

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