

Leben unter dem hohen Himmel von Ostfriesland /// <i>Vorwort</i>	8
Karte	10

Die Inseln

1	Deutschlands nordwestlichster Zipfel /// <i>Borkum – Grenzpfahl</i>	15
2	Wir sehen uns am Musikpavillon /// <i>Borkum – Musikpavillon</i>	17
3	Alles, Watt gut ist /// <i>Borkum – Natur</i>	19
1/11	Die Menschen sind dann einfach ganz beseelt /// <i>Singender Wattführer Albertus Akkermann</i>	21
4	Bei Regen öffnet sich der Schirm von selbst /// <i>Juist – Schirmbar</i>	23
5	Das wahre Zentrum der Generationen /// <i>Juist – Schiffchenteich</i>	25
6	Winken und Zurückwinken, das erzeugt Wohlgefühl /// <i>An der Hafenausfahrt</i>	27
7	Umsteigen vom Flugzeug in die Kutsche /// <i>Juist – Flughafen</i>	29
8	Steht alles auf der Milchmädchenrechnung /// <i>Norderney – Milchbar</i>	31
9	Heinrich Heine wartet noch /// <i>Norderney – Kurtheater</i>	33
	Die Gesundheit kommt direkt aus dem Meer /// <i>Thalasso</i>	36
10	Die Sterne sind zum Greifen nah /// <i>Norderney – Weltall</i>	39
11	Schöner die Glocken nie klingen /// <i>Baltrum – Kirchen</i>	41
12	Das Glück der Pferde /// <i>Baltrum – Pferde</i>	43
3/11	Ich suche den Inselwitz /// <i>Cartoonist Denis Metz</i>	45
13	Unter der Laterne ... /// <i>Langeoog – Lale Andersen</i>	47
14	Die Fahrrad-Insel /// <i>Langeoog – Radwege</i>	49
15	Langeooger Rind kennt fast jedes Kind /// <i>Langeoog – Hochlandrinder</i>	51
3/11	Ich kam nicht wegen einer Frau, ich blieb wegen einer /// <i>Bürgermeister Uwe Garrels</i>	53
16	Bahn auf Trab /// <i>Spiekeroog – Pferdebahn</i>	55
17	Ein Idyll unterm Blätterdach /// <i>Spiekeroog – altes Dorf</i>	57
18	Der Giacometti von Spiekeroog /// <i>Spiekeroog – am Utkieker</i>	59
19	Ein Turm erzählt vom Inselleben /// <i>Wangerooge – Westturm</i>	61
20	Eine runde Sache zum Schiffegucken /// <i>Wangerooge – Pudding</i>	63
21	Segel setzen und hinaus in die unendlichen Weiten /// <i>Wangerooge – Seglerhafen</i>	65
4/11	Der Kellner bekommt das Lob, nicht der Koch /// <i>Strandkorbchirurg Wilfried Kummer</i>	67

Die Städte

22	Ein Ort am See zum Wohlfühlen /// <i>Bad Zwischenahn</i>	71
23	Wieder unter Dampf /// <i>Leer – Dampfschiff ›Prinz Heinrich‹</i>	73
24	Mehr Münzen – mehr Milch /// <i>Leer – Milchtankstelle</i>	75
25	So klein ist die (ostfriesische) Welt /// <i>Leer – Miniaturland</i>	77

