

Auftakt: Entdecken Sie die Südsee!	5
<i>Jede Insel im Südpazifik erfüllt Südseeträume auf ihre Art</i>	
Geschichtstabelle	9
Südsee-Stichworte: Von Besiedlung bis Zyklone	13
<i>Informationen über die Kokosnuß und andere Südsee-Besonderheiten</i>	
Essen & Trinken: Große Portionen aus dem Erdofen	25
<i>Die traditionelle Südsee-Küche ist einfach, aber sättigend</i>	
Einkaufen & Souvenirs: Pretiosen vom Meeresboden	29
<i>Der Südpazifik ist reich an schwarzen Perlen und Korallen</i>	
Südsee-Kalender: Lebensfreude im Überfluß	35
<i>Mit Tanz und Musik wird ausgelassen und häufig gefeiert</i>	
Cook-Inseln: Wo Südseeträume weich landen	
<i>Die Cook-Inseln locken mit Natur und Komfort</i>	
Fidschi: Wer Sulu oder Sari trägt	
<i>In Fidschi prallen zwei Kulturen aufeinander</i>	
Französisch-Polynesien: Wenn die Marseillaise ertönt	67
<i>Der Charme Französisch-Polynesiens hat seinen Preis</i>	
Samoa: Wo alles begonnen haben soll	87
<i>Samoa betrachtet sich stolz als Wiege Polynesiens</i>	
Tonga: Wovon eine Südsee-Majestät träumt	
<i>Im Königreich Tonga wird noch an alten Traditionen festgehalten</i>	
Südsee-Überblick: Was sonst noch aus der Südsee ragt	111
<i>Fern der Haupttouristenströme liegen unzählige Inseln und Eilande</i>	
Repten in der Südsee	128
Praktische Hinweise: Von Auskunft bis Zoll	133
<i>Hier finden Sie die wichtigsten Adressen und Informationen für Ihre Südsee-Tour</i>	
Warnung: Bloß nicht!	145
<i>Auch in der Südsee gibt es – wie in allen Reisegebieten – Touristenfallen oder Dinge, über die man informiert sein sollte</i>	
Sprachführer Englisch/Französisch	147
Register	179
Was bekomme ich für mein Geld?	180