

- Impressionen*
- 8 Eine Region in Bildern: Strandleben auf Spiekeroog, Altstadtidylle in Leer, sportliches Norderney, Kunstwerk in Emden und Wasserwelt in Carolinensiel.
- Krummhörn · Norderland*
- 20 **LOB DER URSPRÜNGLICHKEIT**
Krabbenkutter-Romantik, Kultur-Highlights und reichlich schiefe Kirchtürme. Ostfrieslands „krumme Ecke“ hat sich zu einem attraktiven Ausflugsziel gemausert.
- 30 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Westliche Inseln*
- 34 **WOHLFÜHLOASEN IM WATTENMEER**
Borkum, Juist und Norderney blicken auf eine lange Seebädertradition zurück.
- ZUR SACHE**
- 44 **SCHICK MIT SCHLICK**
Ostfrieslands Inseln setzen verstärkt auf Thalasso-Therapien.
- 48 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Östliche Inseln*
- 52 **GANZ SCHÖN „SUTSCHE“**
Auf Baltrum, Wangerooge, Langeoog und Spiekeroog ist Eile unangebracht.

- ZUR SACHE**
- 62 **WUNDERWELT WATTENMEER**
Seit 2009 darf sich die amphibische Landschaft „Weltnaturerbe“ nennen.
- 66 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Land an der Jade*
- 70 **FRIESISCH HERB**
Containerriesen und Krabbenkutter schippern durch ein und dieselbe Fahrrinne – in Friesland treffen Tradition und Moderne aufeinander.
- 82 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Oldenburg · Ammerland*
- 86 **GARTEN- UND ANDERE KÜNSTE**
Die alte Residenz Oldenburg besitzt ein eigenes Flair, und in der Parklandschaft des Ammerlands steht die Wiege der Ostfriesenwitze.
- ZUR SACHE**
- 94 **SAHNEWÖLKCHEN UND WOHLKLANG**
In Ostfriesland hat es der Tee zu traditionsreichen Genießerzeremonien gebracht.
- 96 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Fehnland*
- 100 **HEIMAT VON TRAUMSCHIFFEN**
Die Region um Papenburg, heute Heimat von Luxuslinern, war einst Ausgangspunkt der Moorkolonisation. Und auch in Leer und Aurich ist Ostfrieslands Geschichte allgegenwärtig.
- ZUR SACHE**
- 108 **„TIME TO SAY GOODBYE“**
Die Überführung der Kreuzfahrtschiffe fasziniert Schaulustige und bringt Umweltschützer auf die Palme.
- 112 **STRASSENKARTE | INFOS | JA NATÜRLICH**
- Anhang*
- 116 **HILFREICH & NÜTZLICH**
- 120 **URLAUB ERINNERN**
- 122 **REGISTER, IMPRESSUM**