

Noch besonders sei auf die auf der Düne neuingerichteten bzw. erweiterten **Sonnen- und Luftbäder** hingewiesen, die immer mehr in Aufnahme kommen. Auf dem von der Landgemeinde ermierten Hafengelände ist ein Bade- strand eingerichtet, um den Gästen, die es vorziehen, die Überfahrt zur Düne nicht zu machen, Gelegenheit zu geben, auch auf der Insel in der See zu baden. Auf dem Hafengelände stehen auch Plätze für Sportzwecke zur Verfügung.

Badeleben auf Helgoland.

Das Badeleben auf Helgoland ist in mancher Beziehung verschieden von dem Kurleben anderer Nordseebäder. Der enge Rahmen, in dem es sich abspielt, gestaltet es familiärer, herzlicher, man tritt sich leichter einander näher, auf der anderen Seite gestaltet der von Jahr zu Jahr wachsende Passantenverkehr, das Kommen und Gehen der Dampfer, überhaupt das Schiffsleben auf der Reede das Verkehrsleben auf der Insel außerordentlich lebendig. Es kommt hinzu, daß dem Badeleben Helgolands ein im guten Sinne freier, natürlicherer Ton eigen ist. Der steife Zwang der Etikette war auf Helgoland nie zu Hause.

Das eigentliche **Badeleben** beginnt morgens schon gegen 1/9 Uhr. In dieser Zeit rufen die meisten Kurgäste nach Einnahme des ersten Frühstückes zum Aufbruch nach der Düne, die Eltern mit Pläids, deren Mitnahme sehr zu empfehlen ist, die Kinder mit Eimern, Schaufeln, Sandformen. Alt und Jung freut sich an der herrlichen, erfrischenden Morgenluft, und unter lustigem Gepläuder und fröhlichen Witzen, die meistens auf Kosten der Überängstlichen gemacht werden, legt die Fähre am Steg der Düne an. Hier wird der Vormittag im süßen erquickenden Nichtstun verbracht, umhaucht von würziger Seeluft, umhüllt von lockender Meerflut. Auf warmem Dünenand lagert der größere Teil der Gäste, andere machen unermüdlich Exkursionen auf dem Strand, der den Sammlern eine reiche Ausbeute aller möglichen Studienobjekte und Raritäten bietet, Meerespflanzen und Seetierchen, versteinerte „Seelgel“, Glückssteine, Donnerkeile, Katzenfüße usw., kleine Seemäuse, Taschenkrebse und andere Seeungeheuer mehr. Gegen Sonnenstrahlen und Wind bieten Zelte und Lufthäuser Schutz. Viele Kurgäste aber suchen mit Vorliebe die neuingerichteten Sonnen- und Luftbäder auf, deren Wirkungen außerordentlich erfrischend und heilsam sind. Von den kunstvoll im Sande erbauten Burgen schallt barfüßiger Kinder lachende Freude. Stellt sich der Hunger ein, dann ist man auf der Düne nicht in Verlegenheit. Ein prächtiger unverzorbter Porter, dazu die berühmten Helgoländer Hummer können den verwöhnten Stadt-Gourmet befriedigen, dessen Appetit die Seeluft hier stärker anregt, als daheim das beste Glas „Vermouth di Torino“. Dieses Leben in ständiger, kräftigender Seeluft, umgeben und sorglos, mit dem Blick auf das bald smaragdgrüne, bald tiefblaue, von unzähligen Segeln und Dampfern belebte, unendliche Meer, ist ein großer, wenn nicht der größte Heilfaktor. Wer baden will, tut das meist zwischen 10 und 1 Uhr. Dann wird die Rückfahrt nach der Insel angetreten. Die meisten Kurgäste richten es so ein, daß sie zum Empfang der Dampfer von Hamburg-Cuxhaven, Sylt, Norderney und Bremerhaven am Landungssteg sind. Das gehört nun einmal dazu. Es ist ein immerwährendes, immer fesselndes Bild. Und den traditionellen Ulk der „Lästerallee“ kann man sich doch auch nicht schenken, so grausam er auch ist, denn

