

# *Inhalt*

Vorwort	10
<b>Allgemeine Reisetipps</b>	<b>12</b>
Anreise	14
Unterkunft buchen	22
Kur und Kurtaxe	25
<b>Die Nordsee</b>	<b>28</b>
Land und Meer	30
Ebbe und Flut	33
Wind und Wetter	35
Sturm und Wellen	42
Blitz und Donner	47
Licht und Schatten	48
Meer und Ökologie	52
Halunder und andere	56
Nordseevokabular	61
Wir sprechen „Helgoländisch“	63
Essen und Trinken	65
<b>Insel-Info A-Z</b>	<b>68</b>
Adressen	70
Allgemeines	70
Apotheke, Ärzte, Hospital	71
Einkaufen	71
Fortbewegung	74
Führungen und Rundfahrten	77
Gastronomie	78
Gepäckdienst	85
Hunde	87
Internet	87
Kinder	88
Kirchen	89
Kultur	89
Polizei	91

Post	91
Presse	92
Ruhezeiten	93
Sport und Strände	93
Unterhaltung	100
Unterkunft	104
Veranstaltungen	117
<b>Sehenswertes</b>	<b>118</b>
<b>Helgoländer Geschichte</b>	<b>134</b>
<b>Die Inselnatur</b>	<b>178</b>
<b>Anhang</b>	<b>190</b>
Was bringt die Zukunft?	192
<i>Ein Nachwort</i>	197
Helgoland im Internet	197
Literaturhinweise	198
Register	211
Der Autor	216