

3 Es geht los!

4 Schatzsuche am Nordseestrand • Auf einen Blick
Meeresduft und Muschelzeugs • Schmucke Stücke und seltene Schätze

8 Entdeckungstour im Wattenmeer • Auf einen Blick
Spaziergang auf dem Meeresboden • Wasserfilter und Schleimsurfer
Geknackt, gepanzert und geschützt • Kommen und Gehen

14 Wind und Wellen formen die Küste • Auf einen Blick
Biegen und Brechen • Ebbe und Flut
Nordseestrand und Doggerland • Bewegte Küste und wandernde Inseln

20 Vögel an der Nordseeküste • Auf einen Blick
Geschickt in der Luft und an Land • Bemerkenswerte Piepmätsze
Unter Beobachtung • Taucher und Tölpel
Gefiederte Weltenbummler • Fernflug ohne Wegweiser

28 Unterwegs auf dem Meer • Auf einen Blick
Leuchtfarben und Irrlichter • Lotsen zu Wasser und zu Land
Suchen und Finden • Flaggensprache und Seemannsgarn

34 Von Mensch und Meer • Auf einen Blick in Rätseln
Schaufeln oder schützen • Deichen oder weichen
Bauern und Piraten • Von Seeleuten und Seebädern

40 Leben in der Nordsee • Auf einen Blick
Riesengroß und winzig klein • Salzig und süß
Kleiner Snack und großer Hunger • Schwebewesen und Weichtiere
Rüstige Ritter und Muschelschlürfer • Grünzeug auf Tauchstation

48 Kleines Randmeer mit großen Sorgen • Auf einen Blick
Überdüngt und vermüllt • Ölspur und Lärmcocktail
Leergefischt und ausgebaggert • Schöne Aussichten

54 Leben zwischen Land und Meer • Auf einen Blick
Klitzeklein und riesengroß • Nordisch-robust und nordisch-zitronig
Insektenhotel im Salzspeicher • Lückenfüller im Sand

60 Sonne, Sand und Strandvergnügen • Auf einen Blick
Strandkorb mit Meeresblick • Flinke Windflieger

64 Luck und Locke reisen ab

65 Reisekritzelschnipselalbum
Platz für ein sehr persönliches Reiseabenteuer-Tagebuch