„Für manchen, der noch reisekrank,
Sehr peinlich ist der Lastergang.“

Vor- wie nachmittags bietet sich reichlich Gelegenheit zu Segelpartien. Sportsleute lockt es hinaus zur Fischerd. Man angelt nach Dorschen, Makrelen oder Haifischen (den etwa 1/2—1 m langen Hundshalen und Katzenhalen), für die Fanggelegenheit wie Fanzart verschieden sind. Der Nimrod geht zur Jagd auf Seehunde, Tümmler (Delphine), größere Seevögel, Möven und Seeschwalben. An vorher bestimmten Tagen Ende Juli wird die Lummengagd betrieben. — Die Mittagsmahlzeit wird gewöhnlich zwischen 4—7 Uhr eingenommen.

Am Nachmittag konzentriert sich das Badeleben am Kurhaus, vor dem im kleinen Musikpavillon die vorzügliche Kurkapelle konzertiert. Gegen Abend machen die Fremden gewöhnlich noch einen Spaziergang zur Nordspitze des Oberlandes, um den einzig schönen Sonnenuntergang, ein zauberhaftes unvergleichliches Bild von seltener Farbenpracht, zu genießen.

Der Rest des Abends wird in den vielen Vergnügungsorten und Restaurants des Ober- und Unterlandes zugebracht. Kunstfreunde gehen ins Konzert im Kurhaus oder ins Theater, deren Darbietungen durch sorgfältige Zusammenstellung des Ensembles und häufige Heranziehung erster Kunstkräfte viel Anerkennung finden. Zum Tanz gibt es Reunions im Kurhaus. Zu heiterem Lebensgenusse, zur sorglosen Entspannung „procu a negotiis“, ohne die eine wirklich erfrischende Kur nicht denkbar ist, bietet das Badeleben Helgolands die beste Gelegenheit.

Herbst- und Winterkuren auf Helgoland.

Eiskalt klingt das Wort Nordsee und der Binnenländer stellt sich die Inseln der Nordsee im Winter in Eis und Schnee gehüllt vor, während es doch in Wirklichkeit große Kältegrade nicht gibt. Die See nimmt im Sommer die Sonnenwärme in sich auf, um sie im Winter wieder allmählich an die Luft abzugeben, auch der Golfstrom wirkt mit, um das Klima milde zu gestalten. Wenn wir hier westliche und nordwestliche Winde haben, und diese Windrichtung ist die bei weitem vorherrschende, ist von Frost nichts zu spüren. Schnee und Eis bringen nur die vom Festlande herüberwehenden Winde, und je weiter sie herkommen, um so mehr sind sie gemildert durch das die Insel umgebende Wasser. Nur so ist es zu erklären, daß Helgoland von allen Inseln der Nordsee die günstigsten klimatischen Verhältnisse aufweist. Für einen Aufenthalt im Winter muß dies meeresspülte Felsenland in erster Linie empfohlen werden. Die Temperaturschwankungen im Laufe des Tages sind sehr gering, läßt Wechsel fehlen völlig. Man kommt hier auch im Winter mit leichter Kleidung aus als auf dem Festlande. Blühende Rosen haben wir draußen im Freien geschützt stehen, sind hier nach einem Winteraufenthalt im Winter den Süden nicht. In seinem milden weichen Klima werden wohl viele gesund, aber kehren sie nach Hause zurück, so sind sie erst recht empfänglich für Erkältungskrankheiten. Ein längerer Herbst- oder Winteraufenthalt auf Helgoland ist wegen seines abhärtenden Einflusses wegen dem verweichlichten Süden vorzuziehen. Nur darf nicht der Zeitpunkt verkannt werden, wo das Leiden noch zu heilen ist, — „aero medicina paratur, cum mala per longas convaluisse moras“ — wer erst lange zögert, dem nützt auch diese Medizin nicht mehr. Auch die Dauer des Aufenthalts darf nicht zu kurz bemessen werden.

