

Vorwort	9
Das Wichtigste in Kürze	10
Herausragende Sehenswürdigkeiten	12
Unterwegs mit Kindern	14
Entfernungstabelle	17

LAND UND LEUTE 19

Steckbrief Ostfriesland 20

Landschaften 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

Geschichte 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
Ostfriesland aktiv	69
Mit dem Fahrrad	69
Zu Fuß	71
Schola Dei	72
Auf dem Wasser	78
Zu Pferd	79
AN DER KÜSTE	81
Emden	83
Geschichte	84
Sehenswürdigkeiten	85
Greetsiel	94
Krummhörn	98
Am Deich entlang nach Emden	99
Quer durch die Krummhörn	104
Norden	113
Von Sielort zu Sielort	125
Von Norden nach Jever	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
Am Jadebusen	165
Wilhelmshaven	165
Dangast	171
Varel	174
Neustadtgödens	177
Ostfriesische Inseln	184
Geschichte	184
Borkum	185
Juist	185
Norderney	186
Baltrum	187
Langeoog	189

Spiekeroog	189
Wangerooge	190

DIE MITTE 193

Aurich	195
Aurichs Umland	201
Rund um das Ewige Meer	205

Brookmerland	213
Marienhaf	215
Osteel	217
Leezdorf und Rechtsupweg	219
Upgant-Schott	219
Wirdum	220
Engerhaf	221
Moordorf	222
Wiegboldsbur	223
Großes Meer	225

Rund um das Fehntjer Tief	228
Warsingsfehn	228
Jheringsfehn	230
Boekzeteler Meer	231
Boekzetelerfehn	231
Hatshausen	233
Timmeler Meer	233
Westgroßfehn	235
Mittegroßfehn und Ostgroßfehn	235
Lübbertsfehn	237
Kloster Ihlow	237
Oldersum	239

DER SÜDEN 243

Leer	247
------	-----

Rheiderland	260
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

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

DER OSTEN	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