

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 ermieteten 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 Sportwecke zur Verfügung.

Badeleben auf Helgoland.

Das Badeleben auf Helgoland ist in mancher Beziehung verschieden von dem Kurleben anderer Nordseebäder. Der enge Zusammenhang 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 freierer, 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 rüsten die meisten Kurgäste nach Einnahme des ersten Frühstückes zum Aufbruch nach der Düne, die Eltern mit Plaids, 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 Geplauder 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, unahaucht von würziger, salzig-süßlicher lockender Meerluft. Auf warmen Dünen sand lagert der größere Teil der Gäste, andere machen unermüdlich Exkursionen am Strand, der den Sammlern eine reiche Ausbeute aller möglichen Studienobjekte und Raritäten bietet, Meerespflanzen und Seegetier, versteinerte „Seeigel, Glückssteine, Donnerkelle, Katzenfüße“ usw., kleine Seemäuse, Taschenkrebse und andere Seeungeheuer mehr. Gegen Sonnenstrahlen und Wind bieten Zelte 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 jauchende Freude. Stellt sich der Hunger ein, dann ist man auf der Düne nicht im Verlegenheit. Ein prächtiger unverzollter Porter, dazu die berühmten Helgoländer Hummer können den verwöhntesten Stadt-Gourmet befriedigen, dessen Appetit die Seeluft hier stärker anregt, als daheim das beste Glas „Vermouth di Torino“. Dieses Leben in stärkeuder, kräftigender Seeluft, ungebunden 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, Norderey und Bremerhaven am Landungssteig 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 Lästergang.“

Vor- wie nachmittags bietet sich reichlich Gelegenheit zu Segelpartien. Sportsleute lockt es hinaus zur Fischerrei. Man angelt nach Dorschen, Makrelen oder Haifischen (den etwa 1/2-1 m langen Hundshalen und Katzenhalen), für die Fanggelegentheit wie Fangart verschieden sind. Der Nimrod geht zur Jagd auf Seehunde, Tümmler (Delphine), größere Seevögel, Möven und Seeschwalben. An vorher bestimmten Tagen Ende Juli wird die Lummenjagd betrieben. — Die Mittagsmahlzeit wird gewöhnlich zw:chen 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 unvergessliches Bild von seltener Farbenpracht, zu genießen.

Der Rest des Abends wird in den vielen Vergnügungslökalen 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 zu viel Anerkennung finden. Zum Tagesgelingen es Reunions im Kurhaus. Zu heiterem Lebensgenusse, zur sorglosen Ausspannung „procu a negotiis“, ohne die eine wirklich erfrischende Kur nicht denkbar ist, bietet das Badeleben Helgolands die beste Gelegenheit.

Herbst- und Winterkuren auf Helgoland.

Elkalkt 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 meerumsplügte Felsenland in erster Linie empfohlen werden. Die Temperaturschwankungen im Laufe des Tages sind sehr gering, lähe Wechsel fehlen völlig. Man kommt hier auch im Winter mit leichter Kleidung aus als auf dem Festlande. Blühende Rosen haben wir draußen im Freien 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 verweichlichen Süden vorzuziehen. Nur darf nicht der Zeitpunkt versummt werden, wo das Leiden noch zu heilen ist, — „sero medicina paratur, cum mala per longas convalescere 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 gefürchteten Lungenapoplexien-Katarrh sind vorzügliche Dauerresultate konstatiert worden, dagegen ist bei Schwindsucht im vorgeschrittenen Stadium energisch abzuraten. Vorzügliche Heilerfolge sind auch bei Kindern mit Rachitis, Skrofulose und Tuberkulose insbesondere Knochen tuberkulose bei längerem ununterbrochenen Kuraufenthalt erzielt worden. Auch für Anämische und Chlorotische sowie für Neuratheniker 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 dampfer der Hamburg-Amerika Linie neu eingerichtet.

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

Tägliche Verbindung mit den Nordseebädern Westerland, Amrum, Wyk, Norderey, Julst, 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 an 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. Heußleber 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 Vormittag-Aufenthalt 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 M an, mit Seesaussicht von 3 M an. Volle Pension einschl. Zimmer von M 7,50 an.

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

Kuraufenthalt.

Landratsamt und Polizeibureau: Oberland, v. Archenstraße. Biologische Anstalt, Aquarium und Meeres-Museum: Unterland, Viktoriastraße, Kaiserstraße. Direktor: Prof. Dr. Mielck.

