

Helgoländer Badeeinrichtungen.

a. Strandbad auf der Düne.

Die Insel Helgoland hat infolge ihrer soweit 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 ($3\frac{1}{2}\%$) aus und ist vollständig unabhängig von Ebbe und Flut.

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

Ein weiterer Vorzug des hiesigen Bades ist die vollständige Reinheit des Wassers. Da ein schlickartiger 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 wenigsten Bäder erfreuen.

Der Umstand, daß sich das eigentliche Seebad auf der ca. $1\frac{1}{2}$ 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 Fahrboote bieten unbedingte Sicherheit, sie werden zur Bergung von Schiffbrüchigen den Rettungsbooten stets vorgezogen.

Die Fahrt zur Düne dauert je nach Stärke und Richtung des Windes 10 Minuten bis $\frac{1}{4}$ Stunden und wird oft von Fremden als angenehme Segelfahrt mehrfach am Tage unternommen.

Bei Windstille oder konträren Winden werden die Fahrboote durch Dampfbaracken von und nach der Düne geschleppt.

Der Dünenfahrbetrieb, wird auch in diesem Jahre in der Hauptsaison vom 15. Juli bis 15. September, ununterbrochen von 7 Uhr morgens bis 4 Uhr nachmittags stattfinden. Es ist durch diese Einrichtung den erst zu später Stunde die Düne besuchenden Gästen ein längeres Verweilen dort ermöglicht und das lästige Warten am Stegplatz beseitigt.

Die Bäder auf der Düne nimmt man von freistehenden Badekarren aus, welche von den Wärtern bis an die mit Flut und Ebbe, wechselnde Wassergrenze vorgeschoben werden, wodurch der an vielen Orten notwendige und bei kühler oder regnerischem Wetter gesundheitsschädliche und unangenehme Weg von dem Auskleideraum nach dem Wasser vermieden wird.

Einen Vorzug besitzt Helgoland auch darin, daß je nach Wind und Wetter am West- oder Oststrand der Düne, gewöhnlich an beiden gleichzeitig gebadet wird. Die Badezeit dauert von 7 Uhr früh bis 2 Uhr mittags. Rechts von der Landungsstelle liegt das Herren-, links das Damenbad, am Ostrand das **gemeinschaftliche Bad**.

Dieses Familienbad wurde vor 5 Jahren probeweise eingeführt. Der außerordentlich rege Besuch des am schönsten Teile des Ostküstenstrandes eingerichteten Bades hat den besten Beweis für das Bedürfnis eines solchen Bades geliefert, dessen Charakter als wirkliches Familienbad auf das Strengste gewahrt wird. Helgoland war das erste deutsche Seebad, das diese Einrichtung getroffen hat.

b. Warmbadehaus.

Helgolands Stolz ist sein im Jahre 1892 von der Gemeinde mit einem Kosten aufwand von nahezu $\frac{1}{4}$ Million \mathcal{M} . erbautes Warmbadehaus im südwestlichen Unterland. Diese an der ganzen Nordsee ihres gleichen suchende mustergiltige Anlage, die von Ärzten wie Laien viel beachtet und bewundert wird, ist die bedeutendste Errungenschaft der Insel seit ihrer Deutschwerdung.

Das Badehaus enthält außer den nötigen Maschinen- und Geschäften, 20 geräumige Einzelzellen für Wannenbäder, eine 750 Geviertmeter haltende, hohe und luftige Riesenschwimmhalle, russisches Dampfbad und Inhalationsräume zur Einatmung von sterilisiertem Seewasser. Die Einzelbadezellen sind einfach aber geschmackvoll eingerichtet und enthalten je eine Porzellanwanne mit kaltem und warmen Wasseroberlauf und Douche, deren Temperatur sich beliebig regulieren läßt. Der Boden und die Wände des Schwimmbassins sind in der ganzen Ausdehnung mit bunten Kacheln ausgelegt. Die Wassertiefe nimmt nur allmählich von $\frac{1}{2}$ –4 m zu, um auch Nichtschwimmern die Benutzung des Bassins zu ermöglichen. Auch ist eine besondere Vorrichtung zur Erzeugung künstlichen Wellenschlags getroffen. Ferner stehen den Badenden Brausen und Douchen aller Art zur Verfügung.

Das Wasser, welches in einer Menge von 600 Kubikmetern das Bassin füllt, erneuert sich fortwährend durch Zu- und Abfluß, und ist vollkommen klar und je Vegenreinigung ist ausgeschlossen. Die Temperatur ist durchschnittlich um 5° höher, als die der offenen See. Es können daher die Schwimmbassinbäder nicht allein allen Kranken und schwächlichen Personen zur Benutzung empfohlen werden, für deren zarte Konstitution die Strandbäder im Freien zu angreifend sein würden, sondern sie bieten auch an kälteren und stürmischen Tagen einen vorzüglichen Ersatz für die Seebäder auf der Düne. Auf ärztliche Verordnung hin werden auch Süßwasserbäder gegeben.

