

# INHALT

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Vorwort .....                    | 7   |
| Landschaft .....                 | 9   |
| Küste .....                      | 20  |
| Friesische Freiheit .....        | 32  |
| Handel .....                     | 37  |
| Geschichte .....                 | 42  |
| Sprache(n) .....                 | 53  |
| Wirtschaft .....                 | 66  |
| Friesische Lande .....           | 84  |
| Westfriesen .....                | 87  |
| Westfriesische Fahrradtour ..... | 102 |
| Ostfriesen .....                 | 130 |
| Ostfriesische Fahrradtour .....  | 145 |
| Nordfriesen .....                | 174 |
| Nordfriesische Fahrradtour ..... | 188 |
| Fallstudien .....                | 218 |
| Kneppelfreed .....               | 218 |
| Seeltersk .....                  | 221 |
| Frasch .....                     | 224 |
| Sölring .....                    | 228 |
| Symbole und Wahlsprüche .....    | 233 |
| Lebensläufe .....                | 240 |
| Vielfalt und Verbundenheit ..... | 258 |
| <br>                             |     |
| Literaturangaben .....           | 277 |
| Personenregister .....           | 280 |