

## Föhr & Amrum – Die Vorschau 10

---

## Föhr & Amrum – Hintergründe & Infos 14

---

### Inseln – Land und Meer 16

Entstehung und		Wattenmeer –	
Aufbau der Inseln	16	einzigartiges Weltnaturerbe	20
Nordsee und Küstenschutz	19		

### Pflanzen und Tiere 24

Inselflora	24	Inselfauna	25
------------	----	------------	----

### Inselgeschichte(n) 30

Zeit der Großsteingräber und Wallanlagen	30	Zeit der Walfänger, der Handelskapitäne und der Strandräuberei	33
Zeit der Christianisierung und der großen Sturmfluten	31	Entwicklung des Badetourismus	36

### Friesische Lebensart 40

Uthlandfriesische Häuser	40	Friesische Tracht	44
Friesische Sprache – Fering und Öömrang	42	Friesische Traditionen	45

### Inselarchitekturen 47

Kirchen und „sprechende Grabsteine“	47	Windmühlen	49
Leuchttürme	48	Hünen- und Hügelgräber	51

### Reisepraktisches 52

Anreise	52	Ärztliche Versorgung	63
Aktiv auf den Inseln	57	Baden und Strände	63
Beachvolleyball	57	Einkaufen	66
Drachensport	57	Essen und Trinken	67
Fahrradfahren	57	Feste und Veranstaltungen	70
Golf/Swingolf/Wattgolf	58	Internetseiten zu den Inseln	71
Inlineskating	59	Klima und Reisezeit	72
Kartfahren/Elektrokarts	59	Kunst und Kultur	72
Nordic Walking/Jogging	59	Kurabgabe	73
Reiten	60	Taxi	73
Wassersport, Stand-up-Paddeln	60	Touristeninformationen	74
Wattwandern/Wandern	61	Übernachten	74

## Föhr 78

Wyk	80	Goting	112
Friesenmuseum	93	Goting-Kliff	112
Nationalpark-Haus	94	Borgsum	113
Robbenzentrum Föhr	94	Mühle Borigsem	114
Glockenturm	95	Lembecksburg	114
St.-Nicolai-Kirche	95	Maislabyrinth	115
Windmühle	96	Witsum	115
Boldixumer Vogelkoje	97	Hedehusum	117
Wrixum	98	Utersum	118
Wrixumer Mühle	99	Triibergem und Sunberig	122
Oevenum	99	Dunsum	122
Midlum	102	Süderende	124
Alkersum	104	St.-Laurentii-Kirche	126
Museum Kunst der Westküste	106	Gedenkstätte für Lorenz Braren	127
Nieblum	107	Monklembergem	127
St.-Johannis-Kirche	110	Oldsum	128

## Amrum 132

Wittdün	134	St.-Clemens-Kirche	150
Kapelle Wittdün	138	Öömrang Hüs	151
Schutzstation Wattenmeer	139	Amrumer Windmühle mit Heimatmuseum	152
Dünensee Wriakhörn	139	Friedhof der Namenlosen	154
Süddorf	140	Strandburg (Panschos Burg)	154
Leuchtturm	142	Norddorf	154
Windmühle Bertha	143	Maritur-Naturzentrum Amrum	161
Krümwaal	143	Vogelkoje Meeram	161
Steenodde	144	Archäologisches Areal	162
Esenhugh und Steenodder Dolmen	145	Quermarkenfeuer Norddorf	163
Nebel	146	Amrumer Odde	163

## Ausflüge 164

Die Halligen	167	Gröde	179
Hooge	168	Sylt	181
Langeneß	173	Helgoland	186
Oland	177		

## Kleiner (Rad-)Wanderführer 192

---

Tour 1	Wanderung zwischen Wyk und Nieblum	194
Tour 2	Fahrradrunde um Föhr	196
Tour 3	Mit dem Fahrrad durch den Osten Föhrs	200
Tour 4	Fahrradausflug durchs Marsch- und Deichland im Norden Föhrs	201
Tour 5	Auf dem Drahtesel durch die Dörfer Westföhrs	202
Tour 6	Wattwanderung zwischen Föhr und Amrum	204
Tour 7	Marsch- und Deichwanderung im Nordwesten Föhrs	206
Tour 8	Fahrradrunde um Amrum	207
Tour 9	Zu Fuß durch Amrums schönen Süden	210
Tour 10	Wanderung um die Amrumer Odde	211
Register		212