

# Inhalt

**12**

„Rüm hart – klaar  
kiming“ – die Nord-  
friesischen Inseln

**26**

**Sylt – Königin der Nordsee**  
Seite 40  
Grünkohl oder Austern –  
Inselpezialitäten

**58**

**Kniepsand und rot-weißer  
Leuchtturm – Amrum**  
Seite 68  
Biikebrennen, Ringreiten  
und Rummelpott –  
Inselfeste

**80**

**Föhr – die grüne Insel**  
Seite 92  
Erzählende Steine –  
Grabdenkmäler in  
Süderende und Nebel

**102**

**Träume im Meer –  
die Halligen**  
Seite 110  
Einzigartiger Lebensraum –  
das Wattenmeer

**120**

**Grüne Weiden, goldgelbe  
Rapsfelder – Pellworm  
und Nordstrand**

134 Register  
135 Karte  
136 Impressum