Bollwerk des Protestantismus	47
Emdens goldenes Zeitalter	47
Auswärtige Mächte	48
Unter preußischer Herrschaft	48
Zum Königreich Hannover	49
Im Deutschen Reich	50
Weimarer Republik	50
Ostfriesland unter dem Hakenkreuz	51
Von 1945 bis heute	52
Politik und Verwaltung	53
Wirtschaft	53
Architektur	54
Bevölkerung	61
Kunstschaffen	61
Bräuche	61

Sprache	64
Essen und Trinken	64
Religion	65
<b>Ostfriesland aktiv</b>	69
Mit dem Fahrrad	69
Zu Fuß	71
Schola Dei	72
Auf dem Wasser	78
Zu Pferd	79
<b>AN DER KÜSTE</b>	81
<b>Emden</b>	83
Geschichte	84
Sehenswürdigkeiten	85
Greetsiel	94
<b>Krummhörn</b>	98
Am Deich entlang nach Emden	99
Quer durch die Krummhörn	104
<b>Norden</b>	113
Von Sielort zu Sielort	125
<b>Von Norden nach Jever</b>	141
Von Norden bis Arle	142
Arle	145
Abstecher nach Dornum und Nesse	146
Von Arle nach Esens	149
Esens	150
Wittmund	153
Jever	155
<b>Am Jadebusen</b>	165
Wilhelmshaven	165
Dangast	171
Varel	174
Neustadtgödens	177
<b>Ostfriesische Inseln</b>	184
Geschichte	184
Borkum	185
Juist	185
Norderney	186
Baltrum	187
Langeoog	189

Spiekeroog	189
Wangerooge	190
<b>DIE MITTE</b>	<b>193</b>
Aurich	195
Aurichs Umland	201
Rund um das Ewige Meer	205
<b>Brookmerland</b>	<b>213</b>
Marienhafe	215
Osteel	217
Leezdorf und Rechtsupweg	219
Upgant-Schott	219
Wirdum	220
Engerhafe	221
Moordorf	222
Wiegboldsbur	223
Großes Meer	225
<b>Rund um das Fehntjer Tief</b>	<b>228</b>
Warsingsfehn	228
Jheringsfehn	230
Boekzeteler Meer	231
Boekzetelerfehn	231
Hatshäusen	233
Timmeler Meer	233
Westgroßefehn	235
Mittegroßefehn und Ostgroßefehn	235
Lübbertsfehn	237
Kloster Ihlow	237
Oldersum	239
<b>DER SÜDEN</b>	<b>243</b>
Leer	247
<b>Rheiderland</b>	<b>260</b>
Bingum	261
Jemgum	262
Midlum und Critzum	265
Hatzum	266
Ditzum	267
Pogum	268
Von Dyksterhusen nach Bunde	269
Bunde	270
Weener	272
An der Ems	278

<b>Overledingerland</b>	285
An der Leda entlang	288
Durch Moor und Fehndörfer	289
Papenburg	295
Zwischen Leda und Jümme	298

<b>DER OSTEN</b>	305
Am Nordgeorgsfehnkanal	307

## **REISETIPPS VON A BIS Z**      318

Glossar	320
Literaturhinweise	321
Video	321
Ostfriesland im Internet	321
Der Autor	322
Register	323
Kartenregister	326
Bildnachweis	326
Kartenlegende/Zeichenlegende	328

## **EXTRAS**

Sturmfluten, die Grote Mandränke und der Klimawandel	21
Ostfriesenwitze	60
Moin ... Moin, Moin und Moiiin	63
Rezepte	68
Emden – Untergang und Wieder- aufbau	82
Kirchen aus Tuffstein und Granit	112
Maria von Jever	164
Der Jade-Weser-Port	182
Upstalsboom	204
Wer war Klaus Störtebeker?	212
Klöster in Ostfriesland	227
Weltmeister im Teetrinken	244
Wem gehört das neue Land?	258
Ems und Masterplan 2050	276
Von der ersten Fehnkolonie zum Werftstandort	294
Ostfriesland und der Schmuggel	306