

008	<b>Menschen</b>	Eine Surflehrerin aus Sankt Peter-Ording, eine Kindergesangsgruppe, ein Leuchtturmwärter im Ruhestand, eine Künstlerin, die mit der Natur malt, ein Windparktechniker, ein Oberdeichgraf, ein Muschelfischer und eine Inselfliegerin
020	<b>Heimat</b>	Schutzbedürftige Heuler, Busen im Vergleich und Kinderzehen zum Löffeln – Interessantes, Kurioses, Wissenswertes
028	<b>Kolumne</b>	Als Schüler schaffte es Hans Zippert, auf der flachen Insel Langeoog auf die schiefe Bahn zu geraten
030	<b>Radtour</b>	Unterwegs auf dem Nordseeküstenradweg zwischen Wilhelms- und Cuxhaven gewinnt Janek Schmidt Einblicke in die norddeutschen Gemütszustände
046	<b>Kulinarik</b>	Wenn an der Nordsee traditionell aufgekocht wird, sollten die Gäste Kalorienzählen und Cholesterinspiegel vergessen
058	<b>Übernachten</b>	Im Hotel Seesteg am Weststrand Norderneys relaxen die Gäste mit Meersalzpeeling und Sterneküche – und lassen sich sogar zu einem Bad in der frühlingsskühlen Nordsee motivieren
068	<b>Inseln</b>	Sylt mit viel Bling-Bling, Amrum voller Bescheidenheit, so lautet das Klischee. Autor Andreas Srenk hat nach Gegenbeispielen gesucht – und sie auch gefunden
078	<b>Archäologie</b>	Eine Wattwanderung der anderen Art: auf Spurensuche mit Geologin Martina Karle und Archäologin Julia Goldhammer
084	<b>Meteorologie</b>	Schönes Wetter ist Ansichtssache – unser Autor Marc Bielefeld fühlt sich erst bei Regen, Sturm und Nebel so richtig wohl
090	<b>Strandsegeln</b>	Bei starkem Wind geht es in Sankt Peter-Ording rasant zu. Dann sind Strandsegler mit bis zu 120 Stundenkilometern unterwegs
096	<b>Strände</b>	Was bedeuten die Flaggen, wo liegen die höchsten Dünen, wo ist der längste Sandstreifen? Spannende Fragen – und Antworten
098	<b>Bremen</b>	Autorin Lisa Goldmann zieht mit Revolverheld-Sänger Johannes Strate um die Häuser – und trifft die Bremer Stadtmusikanten
110	<b>Interview</b>	Die Ostfriesenwitze hat er en passant erfunden, hauptberuflich ist Borwin Bandelow Professor für Psychiatrie
116	<b>Hallig</b>	Auf Süderoog leben Gänse, Schafe und eine Katze, aber nur zwei Personen. Mehr Menschen brauchen Nele Wree und Holger Spreer zu ihrem Glück nicht
126	<b>Krimi</b>	Normalerweise füllt Hannes Nygaard mit seinen Romanen mehrere hundert Seiten – für uns schafft er Spannung in Rekordzeit
128	<b>Wirtschaft</b>	Größer, luxuriöser, spannender: Um die steigenden Ansprüche der Kreuzfahrturlauber zu erfüllen, baut die Meyer Werft in Papenburg schwimmende Traumfabriken
138	<b>O-Ton</b>	Hier kommen Touristen zu Wort – und ausnahmsweise eine Schiffsbesatzung, unterwegs auf dem Halunder-Jet zwischen Hamburg und Helgoland
140	<b>Heimatkunde</b>	Adressen, Telefonnummern, Karte: Nützliches kompakt
146	<b>Souvenir</b>	Ein Buddelschiff zum Selbst-Zusammenbauen – nicht nur für Flaschenkinder
	<b>Rubriken</b>	003 Editorial 139 Vorschau 145 Impressum