Um von der Heilwirkung der salzhaltigen Seeluft einen möglichst ausgiebigen Gebrauch zu machen, werden für chronische Katarrhe der Nase und des Kehlkopfs außer häufigen Segelpartien und täglich längerem Aufenthalt am Strande noch Inhalationen mit zerstäubtem Seewasser gebraucht. Für diesen Zweck ist im Warmbadehaus ein besonderer Raum vorhanden, in dem ein vorzüglicher Inhalationsapparat nach von Hösle aufgestellt worden ist. Noch besonders sei auf die auf der Düne neuingerichteten bzw. erweiterten Sonnen- und Luftbäder hingewiesen, die immermehr in Aufnahme kommen.

Badeleben auf Helgoland.

Das Badeleben auf Helgoland ist in manchem Betracht verschieden von dem Kurleben anderer Nordseebäder. Der enge Rahmen, in dem es sich abspielt, gestaltet es familiärer, herzlicher, denn man tritt sich hier eher einander näher, auf der anderen Seite der von Jahr zu Jahr wachsende Passantenverkehr, das Kommen und Gehen der Dampfer, überhaupt das Schiffsleben auf der Rhede das Verkehrsleben auf der Insel außerordentlich lebendig gestaltet. Hinzu kommt noch, das dem Badeleben Helgolands, wohl noch ein Erbteil aus der englischen Zeit, ein im guten Sinne freierer, natürlicherer Ton eigen ist. Der steife Zwang der Etiquette war auf Helgoland nie zu Hause.

Das eigentliche Badeleben beginnt morgens schon gegen $\frac{1}{2}$ 8 Uhr. In dieser Zeit rüsten sich die meisten Kurgäste nach eigenem ersten Frühstück zum Aufbruch nach der Düne; die Eltern mit Pläids, die mitzunehmen sehr zu empfehlen ist, die Kinder mit Eimern, Schaufeln, Sandformen bewaffnet. Alt und Jung erfreut sich der herrlichen, erfrischenden Morgenluft und unter lustigem Gepolauer und fröhlichen Witzen, die meistens auf Kosten der Überängstlichen gemacht werden, legt man am Steg der Düne an. Hier bringt man den Vormittag im süßen erquickenden Nichtstun zu, inhaucht von würziger Salzhut, umspült von lockender Meerluft. Lesend, träumend, schlafend auf warmen Dünen sand die einen, andere unermüdet in Exkursionen am Strand, der den Sammlern eine reiche Ausbeute aller möglichen Studienobjekte und Raritäten bietet, Meerespflanzen und Seegetier, verstreute „Seeigel, Glimsteine,

Donnerkeile, Katzenfüße“ usw., kleine Seemäuse, Taschenkrebse und andere Seengeheuer mehr. Gegen Sonnenstrahlen und Wind bieten Zelte Schutz. Viele Kurgäste aber suchen mit Vorliebe die neuingerichteten Sonnen- und Luftbäder auf, deren Wirkung so außerordentlich erfrischend und heilsam ist. Von den kunstvoll im Sande erbauten Burgen schallt barfußiger Kinder jauchzende Freude. Stellt sich der Hunger ein, dann ist man auf der Düne nicht in Verlegenheit. Ein prächtiger unverzolltes Porter, dazu die berühmten Helgoländer Hummer können den verwöhntesten Stadt-Gourmand befriedigen, dessen Appetit die Seeluft hier stärker anregt, als daheim das beste Glas „Vermouth di Torino“. Dieses Leben in starker, kräftiger 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 10–1 Uhr. Dann tritt man die Rückfahrt nach der Insel an. 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 immerwechselndes, immer fesselndes Bild. Und den traditionellen Uk der „Lasteralleen“ kann man sich doch auch nicht schenken, so grausam er auch ist, denn „Für manchen, der noch reisefrank, Sehr peinlich ist der Lastergang“.

Vor- wie Nachmittags bietet sich reichlich Gelegenheit zu Segelpartien. Sportleute lockt es hinaus zur Fischerei. Man angelt nach Dorscheln, Makrelen oder Haifischen (den etwa $\frac{1}{2}$ –1 m langen Hundshaien und Katzenhaien), für die Fanggelegenheit 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 Lammjagd betrieben. — Die Mittagsmahlzeit wird gewöhnlich zwischen 4–7 Uhr eingenommen.

