

<b>Im Norden ganz oben:</b>			
<b>Sylt und Amrum</b>	<b>8</b>	<b>Halbinsel Eiderstedt</b>	<b>106</b>
Deutschlands nördlichster Zipfel	10	An Eider, Treene und Sorge	108
Von List nach Westerland	15	„Holländerstadt“ Friedrichstadt	113
Friesen, Biikefeuer und Walfänger	18	Tetenbüll – „Herzstück Eiderstedts“	117
Strandräuber und Königinnen	22	Haubarg, Spukschloss und Keramik	121
Amrum – eine Insel für sich	27	Rund um St. Peter-Ording	125
<b>Föhr, Pellworm, Langeneß</b>	<b>36</b>	<b>Dithmarschen</b>	<b>130</b>
Übers Watt nach Föhr	38	Von Kohl und Köpfen	132
Mit der Fähre nach Föhr	41	Von Wind und Me(e)hr Gemüse	137
Friesisch – (k)eine Geheimsprache?	44	Büsum, Friedrichskoog, Seehunde	141
Mehr als ein Museum: Alkersum	49	„Kulturhauptstadt“ Dithmarschens	147
Die grüne Insel	53	Zwischen Steinzeit und Neuland	153
Nicht nur ein Vogel ...	59	<b>Helgoland</b>	<b>162</b>
Sprechende Steine alt und neu	66	Fels in der Brandung	164
Von Föhr zur Hallig Langeneß	71	Naturparadies Helgoland	168
Pellworm – eine Insel trotz der See	75	Von Robben und Windparks	172
<b>Das Festland zwischen</b>		Strandglasgeschichten	176
<b>Sylt und Husum</b>	<b>80</b>	Hummer und Meer	180
Gegenüber von Sylt	82	<b>Der Autor</b>	<b>184</b>
Nordstrand – (k)eine Insel mehr	87		
Nordstrands Spezialitäten	94		
Die Stadt im Watt	96		
Husum – bunte Stadt am Meer	100		