	Mit dem ›Elführtje‹ beginnt die Gemütlichkeit /// <i>Tee</i>	80
26	Samson ist von unbezwingbarer Stärke /// <i>Leer – Haus Samson</i>	83
27	Themenrouten – vier Klassiker ziehen sich durchs Land /// <i>Auf dem Radweg</i>	85
28	Der Dreiklang erfreut das Herz /// <i>Leer – Schloss Evenburg</i>	87
½11	Fahr mit Gott, aber fahr! /// <i>Püntenkapitäne Arnold Höger und Oliver Grensemann</i>	89
29	Emden könnte auch Rüsselsheim heißen – dank Otto /// <i>Emden – Otto und der Hafen</i>	91
30	Moorleiche in der Röhre – war es Mord? /// <i>Emden – Ostfriesisches Landesmuseum</i>	93
31	Kinder früh mit Kunst berühren /// <i>Emden – Kunsthalle</i>	95
32	3.110 Pfeifen ertönen in einer Symphonie aus Backstein /// <i>Norden – Ludgerikirche</i>	97
33	Rein und raus – Beobachtungen am Scharnier zu zwei Inseln /// <i>Norden – Norddeich-Mole</i>	99
34	Im Park der sprechenden Bänke /// <i>Lütetsburg</i>	101
½11	Eine unnachahmliche Lebensqualität /// <i>Schlossbesitzer Tido Graf zu Inn- und Knyphausen</i>	103
35	Hier steht die ganze ›Herrlichkeit‹ /// <i>Dornum</i>	105
¾11	Windsurfen geht immer /// <i>Kitesurf-Lehrer Fabian Bertschat</i>	107
36	Eintauchen in ein romantisches Hafengemälde /// <i>Neuharlingersiel</i> ..	109
37	Vom Raddampfer aus bietet sich der beste Überblick /// <i>Carolinensiel-Harlesiel</i>	111
38	Krabben oder Matjes? Im Brötchen hat alles Platz /// <i>Im Fischladen</i>	113
39	Das weiche Wasser entfaltet den Geschmack /// <i>Jever – wo das Bier herkommt</i>	115
40	Europa ist hier im Schloss zu Hause /// <i>Jever – Schloss</i>	117
	Kunstfertig – quer durchs Land der Kreativen fahren /// <i>Kunsthandwerk</i>	118
41	Zeigt her eure Hände! /// <i>Wittmund</i>	121
42	Ostfriesland spielend erleben /// <i>Wiesmoor – Erlebnisholf</i>	123
43	Eintauchen in ein Meer aus Blüten /// <i>Wiesmoor</i>	125
44	Sechs Häuptlinge formten Ostfriesland /// <i>Aurich – das Herz</i>	127
45	Wo die friesische Freiheit wohnt /// <i>Aurich – MachMitMuseum</i>	129

Das Land

46	Der malerische Ort wäre ohne Kutter unvollkommen /// <i>Krummhörn – Greetsiel</i>	133
47	Selbst Herzmuscheln tragen ihr kleines Geheimnis /// <i>Beim Wattwandern</i>	135

48	Rot-gelb geringelt erst seit 1973 /// <i>Krummhörn – Pilsum</i>	137
	Organisten aus aller Welt treffen sich in Ostfriesland /// <i>Orgeln</i>	138
49	Ein Dorf wie im Bilderbuch /// <i>Krummhörn – Rysum</i>	141
50	Hier fühlten sich bereits die Römer wohl /// <i>Rheiderland – Jemgum</i> ..	143
51	Die Fischersfrau bringt Aal und Butt /// <i>Rheiderland – Ditzum</i>	145
52	Ein liebenswertes Stück Volkskultur liegt an der Emsmündung /// <i>Moormerland</i>	147
53	Mehlspeisen auf Wellen /// <i>Großefehn – Pfannkuchenschiff</i>	149
54	Hier klappen nicht nur die Brücken, hier klappt der Urlaub /// <i>Großefehn</i>	151
8/11	Am besten erst mal eine Herrenkugel kaufen /// <i>Boßelkugelbauer Heinrich-Jürgen Eden</i>	153
55	Das Kloster aus Stahlbeinen /// <i>Ihlow</i>	155
56	Die Sonnenscheibe stammt von 1300 vor Christus /// <i>Südbrookmerland – Moordorf</i>	157
57	Mehr Meer geht kaum in Ostfriesland /// <i>Südbrookmerland – Großes Meer</i>	159
58	Die Antwort liefert der Wind – schon lange /// <i>Harlingerland</i>	161
59	Die Frau aus dem Meer rächte sich mit einer Sturmflut /// <i>Wangerland – Minsen</i>	163
60	Schwarz-weiß-grün – die Marsch beruhigt das Gemüt /// <i>In der Marsch</i>	165
61	Ob am Strand oder im Wind über dem Meer: Traut euch! /// <i>Wangerland – Schillig</i>	167
62	Das Dorf macht das Rennen in der Familiengunst /// <i>Wangerland – Hooksiel</i>	169
9/11	Nach 15 Minuten beginnt die Freiheit /// <i>„Paddel und Pedal“-Chefs Siegfried Kaiser und Arno Ewen</i>	171
63	Dangast liebt seine Künstler /// <i>Jadebusen</i>	173
64	Paddeln auf dem Ems-Jade-Kanal ist eine Lust /// <i>Friedeburg</i>	175
65	Radeln durch eine Parklandschaft – dazu Räucheraal und Bier /// <i>Ammerland</i>	177
19/11	Es sind alles meine Lieblinge /// <i>Baumdoktor Jürgen Braukmann</i>	179
66	Ein Afroamerikaner lernte Saterfriesisch /// <i>Saterland</i>	181
11/11	Zweisprachigkeit ist eine Auszeichnung! /// <i>Saterfriesin Miriam Kösters</i>	183
	Bild- und Literaturnachweis	186