Badeverwaltung: Kurdirektor der Gemeindeversteher, Gemeindebureau: Unterland, Kaiserstraße, geöffnet vormittags von 9 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 Telegraphenamnt.

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 Posthause bzw. abends vorher.

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

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 Schaltorraum 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.

Table with 4 columns: Year, Number of visitors, and other statistics. Includes data for years 1890-1894 and 1905-1928.

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.

Von höchstem Interesse für jeden Naturfreund, besonders den Binnenländer, ist die

Pflanzen- und Tierwelt des Meeres

bei Helgoland. Reicher und manniglicher als an irgend einem andern Punkt der deutschen Küste entfaltet sich hier das Leben des Meeres. Weite unterseeische Wiesen von grünen, braunen und roten Tangen und Algen bedecken, bei Niedrigwasser zum Teil frei liegend, den roten Felsgrund rings um Insel und Düne, belebt von einem mannigfaltigen Heer von Muscheln, Schnecken, Fischen und anderen Tieren. Das Sammeln der Muscheln und das Angeln der Dorsche, Häle und Makrelen gehören zu den schönsten Reizen des Bades. Die oberen Schichten des klaren Seewassers sind im Sommer belebt von den reizenden, lebendigen Glocken gleichenden Quallen und im August und September erfüllt von Legionen oder Myriaden kleiner Insektenartiger Tierchen (Noctiluca), die bei Nacht die wunderbare, reizvolle Erscheinung des „Meeresleuchtens“ hervorrufen. In den Kammern der überstürzten Wellen, im Kielwasser der Boote oder wenn das Wasser durch die Ruder, die plätschernde Hand oder durch einen Steinwurf bewegt wird, überall flimmert und leuchtet es in phosphorischem Lichte.

Sehr anziehend ist auch das Vogelleben auf Helgoland. Über 300 Vogelarten besuchen im Herbst und Frühjahr auf ihren Wanderzügen in großen Scharen unsere Insel und benutzen den roten Felsen zu kurzer Rast. Unter ihnen finden sich die seltensten Gäste aus Nord und Süd, ja aus Sibirien und Nordamerika. Zu den wenigen Brutvögeln Helgolands gehören die Lummen, nordische Taucher, die von Februar bis Ende August zu Tausenden um Helgoland leben und an einer steten Felswand der Westseite, dem „Lummenfelsen“, ihre Brutplätze haben. Andere fast zu allen Jahreszeiten vorkommende Vögel sind Seeschwalben, Taucher und Strandläufer, deren Jagd zu den beliebtesten Unterhaltungen der Badegäste gehört. Unzertrennlich von dem roten Felsen Unterhaltungen der Badegäste gehört. Unzertrennlich von dem roten Felsen sind die schneeweißen Möven. Die hübschen Helgoländer Möven mit ihren rot getupften gelben Schnäbeln, wie vermehren sie die märchenhafte Poeste des Felsenlands, wenn sie in langen Schwärmen dicht gereiht auf den Brückenköpfen sitzen oder den Reisenden weit auf die offene See geleiten und mit scharfem Schnabel auf zugeworfene Bissen stoßen.

Seit 1892 besteht auf Helgoland die Biologische Anstalt. Sie ist eine wissenschaftliche Anstalt, deren Aufgabe die Erforschung der Nordsee, ihrer Tier- und Pflanzenwelt und insbesondere der Naturgeschichte der nützlichen Seelebewesen ist. Sie ist nach dem Muster der zoologischen Station in Neapel eingerichtet und bietet den alljährlich in größerer Zahl nach Helgoland kommenden Zoologen und Botanikern Plätze und Mittel zu ihren wissenschaftlichen Arbeiten über die Bewohner des Meeres. Eine Errungenschaft der letzten Jahre ist das mit der Biologischen Anstalt verbundene schon erwähnte Nordseemuseum.

Eine wunderbare Gelegenheit, das Leben und Treiben der Bewohner der Nordsee und ihres Grundes zu beobachten, bietet das neuerbaute Aquarium der Biologischen Anstalt. Wo in 10 großen Schaubecken die eigenartigsten und farbenprächtigsten Fische, Quallen, Schillerei, Schnecken, Austern, Muscheln, Pflanzen zur Beobachtung lebend gehalten werden. Das Aquarium ist täglich dem Badeublikum geöffnet.