Die Herbst- und Winterkuren auf Helgoland sind in erster Linie allen denen zu empfehlen, die an chronischen Katarrhen der Atmungsorgane leiden, ganz besonders möchten wir auf die vorzüglichen Resultate der Winterkur bei Asthma hinweisen. Viele, die vorher alle möglichen Kurorte ohne Erfolg besucht hatten, sind hier nach einem Winteraufenthalt dauernd gesund geworden. Auch bei dem gefährlichen Lungen- spitzen- Katarrh sind vorzügliche Dauerresultate konstatiert worden, dagegen ist bei Schwindsucht im vorgeschrittenen Stadium energisch abzuraten. Vorzügliche Heilerfolge sind auch bei Kindern mit Rachitis, Skrof- ulose und tuberkulosa insbesondere Knochen- tuberkulose bei längerem ununterbrochenen Kuraufenthalt erzielt worden. Auch für Anämische und Chlorotische sowie für Neurastheniker können Winterkuren hier in Frage kommen. Nur müssen diese Kranken alle einen genügenden Kräftevorrat besitzen, um die Wirkung des Klimas ertragen zu können.

Aber auch für den Gesunden hat der Winter auf Helgoland seine aparten Reize, den Naturfreund nimmt hier eine Fülle wechselnder Bilder und Gestalten gefangen, nichts von winterlicher Öde und Abgeschlossenheit.

Für den Verkehr von Berlin nach Helgoland ist vor mehreren Jahren eine Tagesschnellzug-Verbindung Berlin-Cuxhaven im Anschluß an die Schnell- dämpfer der Hamburg-Amerika Linie neu eingerichtet.

Die Dampfer der Hamburg-Amerika Linie führen Seepostämter an Bord. Abfahrtsstelle für Dampfer des Norddeutschen Lloyd: Bremerhaven Llyodhalle.

Tägliche Verbindung mit den Nordseebädern Westerland, Amrum, Wyk, Norderney, Juist, Borkum, Langeoog und Wilhelmshaven.

Fahrpläne für die Dampfschiffe sind unentgeltlich zu haben bei der Hamburg-Amerika Linie in Hamburg, beim Norddeutschen Lloyd in Bremen, sowie auf sämtlichen Eisenbahnstationen, auch in den Auskunftsstellen des „Verbandes Deutscher Nordseebäder“, die in größeren Städten errichtet sind.

Gepäckbeförderung.

Das Gepäck kann direkt nach Helgoland und auch zurück befördert werden von allen denjenigen Eisenbahn-Stationen, die direkte Gepäcksätze nach Helgoland haben.

Gepäck, das vorher abgesandt worden ist, wird im Gepäckschuppen von Helgoland bis zur Abforderung aufbewahrt.

Wohnungsnachweis und Verpflegung.

Nachdem die Passagiere an der Landungsbrücke gelandet, werden sie sich zunächst um ihr Gepäck kümmern, das nach dem am Ende der Landungsbrücke gelegenen Gepäckschuppen gebracht wird.

Tafelchen mit „Logis“ oder „Wohnung“ zeigen sofort zu beziehende Wohnungen an.

Die Badeverwaltung läßt auf briefliche Anfragen und Vorausbestellungen bereitwilligst geeignete Wohnungen vermitteln und übernimmt den Nachweis von Wohnungen.

Ob Wohnung auf dem Ober- oder Unterlande zu nehmen ist, hängt von der Neigung des Badegastes ab. Dort freiere, großartigere Aussicht, hier größere Nähe des Verkehrszentrums. Für die am sog. Heufieber Leidenden dürfte es sich empfehlen, zuerst eine Wohnung im Unterland zu nehmen.

Im allgemeinen ist es auf Helgoland üblich, in den Logierhäusern nur das erste Frühstück, die übrigen Mahlzeiten in den Restaurants und den Pavillons der Düne zu nehmen, da durch den Vormittagsaufenthalt auf der Düne die Einnahme von sämtlichen Mahlzeiten an einem Ort erschwert ist.

