

- 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 Piepmätze
Unter Beobachtung • Taucher und Tölpel
Gefiederte Weltenbummler • Fernflug ohne Wegweiser
- 28 Unterwegs auf dem Meer** • Auf einen Blick
Leuchtfeuer 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