Wer aber am Strande oder auf dem Meeresboden Studienobjekte suchen will, dem sei der vom Kurator der Biologischen Anstalt auf Helgoland, Dr. P. Kuckuck, herausgegebene Leitfaden „Der Strandwanderer“ auf das wärmste empfohlen. Das kleine handliche Büchlein veranschaulicht in naturgetreuen farbigen Darstellungen und durch erklärende Beschreibungen alle Arten von Strandpflanzen, Meeresalgen und Seetieren und ist so ein anregender Begleiter auf Exkursionen am Strand und auf dem Wasser.

Klimatisches.

Helgoland ist von allen Badeorten Deutschlands, ja selbst Europas, der reinste Repräsentant des See- und Inselklimas. Nach genauen bakteriologischen Untersuchungen steht es fest, daß ein Wind, der mindestens 30 Seemeilen über die Oberfläche des Meeres hinstricht, fast völlig keimfrei ist; Helgoland erhält demnach von allen Richtungen reinen und keimfreien Seewind. „Der Felsen selbst“, sagt von Kobbé, „erzeugt keine vom Erdkörper herrührende Kräfte: ein Schiff mit Helgoland im Mittelpunkte im Meere, auf dem der Wechsel des irdischen Dunstkreises nicht herüber drängt. Er bewahrt hier die ihm eigentümliche Gleichmäßigkeit in Luftwärme und Feuchtigkeit viel beherrlicher.“ Die Eigenschaften des Seeklimas werden wir also bei dem Klima Helgolands in hervorragendem Maße wiederfinden. Das Seeklima ist vor allen Dingen dadurch ausgezeichnet, daß es neben einem hohen Feuchtigkeitsgehalt der Luft, der sich fast stets in der Nähe des Sättigungspunktes befindet, viel geringere Temperaturschwankungen aufweist als das Klima des Binnenlandes. Auf Helgoland, wo die Felge und Maulbeere zur Reife kommt, ist z. B. die Durchschnittstemperatur des kältesten Monats Januar plus 1,7° C., die des wärmsten, August, plus 16,4° C., während beide Zahlen für Berlin minus 2,4 und plus 16,8° C. lauten. Wie mit den Jahreschwankungen verhält es sich auch mit den Monats- und Tageschwankungen der Temperatur, die letztere die für den Badegast in erster Linie in Frage kommt, betrug im Mittel auf Helgoland nur 3,3° C.

Die unmittelbare Nachbarschaft der großen Salzwassermengen bringt es außerdem mit sich, daß der Herbst bis zum Monat Dezember auf Helgoland bedeutend gleichmäßiger als in den südlichen Kurorten Meran, Bozen und Montreux ist, eine Tatsache, der noch viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Besonders für Lungentuberkulose im Anfangsstadium bietet Helgoland wie kein zweiter Platz, dank dieser natürlichen Vorzüge, einen hervorragenden Heilfaktor. Den Badegast interessieren natürlich am meisten die Temperaturverhältnisse der Luft oder des Seewassers während der Badesaison auf Helgoland: es schwankt die durchschnittliche Luftwärme während der Monate Juni bis September zwischen 10 und 15° C., während die Nordsee als niedrigste und höchste Temperatur 12 und 20° C. aufweist. Auf Grund dieser Faktoren eignet sich Helgoland vorzüglich als Winterkurort.

Kurmittel.

Reine ozeanische, feuchte Seeluft, Seebäder, Licht.

Drei Hauptfaktoren, denen mit Recht ein eminentes Einwirkungsvermögen auf den menschlichen Organismus zugeschrieben wird. In dieser herrlichen Seeluft mit ihrem hohen Sauerstoff- und Feuchtigkeitsgehalt, in ihrer gemäßigten Temperatur atmet der Asthmatiker und Emphysematiker frei und tief, derjenige, der durch langen chronischen Katarrh der Luftwege gequält wird, sieht diesen Plagegeist sehr schnell frei schwinden, der nervös Abgehetzte und Abgespannte fühlt bald mit Belagen, wie sich Elastizität und Energie bei ihm heben.

