

- 1 | **Jeden Mittwoch Gerichtgedichte** S. 7
- 2 | **Landleben unter einem Dach** S. 8
- 3 | **Gaumenfreuden nach Dithmarscher Halali** S. 11
- 4 | **Musikantenkneipe mit vielen Namen** S. 11
- 5 | **Friesische Kalorienbombe** S. 13
- 6 | **Verneigung vor kugelrundem Gemüse** S. 14
- 7 | **Nostalgisch einkaufen** S. 17
- 8 | **Krabbenpulen und Mondscheinkino** S. 18
- 9 | **Stilvoll Logieren im Friesendorf** S. 18
- 10 | **Versteckte Sünden und Tote Tanten** S. 21
- 11 | **Ökologische Einblicke bei 130 Schafen** S. 22
- 12 | **Feinheimisches bei der Warft-Kirche** S. 25
- 13 | **In der Hauptstadt der Krabben** S. 26
- 14 | **Gegen den Fraß der Nonnengänse** S. 29
- 15 | **Reaktionen im Glas** S. 30
- 16 | **Wo man den Mädchenhering feiert** S. 33
- 17 | **Vierzig Sorten Pfannkuchen** S. 34
- 18 | **Funkelfeuer für die Zimmerwand** S. 34
- 19 | **Halbinsel mit Traumschiff-Koch** S. 37
- 20 | **Bodenständiges auf der Promi-Insel** S. 38

21	Kugelwerfen an den Deichen	S. 42
22	Üppig gefeierte Deichschweine	S. 45
23	Fering, Öömrang und Söring	S. 47
24	Fünf Schüler und rundherum das Meer	S. 48
25	Ein riesiges Kalttauchbecken	S. 50
26	Die Akademie am Meer	S. 52
27	Olímpisches Gold erringen	S. 55
28	Smart Grid mitten im Wattenmeer	S. 56
29	Rast vor rauschenden Sieltoren	S. 59
30	Altes Traditionshandwerk	S. 60
31	»Mar'n hol fast!«, auch bei Schietwetter	S. 63
32	Im Löffelarium von Peter Möller	S. 64
33	Das Gipfelkreuz auf Helgoland	S. 64
34	Als die Post noch per Segellore kam	S. 67
35	Land unter im Kino auf Hooge	S. 68
36	Einflussreiche Bauerngeschlechter	S. 71
37	In der Nordsee versunken	S. 72
38	Wo Tine immer nach Westen schaut	S. 75
39	Ein Stück Hamburg vor Cuxhaven	S. 76
40	Sonnenbaden zwischen Schafen	S. 79
41	Der einzige seiner Art	S. 79
42	Der Nobelpreisträger von Garding	S. 80
43	Der Pfad des Leuchtturmwärters	S. 83
44	Einen Windpark verstehen	S. 84
45	Grund genug für ein Havariekommando	S. 87
46	Eine begehbare Orts-Chronik	S. 88
47	Strandhäuser auf Stelzen	S. 91
48	Endlich auch Deiche und Siele verstehen	S. 92
49	Annas kurze Schwester	S. 94
50	Wie ein »v« Marinegeschichte schrieb	S. 96
51	Eine historische Verbindung	S. 99
52	Ein Marktplatz der Superlative	S. 100

53	Küstenkunst, von Wattenmeer umgeben	S. 105
54	Weihnachten, auch im August	S. 106
55	Wo Friedhöfe zu Erzählern werden	S. 109
56	Klönen, geschützt vor invasivem Vieh	S. 110
57	Bernstein an der Nordsee	S. 110
58	Die gar nicht so »graue Stadt am Meer«	S. 113
59	Immaterielles Erbe der Walfänger	S. 114
60	Dreierlei im Burger Museum	S. 117
61	Der längste Adventskalender der Welt	S. 118
62	Wanderung in die Frühgeschichte	S. 121
63	Buntes Farbenmeer an der Nordsee	S. 122
64	Norddeutschland in HO 1:87	S. 122
65	Vielfältige Havenwelten	S. 125
66	Im Wohnhaus des Expressionisten	S. 126
67	Watt, Wale und Weltnaturerbe	S. 129
68	Kampener Inspirationsquellen	S. 130
69	Nordfriesisches Erbe der Holländer	S. 133
70	Künstlertreff vor der Abbruchkante	S. 134
71	Der friesische Weihnachtsbaum	S. 137
72	Goldschatz unter der Bankfiliale	S. 138
73	Bootskorso beim Fest der Laternen	S. 138
74	Beseelte Formen, friesische Miniaturen	S. 141
75	Die Büsumer Kutterregatta	S. 142
76	Begegnungen in fremden Klimazonen	S. 145
77	Ein Dom als Versammlungsstätte	S. 146

78	Stempel im Zipfelpass von ganz oben	S. 150
79	Zu Gast in Pellwormer Gärten	S. 153
80	Mit zwei PS durch das Watt	S. 154
81	Eine der ersten Umweltaktivistinnen	S. 154
82	Ungewöhnliche Himmelsgebilde	S. 156
83	Die Vision von Hugo Kükelhaus	S. 158
84	Unter dem Meeresspiegel	S. 161
85	Flugunfähig und todesmutig	S. 162
86	Eine Düne namens Uwe	S. 165
87	Neues Leben hinter den Deichen	S. 166
88	Einmal Schleusenwärter spielen	S. 168
89	Weltrekordflüge am Roten Kliff	S. 171
90	Familienlagune statt Hochhauskultur	S. 172
91	Früher Dosenfleisch, heute Naturerlebnis	S. 174
92	Ein Star, auch in Amerika	S. 177
93	Wanderung durch drei Klimazonen	S. 178
94	Arktischer Vogelzug hautnah	S. 181
95	Süßwasserfreuden nahe dem Meer	S. 181
96	Zu Fuß von Insel zu Insel	S. 182
97	Die Heilquelle unter der Dünentherme	S. 184
98	Ein lila Wunder erleben	S. 186
99	Fünf kleine Überlebenskünstler	S. 188
100	Nicht unbedingt traurige Seehunde	S. 191