



DITHMARSCHEN

- 1 **Brunsbüttel** • Radtour entlang des Nord-Ostsee-Kanals
Wettrennen mit dicken Pöten  13
- 2 **Brunsbüttel** • Schleusenmeile
Den Großen ganz nah  15
- 3 **Neufeld** • Hafen
Das einstige Fischerdorf 17
- 4 **Marne** • Rathaus
Die schwingende Fassade 19
- 5 **St. Michaelisdonn** • Bismarckstein
Wackerer Kaventsmann 21
- 6 **Burg** • Waldmuseum
Ich glaub, ich steh im Wald  23
- 7 **Hochdonn** • Badestelle Klein-Westerland
Sommerliche Badefreuden  25
- 8 **Gudendorf** • Dithmarscher Gänsemarkt
Das große Geschnatter  27
- 9 **Friedrichskoog** • Seehundstation Friedrichskoog
Mit Seehunden auf Tuchfühlung  29
- 10 **Friedrichskoog** • Trischendamm und Strand
Friedrichskoog-Spitze
Ins Meer hinein wandern 31
- 11 **Elpersbüttel** • Hallig Helmsand
Das Paradies der Vögel  33
- 12 **Meldorf** • Meldorfer Dom
Der Dom der Dithmarscher 35
- 13 **Meldorf** • Dithmarscher Landesmuseum
Eine Reise in die Vergangenheit 37
- 14 **Albersdorf** • Steinzeitpark Dithmarschen
Zeitsprung  39
- 15 **Odderade** • Fünffingerlinde im Riesewohld
Die Hand zum Schwur erhoben 41
- 16 **Büsum** • Familienlagune Perlebucht und Hauptstrand
Auf Grünstrand und Düneninsel  43
- 17 **Büsum** • Museumshafen
Alte Kutter und Schottsche Karren 45
- 18 **Büsum** • Fahrt zu den Seehundbänken
Mit Kulleraugen und Stupsnase  47

19	Büsum • Erlebniszentrum Phänomania <i>Erfassen und begreifen</i> 	49
20	Westerdeichstrich • Strand und Wattwanderung in Stinteck <i>Hüllenlos auf Muschelsuche</i> 	51
21	Wöhrden • Historisches Ortszentrum <i>Dorf mit Stadtkern</i> 	53
22	Hemmingstedt • Hofcafé Fünf Linden <i>Aber bitte mit Sahne!</i> 	55
23	Heide • Wochenmarkt <i>Marktag seit mehr als 500 Jahren</i> 	57
24	Heide • Handwerkerviertel Lüttenheid <i>Wege zu Musik und Dichtung</i>	59
25	Heide • Restaurant Rosengasse Heide <i>Wirtschaft für alle Bedürfnisse</i> 	61
26	Wesselburen • Hebbel-Museum <i>Denkmal für einen Dichter</i>	63
27	Wesselburen • Museum KOHLosseum <i>Mit Kohlköpfchen</i>	65
28	Wesselburenerkoog • Eidersperrwerk <i>Schutz für Menschen und Vögel</i>	67
29	Delve • Bargener Fähre <i>Geruhsam über die Eider</i>	69
30	Delve • Badestellen an der Eider <i>Badefreunden ganz umsonst</i> 	71
31	Lunden • Geschlechterfriedhof <i>Der morbide Hauch der Geschichte</i>	73


VON EIDERSTEDT BIS NORDFRIESLAND

32	Tönning • Schiffstour auf der Eider <i>Auf den Spuren von Jules Verne</i>	77
33	Tönning • Hafen mit Packhaus <i>Lichterglanz und Krabbenpulen</i>	79
34	Tönning • Nationalparkzentrum Multimar Wattforum <i>Weltnaturerbe Wattenmeer</i> 	81
35	Tönning • Schankwirtschaft Andresen in Katingsiel <i>Im Schatten der Buche</i> 	83

