

7	Vorwort
10	Kurs Helgoland
11	Ins Meer geschleudert?
12	Sagen
14	Vom Seeräubernest zur Insel der Erholung
15	Ausbooten mit Humor
17	Lung Wai
18	Aus Schutt und Asche erstanden
21	»Einigkeit und Recht und Freiheit«
24	Rumbuddel als Souvenir
26	Sympathische Helgoländer
29	Viele sprechen noch helgoländisch
30	Erfreulich viele Sitten und Bräuche
32	Die »Bio«
36	Nothafen der Deutschen Bucht
40	Paradies der Wasserratten
41	Wärme und Strom für alle
43	Bestbesuchte Jugendherberge Deutschlands
44	Teures Wasser
46	Algen-Oase der Nordsee
48	Bei Taschenkrebs und Seeskorpion
50	Neuerstandenes Mittelland
52	Vom Schmuggelnest zum Ausflugsziel
60	Dritte Insel und Pier für Mammuttanker?
62	Eine Schaluppe krönt die Kirche
67	»Standesamt der Zugvögel«
70	Die Nordsee auf der Zunge
71	Promenade hoch über der See
74	Stärkstes Leuchtfeuer der deutschen Küste
76	Aus der Tiefe gehoben
78	Deutschlands einziger Vogelberg
80	Nur die Düne blieb
82	Welt glücklicher Ferientage
83	Vom Golfstrom beheizter Gesundbrunnen
88	Auf See geblieben
89	Rundfahrt mit »Garn« und »Latein«
91	Größter Raubfisch der Nordsee
92	Teurer »König der Krebse«
94	Pastor Spanuth fand Atlantis
96	Literatur