

daß in den letzten Jahren kein Fall der Infektionskrankheiten, die mit Vorliebe durch Einrichtungen der Wasserversorgung und Abfuhr verschleppt werden, auf der Insel vorgekommen ist. Jetzt ist Vollkanalisation eingerichtet, die mit Seewasser gespült wird. Die Häuser sind alle angeschlossen.

Seit 1912 ist die Insel auch mit elektrischem Licht versorgt.

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 ermittelten Hafengelände ist ein Badestrand 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 See, 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 1/2 Uhr. In dieser Zeit rüsten die meisten Kurgäste nach Einnahme des ersten Frühstückes zum Aufbruch nach der Düne; die Eltern mit Plüds, deren Mitnahme sehr zu empfehlen ist, die Kinder mit Eimern, Schaufeln, Morgenluft, und 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, umhaucht von würziger Seeluft, umspült von lockender Meerflut. Auf warmem Dünenstrand 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 Seetier, versteinerter Seeigel, Glimmersteine, Donnerschale, Katzenfüße usw., kleine Seemäuse, Taschenkrabbe 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 jauchzende Freude. Stellt sich der Hunger ein, dann ist man auf der Düne nicht in 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 stärke, kräftiger Seeluft, eingebunden 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, seit Norderney und Bremerhaven am Landungssteg sind. Das geht 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 Fischerel. Man angelt nach Dorschen, Makrelen oder Haifischen (den etwa 1/2-1 m langen Hundshalen und Katzenhalen). Für die Fanggelegenheit wie Fangart verschieden sind. Der Nimrod geht zur Jagd auf Seehunde, Tümmler (Delphine), größere Seevögel, Möven und Seeschwaben. 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 unvergeßliches Bild von seltener Farbenpracht, zu genießen.

Der Rest des Abends wird in den vielen Vergnügungslokalen 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 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.**

Eiskalt klingt das Wort Nordsee, und der Binnenländer stellt sich die Insel 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 meerumsplülte 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 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 erst recht empfänglich für Erkältungskrankheiten. Ein längerer Herbst- oder Winteraufenthalt auf Helgoland ist wegen seines abhärtenden Einflusses gegen den verwehlichen Süden vorzuziehen. Nur darf nicht der Zeitpunkt versäumt werden, wo das Leiden noch zu heilen ist, — „sero medicina paratur, cum mala per longas convalere 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 Katarren 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 Lungenspitzen-Katarren 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- und Gelenkerkrankheiten, 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 Schnelldampfer der Hamburg-Amerika Linie neu eingerichtet.

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

Tägliche Verbindung mit den Nordseebädern Westerland, Amrum, Wyk, Norderney, Juist, Borkum, Langeroog 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 nach 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 bereitwillig 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. Heulieber 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 einzunehmen, 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 M an, mit Seeaussicht 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.

**Behörden usw.**

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

Badeverwaltung: Kurdirektor der Gemeindevorsteher, Gemeindebureau: Unterland, Kaiserstraße, geöffnet vormittags von 8 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 Böttger.

Katholischer Gottesdienst nach Ansage.

Post- und Telegraphenamt.

Seit September 1896 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 3/4 Stunden vor dem Abgang der Posten vom Posthaus bzw. abends vorher.

Die im Orte aufgestellten Briefkästen werden zu abgehenden Posten, 3/4 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 Schaltervorraum des Posthauses und in den Hotels Formulare ausgelegt, die, nachdem sie genau ausgefüllt sind, am Postschalter abgegeben oder zusammengefaßt in den Postbriefkasten gelegt werden können.

Seepostämter an Bord der Dampfer der Hamburg-Amerika Linie.

Apotheken.

Oberland, an der Treppe. Inhaber: R. Saure.

Anzahl der Besucher.

