

# Inhalt

Vorwort	4
Exkursverzeichnis	8
Kartenverzeichnis	8
Die Inseln im Überblick	10
Fünf Mal Inselgenuss	12
Fünf Tipps für kleine Strandräuber	13
Fünf besondere Übernachtungen	14
Fünf Insel-Aktivitäten	15

## Texel

fast schon eine Provinz

Geschichte	18
Texel heute	23
Die Dörfer	26
Den Burg	26
De Wal	28
Oudeschild	28
Den Hoorn	29
De Koog	30
Oosterend	31
De Cocksdorp	31
Strand und Natur	34
Sehenswertes	36
Insel-Info	46

## Vlieland

von der Sahara bis Blankenese

Geschichte	62
Vlieland heute	66
Strand und Natur	68
Sehenswertes	69
Insel-Info	71

## Terschelling

84

wo das Abenteuer Bestand hat

Geschichte	86
Terschelling heute	92
Strand und Natur	95
Sehenswertes	99
Insel-Info	104

## Ameland

116

der verletzliche Diamant

Geschichte	118
Ameland heute	123
Die Dörfer	124
Ballum	124
Buren	125
Hollum	126
Nes	127
Strand und Natur	129
Sehenswertes	131
Insel-Info	139

## Schiermonnikoog 152

Eiland ohne Eile

Geschichte	154
Schiermonnikoog heute	159
Strand und Natur	161
Sehenswertes	165
Insel-Info	168

## Praktische

## Reisetipps A–Z 176

Anreise	178
Ein- und Ausreisebestimmungen	183
Essen und Trinken	187
Geldangelegenheiten	194
Geschichte	194

Kinder	198
Kirche	199
Kommunikation	200
Notfall	202
Post	203
Rad fahren – die Niederländer und ihre „Fietsen“	206
Reise und Preise	208
Telefonieren	211
Unterkunft	213
Verhalten – Deutsche und Niederländer	218
Versicherungen	224

## **Die Nordsee 226**

<b>Die Natur</b>	<b>228</b>
Insulare Entstehungsgeschichte	228
Wind und Wetter	230
Die gesunde See	237
Ebbe und Flut	238
<b>Die Umwelt</b>	<b>240</b>
Nationalpark Wattenmeer	243
Verhalten im Bereich von Naturschutzgebieten	245
Lebensformen im Watt und an Land	245
<b>Sicherheit zu jeder Zeit</b>	<b>252</b>
Wattwandern	252
Sicheres Baden	253
<b>Die Inseln</b>	<b>257</b>

## **Anhang 260**

Kleine Sprachhilfe	262
Literaturtipps	265
Register	270
Der Autor, Die Redakteurin	276