

Auftakt: Entdecken Sie die Nordseeküste! . . . . .	5
<i>Natur ohne Ende</i>	
Geschichtstabelle . . . . .	11
Nordseeküsten-Stichworte: Von Friesennerz bis Sturmfluten. . . . .	13
<i>Das Wetter ist hesser als sein Ruf. Regenzeug sollte für alle Fälle im Koffer sein</i>	
Essen & Trinken: Kohl und Tote Tanten . . . . .	23
<i>Deftige, schmackhafte Küche und Getränke zum Aufwärmen</i>	
Einkaufen & Souvenirs: Teemischungen und Keramik . . . . .	27
<i>Frische Krabben direkt vom Kutter und ein Lammfell für das Baby</i>	
Nordseeküsten-Kalender: Biikebrennen mit den Friesen. . . . .	29
<i>Zum Frühjahr vertreibt das Feuer die lahmen Geister des Winters, im Herbst heizt das Figurentheater den Gemütern ein</i>	
Die Harden: Im Norden des Nordens. . . . .	33
<i>Das Nolde-Museum ist ein Muß, ebenso der Abstecher nach Sylt oder Fonder</i>	
Husum und die Husumer Bucht: Auf du und du mit dem Meer _____	41
<i>Krokusblüte, Krabbenkutter und enorm viel Storni</i>	
Eiderstedt: Von Haubargen und Kirchen. . . . .	53
<i>Sand wie Sand am Meer, bizarre Pfahlbauten und ein Feuchtturm — das Ganze mit eifriger Prise Holland versehen</i>	
Dithmarschen: Zwischen Kohlfeldern und Watt. . . . .	65
<i>Ländlichkeit bestimmt das Bild der einstigen Bauernrepublik</i>	
Nationalpark Wattenmeer: Da ist Leben unter den nackten Zehen	79
<i>Von der quirligen Welt der Strandläufer und Lachmöwen, der Muscheln, Pierwürmer und Garnelen</i>	
Mit <b>MARCO POLO</b> ins Grüne. . . . .	90
Praktische Hinweise: Von Auskunft bis Wetterbericht . . . . .	98
<i>Hierjinden Sie kurzgefaßt die wichtigsten Adressen und Informationen für Ihre Nordseereise</i>	
Warnung: Bloß nicht! . . . . .	QT02
<i>Hände wey von den Heulern!</i>	
Register. . . . .	103
Was bekomme ich für mein Geld? . . . . .	104