1890 . . . . .	12 782	1896 . . . . .	14 270	1900 . . . . .	18 788
1891 . . . . .	14 162	1897 . . . . .	16 093	1901 . . . . .	22 227
1892 . . . . .	10 249	1898 . . . . .	17 023	1902 . . . . .	19 000
1893 . . . . .	11 666	1899 . . . . .	20 669	1903 . . . . .	23 817
1894 . . . . .	13 020	1899 . . . . .	19 296	1904 . . . . .	24 906
1905: 26 707, 1906: rund 28 000, 1907: 27 439, 1908: 30 024, 1909: 30 133, 1910: 31 866, 1911: 35 043, 1912: 32 252, 1913: 32 345, 1924: 36 111, 1925: 32 733, 1926: 35 119 Personen.					

### Badeordnung.

#### Dünenfähre und Strandbäder.

Der Betrieb der Dünenfähre beginnt früh 8 Uhr und endet in der Hauptsache 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 mannigfacher 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 freiliegend, den roten Felsrund 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, Hale und Makrelen gehören zu den schönsten Reizen des BADELEBENS. 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 infusorienartiger Tierchen (Noctiluca), die bei Nacht die wunderbare, reizvolle Erscheinung des „Meeresleuchtens“ hervorrufen. In den Kammern der überstürzten Wellen, im Kleewasser der Boote oder wenn das Wasser durch die Ruder, die plätschernde Hand oder durch einen Stelnwurf 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 steilen Felswand der Westseite, dem „Lummenfels“, ihre Brutplätze haben. Andere sind Strandläufer, deren Jagd zu den beliebtesten Unterhaltungen der Badegäste gehört. Unzerstrenlich von dem roten Felsen ist aber die schneeige Möve. Die blütenweißen Helgoländer Möven mit ihren rotgetupften gelben Schnäbeln, wie vermehren sie die märchenhafte Poese des Felseneilands, 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 nutzbaren Seetiere 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 Nordsee-Museum.

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 Schaubehältern die eigenartigsten und farbenprächtigsten Fische, Quallen, Schalliere, Schnecken, Austern, Muscheln, Pflanzen zur Beobachtung lebend gehalten werden. Das Aquarium ist täglich dem Badepublikum geöffnet.

Wer aber am Strande oder auf dem Meeresboden Studienobjekte suchen will, dem sei der vom Kommando 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 Beschreibung 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 reinsten Repräsentant des See- und Inselklimas. Nach genauen bakteriologischen Untersuchungen steht es fest, daß ein Wind, der mindestens 30 Seemeilen über die Oberfläche des Meeres hinstreicht, fast völlig keimfrei ist; Helgoland erhält demnach von allen Richtungen reinen und keimfreien Seewind. „Der Felsen selbst“, sagt von Kobbe, „erzeugt keine vom Erdkörper herrührende Kräfte: ein Schiff mit Hochbord liegt er mit dem Meer, auf den Wechsel des irdischen Dunstkreises nicht herüber ängst. Er bewahrt hier die ihm eigenartige Gleichmäßigkeit in Luftwärme und Feuchtigkeit viel besser.“ 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 hält, viel geringere Temperaturschwankungen aufweist als das Klima des Binnenlandes. Auf Helgoland, wo die Feige 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 18,8° C. lauten. Wie mit den Jahreschwankungen verhält es sich auch mit den Monats- und Tagesschwankungen 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 Helffaktor. 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 18° 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 ozonreiche, 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 Asthmastiker und Emphysemastiker frei und tief, der diesen Plagegeißel sehr schnell frei schwinden, der nervös Abgehetzte und Abgespannte fühlt bald mit Behagen, 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 munterstgütigen eingerichteten Warmbadehausa genommen werden, das richtet sich nach dem

einzelnen Krankheitsfall. Anwendungswiese 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 der Einschränkung, daß er die ersten 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 Badzeit 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 Helfaktoren durch die Fülle des strahlenden und reflektierenden Sonnenlichts, des Feines 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 vergebens 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 katarthalschen Affektionen der Luftwege (Nasen-, Rachen-, Kehlkopf- und Lungenkatarrhen) leiden.