Als unterstützendes Moment kommen die Seebäder hinzu mit ihrem Salzgehalt von 3,5–3,9%, ob sie kalt auf der Düne oder warm in dem muntergütig eingerichteten Warmbadehaus genommen werden, das richtet sich nach dem einzelnen Krankheitsfall. Anwendungsweise und richtige Steigerung zu bestimmen, sollte stets dem behandelnden Arzte überlassen werden, insbesondere ist solchen Besuchern Helgolands, die das Bad als Nachkur benutzen wollen oder Heilung von nervösen oder Schwäche-Zuständen suchen, dringend anzuraten, sich beim Beginn der Kur Ratschläge beim Arzt zu holen, da ein unrichtiger wie übertriebener Gebrauch der kräftigenden Heilmittel nicht das gewünschte Resultat liefern kann. Jedenfalls sollte nur ein ganz Gesunder sofort am Strande baden und gewöhnlich immer noch mit der Einschränkung, daß er die ersten 7 *

beiden Bäder in der Weise nimmt, daß er einige Wellen mit dem Rücken aufhängt und sich darauf gut und kräftig abreibt und ankleidet. Später kann die Badezeit bis auf fünf Minuten ausgedehnt werden. Stets aber sollte nach zwei bis drei Bädern ein Tag ausgesetzt werden. Daß nie mehr als einmal am Tage gebadet werden soll, braucht wohl kaum erwähnt zu werden.

Unterstützt werden die beiden ersten hervorragenden Heilfaktoren durch die Fülle des strahlenden und reflektierenden Sonnenlichts, des Feindes aller bösen Mikroorganismen.

Die Gesamtwirkung dieser drei Faktoren, Insonderheit von Luft und Wasser, macht sich schon nach kurzem Aufenthalt geltend durch gesteigerten Appetit, tiefen erquickenden Schlaf, auffallende Hebung des Allgemeinbefindens und der gesunkenen Spannkraft, stärkerer Energie der Herztätigkeit, besseres Funktionieren aller übrigen wichtigeren Organe des Körpers.

Heilanzeigen und Gegenanzeigen.

Außer der großen Schar von Erholungsbedürftigen, die alljährlich aus den großen Städten überarbeitet und an Körper und Geist abgespannt an das Gestade der Nordsee eilen und die gewiß Helgoland nicht verlassen werden, ohne hier die Spannkraft und Geistesfrische für weitere Arbeit wieder erlangt zu haben, kann Helgoland in erster Linie allen denen empfohlen werden, die an akuten und chronischen katarrhischen Affektionen der Luftwege (Nasen-, Rachen-, Kehlkopf- und Lungenkatarrhen) leiden.

Ferner ist der Gebrauch der heiligen Heilmittel angezeigt für Nervenleiden aller Art, auch Magenkatarrhen, nervöse Nerven, Incontinenz, chronischen Rheumatismus, für Leiden, die auf mangelhafter oder schlechter Bluthbereitung beruhen (Bleichsucht, Blutarmut, Haut- und Muskelschwäche, skrofulöse Erkrankungen, Rachitis, bestimmte Frauenleiden), Schwächezustände nach geistiger oder körperlicher Überanstrengung, sodann als Nachkurort von Karibad, Marienbad, Aachen etc., vor allen Dingen aber Tuberkulose der Lungen im Anfangsstadium speziell im Spätherbst, Oktober bis Mitte Dezember.

Gegenanzeigen bilden die akuten und Infektionskrankheiten, sowie solche Krankheiten, die mit Blutungen und profuser Eiterung einhergehen, schwere unkompenzierte Herzfehler, endlich schwere cerebrale Reizzustände (verschimmern sich hier sogar auffallend), sowie alle unheilbaren Gehirn- und Rückenmarksleiden.

Das Heufieber

und der Heufieberbund auf Helgoland.

Unter den katarrhischen bzw. nervösen Erkrankungen hat das gefürchtete Heufieber mehr und mehr die Aufmerksamkeit und das Studium der Ärzte erregt. Auf diese überaus lästige und peinliche Krankheit üb Helgoland nachgewiesenermaßen wie kein einziges anderes Nordseebad eine geradezu spezifische Wirkung. Der unglückliche Kranke fühlt hier sofort seine Beschwerden schwinden, der Katarrh der Nase und der Augen schwindet in kürzester Zeit, der von Heufieber gequälte Patient atmet am ersten Tage seines Aufenthaltes freier und tiefer, überwindet seinen Anfall spielend. Versuchsweise besuchen in der Saison 1901 verschiedene Heufieberkranke, Laien und Ärzte, von hier aus andere Nordseebäder, um deren Wirkung auszuprobieren, aber schon am anderen Tage nach ihrer Abreise warteten sie Leidensgenossen telegraphisch vor dem Nachkommen: sie selbst fühlten sich erst wieder wohl, als sie auf unserer Insel waren. Helgoland muß als der günstigste Platz für Heufieberkranke angesehen werden, einmal wegen der größeren Entfernung vom Festlandsgras, und dann infolge des geringen Umfangs der Insel, der es ermöglicht, daß alles vorhandene Gras noch vor der Blütezeit abgemäht wird, so daß die Gemeindeverwaltung im Interesse der Heufiebergäste in dankenswerter Weise Sorge trägt. Natürlich kann Helgoland trotz dieser günstigen Bedingungen nicht völlig als immun angesehen werden, da vollkommene Blütenfreiheit ja kaum zu erreichen ist. Eine ebenso irrtilmliche Auffassung ist es, daß ein mehrere Jahre wiederholter Aufenthalt auf der Insel die Disposition zum Heufieber verschwinden mache, also Heufieber völlig heile. Daß aber Helgoland, namentlich sein Eiderland, nahezu ganz immun ist, das beweist die von Jahr zu Jahr wachsende Frequenz an Heufieberkranken. Im verflossenen Jahre waren es allein ca. 300 Personen, die Linderung oder Heilung ihres oft qualvollen Leidens auf dem roten Felsen suchten.

