

Einführung . . . . .	8
Sandwatt (1) . . . . .	16
Schlickwatt (2) . . . . .	19
Süderoogsand, ein Außensand (3) . . . . .	20
Kulturspuren am Rummelloch (4) . . . . .	23
Das Watt als Lebensraum (I) . . . . .	24
Muschelbank (5) · Pierwurm (6) · Schlickkrebs (7)	
Das Watt als Lebensraum (II) . . . . .	27
Flunder (8) · Seehunde (9) · Kulturspuren/Boden (10)	
Fischerei in der Nordsee . . . . .	28
Krabbenkutter (11) · Garnelen (12)	
Hallig Gröde . . . . .	31
Bei normalem Hochwasser (13) · Bei Landunter (14)	
Hallig-Landwirtschaft . . . . .	32
Hallig Hooge (15) · Halligkante (16) · Austernfischer (17)	
Hallig Süderoog (18) . . . . .	35
Die Marschinsel Pellworm (19) . . . . .	36
Das Rote Kliff auf Sylt (20) . . . . .	39
Westerland auf Sylt (21) . . . . .	40
Hörnum-Odde, die Südspitze von Sylt (22) . . . . .	43
Dünenbildung . . . . .	44
Sandflug (23) · Primärdüne (24) · Strandhaferdüne (25)	
Dünenheide (26)	
Kniepsand und Dünen auf Amrum (27) . . . . .	47
Die Insel Amrum (28) . . . . .	48
Geest und Marsch auf Föhr (29) . . . . .	51
Hafen Wyk auf Föhr (30) . . . . .	52
Helgoland (31) . . . . .	55
St. Peter-Ording (32) . . . . .	56
Hafen Büsum (33) . . . . .	59
Biologische Grundlagen der marinen Verlandung . . . . .	60
Queller und Spartina (34) · Landgewinnung am Nord- strander Damm (35) · Diatomeen (36)	
Technik der Neulandbildung . . . . .	63
Nordstrander Damm (37) · Dieksander Koog (38)	
Deichverkürzung in Norderdithmarschen (39) . . . . .	64
Hochwasserschutz und Entwässerung der Marsch:	
Warwerort (40) . . . . .	67
Deichsiel Warwerort . . . . .	68
Siel bei Ebbe (41) · Siel bei Flut (42)	

Hochwasserschutz und Entwässerung der Marsch:	
Südwesthörn (43) . . . . .	71
Deichbau im Watt der Meldorfer Bucht (44) . . . . .	72
Formende Kräfte am Steilufer . . . . .	75
Dänisch-Nienhof (45) · Stohl bei Sturm (46)	
Das Brodtener Ufer (47) . . . . .	76
Strandwall bei Hohenfelde (48) . . . . .	79
Ausgleichsküste vor Heiligenhafen (49) . . . . .	80
Haken Krummsteert bei Flügge auf Fehmarn (50) . . .	83
Sandriffe an der Eckernförder Bucht (51) . . . . .	84
Höft Geltinger Birk (52) . . . . .	87
Die Schlei bei Arnis (53) . . . . .	88
Maasholm und das Schleihaff (54) . . . . .	91
Die Ostsee als Lebensraum (I) . . . . .	92
Blasentang (55) · Grüner Seeringelwurm (56)	
Strandkrabbe (57)	
Die Ostsee als Lebensraum (II) . . . . .	95
Hering (58) · Dorsch (59) · Hornfisch (60)	
Fischerei in der Ostsee (61) . . . . .	96
Strandvegetation an der Ostsee . . . . .	99
Salzmier (62) · Meerkohl (63) · Salzwiese (64)	
Umweltverschmutzung (65) . . . . .	100
Niendorf (66) . . . . .	103
Neustadt (67) . . . . .	104
Puttgarden (68) . . . . .	107
Flensburg (69) . . . . .	108
Kiel (70) . . . . .	111
Die Holtenuer Schleusen und der Nord-Ostsee-	
Kanal (71) . . . . .	112
Leuchtturm Kiel (72) . . . . .	115
Das Segelschulschiff Gorch Fock (73) . . . . .	116
Kleine Fischerei- und Sporthäfen . . . . .	119
Strände (74) · Langballigau (75)	
Erholung an der See . . . . .	120
Campingplatz Lindhöft (76) · Segelregatta Kieler	
Woche (77)	
Ferienzentren . . . . .	123
Marina Burgtiefe (78) · Sierksdorf (79)	
Literaturverzeichnis . . . . .	125
Sach- und Ortsregister . . . . .	131