

**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 unmittelbarsten 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 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 1/2 km von Helgoland entfernten Düne, einer lauzgestreckten 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 Fährboote 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 3/4 Stunden und wird oft von Fremden als angenehme Segelfahrt mehrfach am Tage unternommen, auch mit Motor- und Segelbooten.

Bei Windstille oder konträren Winden werden die Fährboote durch Dampfbarkassen von und nach der Düne geschleppt.

Der Dünenfahrbetrieb, wird voraussichtlich auch in diesem Jahre in der Hauptsaison vom 8. Juli bis 8. September, ununterbrochen von 7 Uhr morgens bis 5 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 Stegplatze 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 kühlen 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 3 1/2 Uhr mittags. Die Bäder, das Herrenbad, das Damenbad und das **gemeinschaftliche Bad**, liegen rechts von der Landungsstelle.

Dieses Familienbad wurde vor 7 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 1/4 Million M. erbautes Warmbadehaus im südwestlichen Unterland. Diese an der ganzen Nordsee ihres gleichen suchende mustergiltige Anlage, die von Ärzten wie Laien viel besucht und bewundert wird, ist die bedeutendste Errungenschaft der Insel seit ihrer Deutschwerdung.

Das Badehaus enthält außer den nötigen Maschinen- und Geschäftsräumen, 20 geräumigen Einzelzellen für Wannenbäder, eine 750 Geviertmeter haltende, hohe und luftige Riesenschwimmhalle, rufliches Dampfbad und Inhalationsräume zur Einatmung von sterilisiertem Seewasser. Die Einzelbadezellen sind einfach aber geschmackvoll eingerichtet und enthalten je eine Porzellanwanne mit kaltem und warmen Wasserzulauf 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 1/2-4 m zu, um auch Nichtschwimmern die Benutzung des Bassins zu ermöglichen. Auch ist eine besondere Vorrichtung zur Erzeugung künstlichen Wellenschlages 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 jede Verunreinigung 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 Segelfarten 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 Hösse 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, daß dem Badeleben Helgolands, wohl noch ein Erbeil 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 1/8 Uhr. In dieser Zeit rüsten sich die meisten Kurgäste nach eigenem ersten Frühstück zum Aufbruch nach der Düne; die Eltern mit Plaids, 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 Gepläuer 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, umhaucht von würziger Salzhut, umspült von lockender Meerflut, lesend, träumend, schlafend auf warmem Dünsand die einen, andere unermüdet in Exkursionen am Strand, der den Sammlern eine reiche Ausbeute aller möglichen Studienobjekte und Raritäten bietet, Meerespflanzen und Seegetier, versteinerte „Seeigel, Glücksteine,

Donnerkeile, 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 Wirkung so außerordentlich erfrischend und heilsam ist. Von den kunstvoll im Sande erbauten Burgen schallt bartfüßiger Kinder jauchende 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 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 10-1 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 immerwährendes, immer fesselndes Bild. Und den traditionellen Ulk der „Lasteralle“ 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. Sportleute lockt es hinaus zur Fischerei. Man angelt nach Dorschen, Makrelen oder Haifische (den etwa 1/2-1 m langen Hundshalen und Katzenhalen), für die Fanggelegenheit wie Fangart verschieden sind. Der Nimrod geht zur Jagd auf Seehund, Tümmler (Delphine), größere Seevögel, Möven und Seeschwalben. An vorher bestimmten Tagen Ende Juli wird die Lammjagd betrieben. — Die Mittagssmahzeit 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 bringt man in den vielen Vergnügungslökalen und Restaurants des Ober- und Unterlandes zu. Kunstfreunde gehen in's Konzert im Kurhause 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. Zu heiterem Lebensgenusse, zur sorglosen Ausspannung „procul a negotiis“, ohne die eine wirklich erfrischende Kur nicht denkbar ist, bietet das Badeleben Helgolands die beste Gelegenheit.

**Anzahl der Besucher.**

1890	12732	1895	14270	1900	18763
1891	14162	1896	15093	1901	22227
1892	10243	1897	17023	1902	19000
1893	11566	1898	20669	1903	23317
1894	13020	1899	19296	1904	24906

1905 : 26 707. 1906 rund 28 000. 1907 : 27 439. 1908 : 30 024.  
1909 : 30 133. 1910 : 31 856. 1911 : 35 043. 1912 : 32 252.  
1913 : 32 345 Personen.

**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 gebüllt 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 meeresunspülte 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 leichterer 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 verweilenden Süden vorzuziehen. Nur versäume man nicht den Zeitpunkt, wo das Leiden noch zu heilen ist. — „sero medicina paratur, cum mala per longas convaluere 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 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 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.

Im Anschluß an den täglich um 8<sup>30</sup> Uhr von Hamburg abgehenden Eilzug fahren an den Wochentagen Dampfer des Seebüdiendienstes („Silvana“ oder „Adler“) von Cuxhaven nach Helgoland, und an denselben Tagen einer dieser Dampfer von Helgoland nach Cuxhaven, im Anschluß an den 4<sup>00</sup> von Cuxhaven abgehenden Eilzug nach Hamburg. Die geräumigen Salons der Dampfer sind vorzüglich durchwärmt, Speisen und Getränke an Bord solid und preiswert. Das Kurhaus ist im Winter geschlossen, es stehen aber zahlreiche Privatwohnungen, von denen viele mit Zentralheizung versehen sind, zur Verfügung. Die Beköstigung ist erstklassig, allen Neigungen und ärztlichen Vorschriften kann Rechnung getragen werden. Apotheke, 2 Ärzte und ein neues Gemeindeparkhaus mit 25 Betten befinden sich auf der Insel, die Fernsprech-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.