Erwähnt sei noch, daß sich die an dieser qualvollen Krankheit Leidenden im Jahre 1897 zu einem Verein zusammengeschlossen haben, dem „Heufieberbund von Helgoland“. Dieser heute schon 2000 ordentliche Mitglieder — wirklich im Interesse der Heufieber disponierte Personen — zählende Bund hat es sich zur Aufgabe gestellt, Leidensgefährten durch Rat und Tat zu unterstützen, den Alleinstehenden Anschluß zu geben (speziell Damen finden das lebenswürdigste Entgegenkommen bei den drei Vorstandsdamen des Bundes), sodann auch milde Gaben zu benutzen, um armen Heufieberkranken den Aufenthalt auf Helgoland zu ermöglichen. Der Geschäftsführer des Bundes ist Herr H. Stolzenberg, Düsseldorf-Gerresheim 1, Belderstraße 164.

Helgoländer Badeeinrichtungen.

a) Strandbad auf der Düne.

Die Insel Helgoland hat infolge ihrer so weit in die Nordsee vorgeschobenen insularen Lage ein durchaus eigenartiges Gepräge als Badeort. Die Badegäste stehen hier unter der unmittelbaren Einwirkung einer bei jeder Windrichtung stets reinen Seeluft und naturgemäß muß sich das BADELEBEN an oder auf der See abspielen. Das Seebad auf der Düne zeichnet sich durch starken Wellenschlag und hohen Salzgehalt (3½–3,9%) aus und ist vollständig unabhängig von Ebbe und Flut.

Der Kurgast ist hier nicht gezwungen, seine Tageseinteilung und Mahlzeiten nach den Flutverhältnissen einzurichten, sondern kann das Bad täglich zur bestimmten Stunde nehmen und ein regelmäßiges Leben führen, was für den Erfolg der Kur nicht hoch genug geschätzt werden kann.

Ein weiterer Vorzug des bliesigen Bades ist die vollständige Reinheit des Wassers. Da ein schlackartiger Boden hier vollständig unbekannt ist, ist das Wasser klar wie Kristall, und so durchsichtig, daß man bei Bootsfahrten bis zu 10 Meter Tiefe den von Algen bewachsenen und von Muscheln belagerten Meeresboden verfolgen, beim Baden jedes Sandkorn des Strandes beobachten kann, ein Vorzug, dessen sich nur die wärmsten Bäder erfreuen.

Der Umstand, daß sich das eigentliche Seebad auf der ca. 1¼ km von Helgoland entfernten Düne, einer langgestreckten Sandinsel befindet, kann in sanitärer Beziehung nicht hoch genug geschätzt werden, weil der Kurgast gezwungen ist, täglich zur Düne und zurück zu fahren, sich also regelmäßig einige Zeit auf dem Wasser aufzuhalten. Die breiten flachen Frühboote bieten unbedingte Sicherheit, sie werden zur Bergung von Schiffsbrüchigen den Rettungsbooten stets vorgezogen.

Die Fahrt zur Düne dauert zirka 8 Minuten. Der Dünenbetrieb findet von 8 Uhr morgens bis 3¼ Uhr nachmittags statt. Die Badeszeit dauert von 8½ Uhr morgens bis 3¼ Uhr nachmittags.

b) Warmbadehaus.

Das Badehaus enthält außer den nötigen Maschinen- und Geschäftsräumen 20 geräumige Einzelzellen für Wannenbäder. Die Einzelbänne sind einfach, aber geschmackvoll eingerichtet und enthalten je eine Porzellanwanne mit kaltem und warmem Wasserzulauf und Dusche, deren Temperatur sich beliebig regulieren läßt.