Ferner ist der Gebrauch der hiesigen Heilmittel angezeigt für Nervenleiden aller Art, auch Magen-, Darmkatarrhen nervöser Natur, Ischias, chronischen Rheumatismus, für Leiden, die auf mangelhafter oder schlechter Bluterzeugung beruhen (Bleichsucht, Blutarmut, Haut- und Muskelschwäche, skroföse Erkrankungen, Rachitis, bestimmte Frauenleiden), Schwächezustände nach geistiger oder körperlicher Überanstrengung, sodann als Nachkurort von Karlsbad, 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 (verschlimmern sich hier sogar auffallend), sowie alle unheilbaren Gehirn- und Rückenmarksleiden.

### Das Heufieber

#### und der Heufieberbund auf Helgoland.

Unter den katarthalschen 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 übt Helgoland nachgewiesenermaßen wie kein einziges anderes Nordseebad eine geradezu spezifische Wirkung aus. Der unglückliche Kranke fühlt hier sofort seine Beschwerden schwinden. Das katarth der Nase und der Augen schwindet in kürzester Zeit, der von Heuasthma gequälte Patient atmet am ersten Tage seines Aufenthaltes freier und tiefer, überwindet seinen Anfall spielend. Versuchsweise besuchten in der Saison 1901 verschiedene Heufieberkranke, Lalen und Ärzte, von hier aus andere Nordseebäder, um deren Wirkung auszuprobieren, aber schon am andern Tage nach ihrer Abreise warnten sie Leidensgenossen telegraphisch vor dem Nachkommen; sie selbst fühlten sich erst wieder wohl, als sie auf unsere Insel waren. Helgoland muß als der günstigste Ort 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, wofür die Gemeindeverwaltung im Interesse der Heufieberer 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 irrümliche Auffassung ist es, daß ein mehrere Jahre wiederholter Aufenthalt auf der Insel die Disposition zum Heufieber verschwinden mache, also Heufieber völlig heile. Das aber Helgoland, namentlich sein Unterland, nahezu 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 — wirkliche zum Heufieber disponierte Personen — zählende Bund hat sich zur Aufgabe gestellt, Leidensgefährten durch Rat und Tat zu unterstützen, den Allein- stehenden Ansbau 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., Bänderstraße 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 Mahzeiten 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 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 vom 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. 1½ 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 Fährboote 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 3½ Uhr nachmittags statt. Die Badezeit dauert von 9½ Uhr morgens bis 2½ Uhr nachmittags.

b) Warmbadehaus.

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

Das Rauchen in den Fährbooten und das Mitbringen von Hunden ist nicht gestattet.

Die Badekarten sind am Strande vor Eintritt in die Badekarre an den Oberwärter (Oberwärterin) abzugeben. Der Oberwärter (Oberwärterin) ist angewiesen, auf die Badenden achtzugeben, sie zurückzuhalten, falls sie zu weit in die See gehen (durch Zeichen mit einem Signalthorn) und ihnen im Notfall Hilfe zu gewähren. Eine Karte berechtigt zur Benutzung der Badekarre für ¼ Stunden.

Am gemeinschaftlichen Badestrand befinden sich Rettungsboote, Rettungsleinen sowie schwimmkundige Badewärter.

Im Hause des Fährinspektors ist ein Krankenzimmer für plötzliche Erkrankungen oder Unfälle eingerichtet, auch ist das Badewärter-Personal in der ersten Hilfeleistung bei Unglücksfällen ausgebildet. Ein staatlich geprüfter Masseur ist hier stationiert.

Das Baden am Strande darf nur in Badebekleidung stattfinden.

Bäder im Badehaus.

Für warme Bäder geöffnet von 8 bis 1 Uhr vormittags, während der Hauptsaison, dem Verkehr Rechnung tragend, auch nachmittags.

Masseur und Masseurin auf Bestellung im Badehaus

Die Miettaxe für Aufbewahrung und Reinhaltung der Wäsche wird an den Badeplätzen durch Anschlag bekanntgegeben.

Unterhaltungen und Vergnügungen.

Segelfahrten und Rundfahrten um die Insel.

Konzerte der Kurkapelle.

Täglich vor der Strandhalle: nachmittags 4 bis 6 Uhr. Täglich im Konversationshaus: abends 8 bis 10½ Uhr. Bei günstiger warmer Witterung auch vor der Strandhalle.