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

Den Rest des Abends läßt man in den vielen Vergnügungslokalen und Restaurants des Ober- und Unterlandes zu. Kunstfreunde gehen in's Konzert im Kurhaus oder in's Theater, deren Darbietungen infolge der sorgfältigen Zusammenstellung des Ensembles und der häufigen Heranziehung erster Kunstkräfte viel Anerkennung finden. Zum Tanz gibt es Reunions im Kurhause und zum Spiel zwei prächtige Tennisplätze, nicht zu vergessen das Skatenspiel, dem an regnerischen Tagen mit Fleiß und Ausdauer geschuldet wird. Zu heiterem Lebensgenusse, zur sorglosen Anspannung „procul 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. So nur ist es zu erklären, daß Helgoland von allen Inseln der Nordsee die günstigsten klimatischen Verhältnisse aufweist. Für einen Aufenthalt im Winter muß dies mercurspülte Felsenland in erster Linie empfohlen werden. Die Temperaturschwankungen im Laufe des Tages sind sehr gering, jähe Wechsel fehlen völlig. Man kommt hier auch im Winter mit leichter Kleidung aus als auf dem Festlande. Blühende Rosen haben wir draußen im Freien an geschützten Stellen bis gegen Ende Dezember. Wir brauchen im Winter den Süden nicht. In seinem milden weichen Klima werden wohl viele gesund, aber kehren sie nach Hause zurück, so sind sie dann erst recht empfänglich für Erkältungskrankheiten. Ein längerer Herbst- oder Winteraufenthalt auf Helgoland ist seines abhärtenden Einflusses halber dem verweichelnden Süden vorzuziehen. Nur versäume man nicht den Zeitpunkt, wo das Leiden noch zu heilen ist, — „sero medicina paratur, cum mala per longas convaluerit moras“, wer erst lange zögert, dem nützt auch diese Medizin nicht mehr. Auch darf die Dauer des Aufenthalts 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 nützlich sind wir auf die vorzüglichen Resultate der Winterkur bei Asthma hinzuweisen. Viele, die vorher alle möglichen Kurorte ohne Erfolg besucht hatten, sind hier nach einem Winteraufenthalt dauernd gesund geworden. Auch bei dem gefürchteten Lungenspitzen-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 Knochentuberkulose bei längerem ununterbrochenen Kuraufenthalt erzielt worden. Auch für Anämische und Chlorotische sowie für Neurastheniker können Winterkuren hier in Frage kommen. Nur müssen alle diese Kranken 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 Abgeschiedenheit.

Für eine **bequeme und schnelle Verbindung zwischen Cuxhaven und Helgoland** ist auch im Winter Sorge getragen.

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag, 10 Uhr vormittags, fährt ein Schnellzug von Hamburg nach Cuxhaven und im unmittelbaren Anschluß an diese Züge der Doppelschrauben-Schnelldampfer „Silvana“ von Cuxhaven nach Helgoland, woselbst die Ankunft bereits zwischen 2 $\frac{1}{2}$ –3 Uhr erfolgt. Zurück fährt die „Silvana“ Dienstags, Donnerstags und Sonnabends 12 Uhr von Helgoland ab und im unmittelbaren Anschluß an diese Fahrt der Schnellzug von Cuxhaven nach Hamburg, woselbst die Ankunft 3 $\frac{1}{2}$ –4 Uhr nachmittags erfolgt. Die geräumigen Salons des Dampfers sind vorzüglich durchwärmt, Speisen und Getränke am Bord sind solid und preiswert. Auf Helgoland ist das Kurhaus stetig während des Winters geöffnet, heizbare Zimmer sind im Kurhause, wie in Privathäusern, vorhanden. Die Beköstigung ist erstklassig, allen Neigungen und ärztlichen Vorschriften kann Rechnung getragen werden. Apotheke und Arzt befinden sich auf der Insel, die telefonische Verbindung zwischen Helgoland-Hamburg-Berlin, und zahlreichen anderen Städten arbeitet, da neue Kabel gelegt sind, vorzüglich Auch fehlt es nicht an modernen und komfortabel eingerichteten größeren Hotel-Restaurants.

Reise nach Helgoland.

Helgoland kann vom Festlande aus von Hamburg, Cuxhaven oder von Bremerhaven erreicht werden. Dauer der Fahrt Hamburg-Helgoland 6 bis 7 Stunden (Seefahrt $1\frac{1}{2}$ Stunden), Bremerhaven-Helgoland ca. 3–4 Stunden (Seefahrt $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden), Cuxhaven-Helgoland 2–2 $\frac{1}{2}$ Stunden.

Die Abfahrten der Dampfer der Hamburg-Amerika-Linie von Hamburg erfolgen daselbst von der St. Pauli Landungsbrücke.