Die Preise der Zimmer sind natürlich nach Lage und Ausstattung verschieden. Zimmer in Privathäusern von 2,50 $\mathcal{M}$ an, mit Seesaussicht von 3 $\mathcal{M}$ an. Volle Pension einschl. Zimmer von $\mathcal{M}$ 7,50 an.

In den Hotels und Restaurants Mittagstafel von 2 bis 5 Uhr. Preis von $\mathcal{M}$ 1,50 bis $\mathcal{M}$ 3. Außerdem Diners à part von 2 bis 7 Uhr abends. Frühstück, auch in den Dünenpavillons, nach der Karte.

Kuraufenthalt.

Landratsamt und Polizeibureau: Oberland, v. Aschenstraße.
Biologische Anstalt, Aquarium und Nordsee-Museum: Unterland, Viktoriastraße, Kaiserstraße. Direktor: Prof. Dr. Meick.

Badeverwaltung: Kurdirektor der Gemeindevorsteher, Gemeindegemeinschaft: Unterland, Kaiserstraße, geöffnet vormittags von 5 bis 12 Uhr, nachmittags von 2 bis 6 Uhr.

Kartenausgabe: an der Landungsbrücke und im Badehaus.

Badeärzte: Dr. Meyer, Wohnung Badehaus, Dr. Freihube, Siemens-terrasse.

Kirche: Evangelischer Gottesdienst jeden Sonn- und Feiertag in der Kirche, Oberland, Kirchstraße, 9 1/2 Uhr, durch Pastor Bötzger.

Katholischer Gottesdienst nach Ansage.

Post- und Telegraphenamt.

Seit September 1895 Unterland, Kaiserstraße.

Dienststunden.

Die Dienststunden des Post- und Telegraphenamtes sind am Postgebäude durch Anschlag bekanntgegeben.

Einlieferungsfristen.

Für Briefe, Postkarten, Drucksachen und Warenproben, über die dem Einlieferer ein Schein nicht erteilt wird, 1/4 Stunde, für alle übrigen Gegenstände 1/2 Stunden vor dem Abgang der Posten vom Posthaus bzw. abends vorher.

Die im Orte aufgestellten Briefkästen werden zu abgehenden Posten, 1/2 Stunden vor Abgang jeder Post vom Posthaus geleert. Die Leerung des Posthausbriefkastens erfolgt 5 Minuten vor Abgang jeder Post vom Posthaus.

Die Bestellung der Postsendungen erfolgt in den Stunden von 7 Uhr morgens bis 9 Uhr abends, je nach der Zeit des Eintreffens der Dampfer.

Es ist im eigenen Interesse wünschenswert, daß die Fremden nach der Ankunft und vor der Abreise dem Postamt ihre Adresse aufgeben. Zu diesem Zweck sind im Schaltvorräum des Posthauses und in den Hotels Formulare ausgelegt, die, nachdem sie genau ausgefüllt sind, am Postschalter abgegeben oder zusammengefalzt in den Postbriefkasten gelegt werden können.

Seepostämter an Bord der Dampfer der Hamburg-Amerika Linie.

Apothek.

Oberland, an der Treppe Inhaber: R. Saure.

Anzahl der Besucher.

1890 . . .	12 732	1895 . . .	14 270	1900 . . .	18 768
1891 . . .	14 162	1896 . . .	15 063	1901 . . .	22 227
1892 . . .	10 249	1897 . . .	17 023	1902 . . .	19 000
1893 . . .	11 566	1898 . . .	20 669	1903 . . .	23 817
1894 . . .	13 020	1899 . . .	19 296	1904 . . .	24 908
1905: 26 707, 1906: rund 28 000, 1907: 27 436, 1908: 30 024, 1909: 30 133, 1910: 31 856, 1911: 35 043, 1912: 32 252, 1913: 32 345, 1914: 30 111, 1915: 32 739, 1916: 35 119 Personen.					

Badeordnung.

Dünenfähre und Strandbäder.

Der Betrieb der Dünenfähre beginnt früh 8 Uhr und endet in der Hauptsaison nachmittags 4 Uhr. Die Fähre geht von der Landungsbrücke ab. Karten zur Dünenfähre und zu den Bädern werden gegeben.