

## Inhalt

Sylt, Föhr, Amrum persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

## Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	25
Essen und Trinken	27
Aktivurlaub, Sport und Wellness	29
Feste und Veranstaltungen	33
Reiseinfos von A bis Z	36

## Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Sylt, Föhr, Amrum	44
Geschichte im Überblick	46
Uthlande – das Meer gibt, das Meer nimmt	50
Lebensräume für Spezialisten – Flora und Fauna in Düne und Watt	54
Weltnaturerbe Wattenmeer – wunderbar!	58
Offshore-Windanlagen – Energie vom stürmischen Meer	62
Die Suche nach Rungholt	64
Lebendige Geschichte – Steine, die reden	66
Badeurlaub an der Nordsee – damals und heute	69
Nicht nur Platt am Watt	71
Friesenhäuser – Friesendörfer	74
Prominenter Imagewandel	78
»Feinheimisch« in den Uthlanden	80

## Unterwegs auf Sylt, Föhr und Amrum

<b>Sylt</b>	84
<b>Die Königin der Nordsee</b>	86
Inselgeschichte(n)	87
List und Umgebung	88
List	89
Strände	91
Wanderdünen	91
Königshafen	92
Ellenbogen	93
Kampen	97
Wenningstedt-Braderup	109
Friesendörfer im Sylter Osten	118
Keitung	119
Küstenwanderung	124
Munkmarsch	127
Morsum	130
Morsum-Kliff	131
Archsum	133
Tinum	134
Westerland	136
Rantum	151
Strände	152
Vogelschutzgebiet Rantumbecken	152
Radwandertour ums Rantumbecken	153
Hörnum	156
Wanderung um die Hörnum-Odde	157
 <b>Föhr</b>	 164
<b>Insel der malerischen Dörfer</b>	166
Wyk	167
Nach Oeverum	180
Midlum und Alkersum	181
Nieblum	183
Borgsum	185
Die Traumstraße	186
Utersum	186
Süderende	190
Oldsum, Klintum und Toftum	191
Wanderung oder Radtour im Oldsumer Vorland	191

## Inhalt

<b>Amrum</b>	196
<b>Die Geliebte des Blanken Hans</b>	198
Kniepsand	199
Mit dem Fahrrad rund um Amrum	199
Wittdün	200
Nebel	204
Zum Kniepsand wandern	208
Die Umgebung von Nebel	209
Süddorf, Esenhugh	209
Steenodde, Vogelkoje	210
Eisensteinzeitliches Haus und Großsteingrab	210
Quermarkenfeuer	211
Norddorf	211
Das Vogelschutzgebiet Amrum Odde	215
<b>Die Halligen</b>	220
<b>Kleinode im Wattenmeer</b>	222
Hooge	224
Im NaturErlebnisRaum zu Fuß unterwegs	224
Übers Watt nach Norderoog	229
Langeneß	229
<b>Pellworm</b>	238
<b>Grüne Bauerninsel im Meer</b>	240
Tammensiel	241
Inselumrundung auf der Deichkrone	241
Quer über die Insel	245
Übers Watt nach Süderoog	253
<b>Nordstrand und Husum</b>	254
<b>Natur- und Kulturschätze mit Festlandanschluss</b>	256
<b>Nordstrand</b>	257
Nordstrander Damm	258
Süderhafen	258
Süden und Oddenbüll	259
Unterwegs im Alten Koog	260
Elisabeth-Sophien-Koog	261
Nordstrandischmoor	267
Hallig Südfall	270
Husum	271
<b>Helgoland</b>	280
Glossar Insel und Watt	284
Register	286
Autorin/Abbildungsnachweis/Impressum	292