Landeshaftlich subventioniertes Theater unter anerkannt guter Leitung mit vorzüglichen ersten Kräften von Anfang Juli bis gegen Ende September. Täglich Vorstellung.

Tanzreunion während der Hauptsaison in der Regel allwöchentlich einmal im Kurhaus.

Veranstaltung von Regatten, Rundfahrten mit Musik, Luftfahrten, Dünnefesten, Beleuchtung von Düne und Strand, Feuerwerk, Hochseeregatten, Volksbelustigungen am Strande usw. Besuch des Helgoländer Tanzlokals, des Tanzhauses „Nordseeclub“, allwöchentlich Tanzvergnügen. Helgoländer Nationaltanz: „Siem mien moderken“.

Außer der ausgedehntesten Ausübung des Segel- und Rudersports kann auf Helgoland, wie nicht leicht in einem anderen Nordseebade, der Jagdsport und Fischfang in der mannigfachsten Weise betrieben werden. Betreffs des Segelsports bietet Helgoland, was keine andere Nordseeinsel zu bieten vermag; während überall sonstwo, von der Windrichtung abhängig, oft wochenlang absolut

keine Segelgelegenheit sich bietet, kann man auf Helgoland bei jedem Winde segeln. Die Jagd ist vom 15. Juni an frei auf 800 m Entfernung von der Insel, dagegen in der Nähe des Unterlandes, auf der Düne, bis zum Schlusse der Fähr- und auf dem Oberlande gestattet. Die genauen Bestimmungen werden zweckmäßigerweise vor Ausübung der Jagd erfragt. Jagdbar sind: Möwen, Seeschwalben, Strandläufer, Goldregenpfeifer, verschiedene Entenarten, Schnepfen, Alken usw. Interessant ist die Lummenjagd. Brut- und Nistplatz der Lummen ist auf Helgoland der sog. „Lummenfelsen“ an der Westküste, auf dem sie sich zu Tausenden aufhalten. Die Jagd auf diese Vögel wird in der zweiten Hälfte des Juli eröffnet. Früh 3 Uhr fahren die Jagdteilnehmer in zahlreichen Booten nach dem Felsen. Ein Schuß, abgegeben von dem Vertreter der Regierung, eröffnet die interessante Jagd, die meistens reiche Beute gibt.

Auf den Seehundsklippen halten sich auch Seehunde auf, und vielfach sind dort Seehunde erlegt worden.

Außerst lohnend und unterhaltend ist für den Badegast der Fischfang.

Geangelt werden Dornhai, Dorsche und Makrelen; letztere werden während der Fahrt gefangen durch eine lange, mit Bleikugeln beschwerte Angelreihe, die im Wasser nachgeschleppt wird.

Sehr interessant ist auch, zur Zeit des Hummerfanges, frühmorgens mit den Fischerbooten hinauszufahren und sich den Fang mittels Hummerkörben und Plumpers (Eisenreifen mit Netzen darunter) anzusehen.

Lesezimmer mit vielen Zeitungen und illustrierten Blättern. Liste der von der Badeverwaltung gehaltenen Zeitungen und Zeitschriften befindet sich im Lesezimmer (Kurhaus).

Helgoländer Fremdenliste (Druckerei und Verlag auf Helgoland) erscheint während der Hauptsaison täglich und enthält Fremdenliste, allgemeine Verkehrsnotizen, Lokalnachrichten, sämtliche Programme der Konzerte, Bekanntmachungen der Badeverwaltung, der Verkehrsanstalten und Privatzeitungsteil.

Leihbibliothek von A. Rauschenplat's Buchhandlung in der Kaiserstraße und Aeuckens Leihbibliothek, Treppenstraße.

Sehenswürdigkeiten.

Oberland: Denkmal, errichtet zur Erinnerung an die Übergabe Helgolands an das Deutsche Reich 1890.

Die Kirche.

Villa Hoffmann von Fallersleben, mit dem in seiner Ursprünglichkeit erhaltenem Wohnzimmer.