36	Welt • Atelier Rungholt <i>Der Künstler und die Islandpferde</i>	85
37	Tating • Hochdorfer Garten <i>Barock und Bienenstich</i>	87
38	St. Peter-Ording • Seebrücke und Bühne <i>Trockenen Fußes zur Badestelle</i> 	89
39	St. Peter-Ording • Museum Landschaft Eiderstedt <i>»Kiek mol wedder in!«</i>	91
40	St. Peter-Ording • Nordseebernsteinmuseum <i>Die Tränen der Heliaden</i>	93
41	St. Peter-Ording • Restaurant Wanlik Hüs <i>»God eten un drinken«</i> 	95
42	St. Peter-Ording • Backhus und Marktplatz Dorf <i>Frisches Brot</i>	97
43	St. Peter-Ording • Salzwiesen <i>Paradies vor dem Deich</i>	99
44	St. Peter-Ording • Böhler Leuchtturm <i>Lebensretter für verirrte Wanderer</i>	101
45	Westerhever • Leuchtturm <i>Ein Wahrzeichen mit vielen Facetten</i>	103
46	Tetenbüll • Friesische Schafskäserei <i>Allein unter Schafen</i> 	105
47	Tetenbüll • Tetenbüllspieker <i>Das Rätsel der Sandbank</i>	107
48	Oldenswort • Herrenhaus Hoyerswort <i>Warft voller Überraschungen</i>	109
49	Witzwort • Museum und Restaurant Roter Haubarg <i>Von Gerichten und Geschichten</i> 	111
50	Friedrichstadt • Grachtenfahrt <i>Verträumte Wasserwege</i> 	113
51	Bergenhusen • Niederungsgebiet Eider-Treene-Sorge <i>Auf Störtebekers Spuren</i>	115
52	Schwabstedt • Wildes Moor <i>Wolken von Wollgras</i> 	117
53	Husum • Theodor-Storm-Haus an der Wasserreihe <i>Am grauen Strand, am grauen Meer</i>	119
54	Husum • Schloss vor Husum <i>Backsteinrenaissance in neuer Pracht</i>	121

55	Husum • Dragseth's Gasthof <i>Wo die Viehhändler einkehrten</i>	123
56	Husum • Ostfelder Bauernhaus <i>Leben und Überleben</i>	125
57	Husum • Weihnachtshaus <i>O du fröhliche</i> 	127
58	Nordstrand • Radtour über die Halbinsel <i>Alles im Lot</i> 	129
59	Nordstrand • Pharisäerhof <i>Heiß und Eis</i> 	131
60	Reußenköge • Ausflug zur Hamburger Hallig <i>Das Leben der Salzwiesen</i>	133
61	Dagebüll • Bottschlotter See <i>Herbststille</i> 	135
62	Dagebüll • Baden am Klimadeich <i>Ganz aus dem Häuschen</i> 	137
63	Niebüll • Lichtspielhaus Eck's Kino <i>Klingeln vor dem Film</i>	139
64	Leck • Fischerhäuser <i>Nah am Wasser gebaut</i>	141
65	Neukirchen • Museum Stiftung Seebüll Ada und Emil Nolde <i>Im Farbrausch des Künstlers</i>	143
66	Aventoft • Spaziergang um den See Hülltofter Tief <i>Auf den Spuren des Malers</i>	145

NORDFRIESISCHE INSELN UND HALLIGEN

67	List/Sylt • Spaziergang um den Lister Ellenbogen <i>Die Musik der Wellen</i>	149
68	List/Sylt • Restaurant Sylter Royal & Bistro <i>Der Geschmack des Meeres</i> 	151
69	Morsum/Sylt • Morsum-Kliff <i>Ein eiszeitliches Kunstwerk</i>	153
70	Hörnum/Sylt • Weststrand <i>Das Rauschen der Brandung</i>	155

- 71 **Norddorf/Amrum** • Führung im Vogelschutzgebiet
Amrum-Odde
Wo die Heringsmöwe nistet  157
- 72 **Nebel/Amrum** • Sommersonnenwendfeier
Tanz am längsten Tag 159
- 73 **Nebel/Amrum** • Museum Öömrang Hüß
Im Haus des Seefahrers 161
- 74 **Wittdün/Amrum** • Aerosol-Wanderung auf dem Kniepsand
Einfach die beste Luft 163
- 75 **Wittdün/Amrum** • Mit dem Rad über die Insel
Wind im Haar 165
- 76 **Alkersum/Föhr** • Museum Kunst der Westküste
Und überall das Meer 167
- 77 **Oldsum/Föhr** • Café Stellys Hüüs
Kaffeeklatsch auf Friesisch  169
- 78 **Nieblum/Föhr** • Der Friesendom Sankt Johannis
Konzert bei Kerzenschein 171
- 79 **Wyk/Föhr** • Dr.-Carl-Häberlin-Friesen-Museum
Ein Blick zurück 173
- 80 **Hallig Langeneß** • Hotel-Restaurant Anker's Hörn
Mitten im Wattenmeer  175
- 81 **Halligen Gröde/Oland** • Halligtörn ab Schlüttsiel
Ahoi, Kapitän!  177
- 82 **Pellworm** • Weststrand an der Alten Kirche
Schafe im Sonnenuntergang  179
- 83 **Pellworm** • Rungholtmuseum
Der verschwundene Ort 181
- 84 **Hallig Süderoog** • Wattwanderung ab Pellworm
Mikrokosmos Hallig  183
- 85 **Hallig Südfall** • Kutschfahrt ab Nordstrand
Im Trab durchs Watt  185
- 86 **Helgoland** • Tagesausflug ab Büsum
Zur roten Felseninsel  187
- 87 **Helgoland** • Nebeninsel Düne
Das süße Nichtstun  189