

Auftakt: Entdecken Sie die Französische Atlantikküste!	5
<i>Sauberes Wasser, intakte Natur, einsame Strände — und das auf mehr als 500 Kilometern</i>	
Geschichtstabelle.	8
Atlantik-Stichwoite: Von den Austern bis zum Stelzentänzer	13
<i>Notizen zu zwölf Braunbären, 8000 Weingütern, 230 000 Basken und manches Wissenswerte mehr</i>	
Essen & Trinken: Wo die Auster mit der Ente...	21
<i>Nirgends gibt es frischere Meeresfrüchte und zarteres Fischefleisch — und der Wein wächst vor der Tür</i>	
Einkaufen & Souvenirs: An der Promenade oder unter Arkaden	25
<i>Ob im mondänen Seebad oder in der alten Hafenstadt — die Atmosphäre gibt's beim Shopping gratis</i>	
Atlantik-Kalender: Feuerwerk und Wasserspiele.	27
<i>Ob sich der Sieg über die Engländer fährt oder die Weinlese beginnt — zum Feiern bietet vieles Anlaß</i>	
Côte d'Amour: Fischerdörfer, Felsenküste und fruits de mer.	31
<i>Ein mondänes Seebad, kleine Fischerstädtchen und ein vielseitiges Hinterland kennzeichnen die abwechslungsreiche »Küste der Liebe«</i>	
Côte de Lumiere: Sonne, Sand und Salz	41
<i>2600 Sonnenstunden und die schneeweißen Salzgärten haben der »Küste des Lichts« ihren Namen</i>	
Côte d'Argent: Wellen, Wald und Wein	59
<i>Die »Silberküste«: 230 km Sandstrand, Hunderte von Schlössern und Frankreichs größtes Waldgebiet</i>	
Praktische Hinweise: Von Auskunft bis Zoll.	87
<i>Hier finden Sie kurzgefaßt die wichtigsten Adressen und Informationen für Ihre Atlantikreise</i>	
Warnung: Bloß nicht!	93
<i>Auch an der Französischen Atlantikküste gibt es —wie in allen Reisgebieten — Touristenfallen oder Dinge, über die man Bescheid wissen oder die man vermeiden sollte</i>	
Register.	95
Was bekomme ich für mein Geld?	96