

## **Na denn man tau!** 14

Die Sprache der Küste	16
Die Tierwelt der Nordsee	18
Vom Kutter auf den Teller	20
Kunsth Handwerk, von der Küste inspiriert	22
Ostfriesische Teekultur	24
Nordsee kulinarisch	26
Getränke mit Schuss	28
Apfelanbau im Alten Land	30
Traditionen, Feste und Rituale	32

Nordfrieslands Feuer- tradition Biikebrennen	34
Nordfriesische Trachten	36
Wachtürme des Ozeans	38
Die Kunst und das Meer	40

## **Die schönsten Reiseziele** 42

<b>Ostfriesische Halbinsel</b>	<b>44</b>
Krummhörn	46
Ostfriesische Inseln	66

Harlinger Land bis Ammerland	80
Bremen und Bremerhaven	100

<b>Zwischen Elbe und Weser</b>	<b>114</b>
------------------------------------	------------

<b>Nordfriesland und Dithmarschen</b>	<b>160</b>
Nordfriesische Inseln	162
Nordfriesland	178
Dithmarschen	204

## Die schönsten Reiserouten 218

ROUTE 1	222
Oldenburgs Geschichte erkunden	

ROUTE 2	226
Ostfriesland-Runde	

ROUTE 3	230
Auf der grünen Küsten- straße von Sylt nach Hamburg	

## Reiseatlas 234

Register	253
Bildnachweis/Impressum	255