Hindenburg-Denkmal, errichtet von dem Seebädiendienst der Hamburg-Amerika Linie und dem Norddeutschen Lloyd für die Brunnenanlage des Reichsplatzes auf dem Oberland, eingeweiht am 8. September 1929.

Unterland: Nordsee-Museum mit Gaetkescher Vogelsammlung und Sammlung der Tier- und Pflanzenwelt vor Helgoland und der Nordsee.

Schau-Aquarium. Täglich mit Ausnahme des Montags geöffnet.

Rundfahrt um die Insel.

Heimatmuseum.

Denkmal Hoffmann von Fallersleben.

Anfragen in allen Badeangelegenheiten erledigt und nähere Auskunft erteilt die Badedirektion.

Flut und Ebbe in Helgoland.

Der Eintritt von Flut und Ebbe findet in Helgoland etwa 1¼ Stunden früher statt als in Cuxhaven.

Siehe die Tabelle: Hoch- und Niedrigwasser in Cuxhaven, Seite 103.

Flut und Ebbe an der deutschen Nordseeküste.

Ver spätung oder Verfrühung in den mitteleuropäischen Zeiten des Hochwassers und Niedrigwassers an verschiedenen Punkten der deutschen Nordseeküste gegen die in der vorangehenden Tafel für das Jahr 1932 berechneten Hochwasser- und Niedrigwasser-Zeiten von Cuxhaven mit Angaben von mittleren Flutgrößen.

Ort	Mittlereuropäische Zeit des Hochwassers Niedrigwassers		Mittlere Flutgr. in Metern	Ort	Mittlereuropäische Zeit des Hochwassers Niedrigwassers		Mittlere Flutgr. in Metern
	- früher + später als in Cuxhaven				- früher + später als in Cuxhaven		
Helgoland	St. Min.	St. Min.	Meter	Scharhorn	St. Min.	St. Min.	Meter
Borkum, Südwesthorn	- 1 18	- 1 24	2,24	Cuxhaven, Einfahrt	- 0 52	- 1 0	2,82
Knock, An der	- 2 5	- 1 54	2,45	Brunsbüttel	0 0	0 0	2,82
Emden, Nesserland-Schleuse	- 0 56	- 0 48	2,76	Gluckstadt, Hafeneinfahrt	+ 1 2	+ 1 17	2,71
Leer, Hafen	- 0 30	- 0 20	3,04	Brunshausen	+ 1 58	+ 2 13	2,88
Papenburg Schleuse	+ 0 51	+ 2 2	2,06	Lübe	+ 2 45	+ 3 19	2,53
Jüst.	+ 2 9	-	1,10	Schlaw	+ 3 11	+ 3 46	2,38
Norderney, Reede	- 1 47	- 2 20	2,53	Blankensee (Falkental)	+ 3 23	+ 3 58	2,35
Baltrum, Reede	- 1 25	- 2 2	2,40	Harburg, Schleuse	+ 3 39	+ 4 16	2,26
Westerackumerstel	- 1 7	- 0 49	2,20	Hamburg, Ponton bei St. Pauli	+ 4 40	-	1,75
Langeroog, Reede	- 1 22	1 58	2,40	Buntehaus	+ 4 17	+ 5 0	2,18
Neu Harlinger Siel	- 1 4	+ 0 20	2,00	Blauort-Sand, Norderpiep	+ 4 53	+ 5 54	1,79
Spiekeroog, Reede	- 1 27	- 1 40	2,60	Büsum, Hafen	- 0 10	-	3,04
Friedrichsschleuse	- 1 18	- 0 41	2,70	Meldorf, Hafen	- 0 6	- 0 12	3,20
Hornumersiel	- 1 2	-	2,80	Eider, Anseglungstonne	+ 0 42	-	3,00
Hooksiel	- 0 28	-	3,00	Vollerwiek, Verlorenhorn	- 1 15	- 1 22	2,91
Rüstringersiel	- 0 7	-	3,40	Tönning, Reede	+ 0 1	-	2,70
Wilhelmshaven	+ 0 6	- 0 31	3,60	Mittelhever, Anseglungstonne	+ 0 33	+ 0 45	2,84
Mariensiel	+ 0 17	-	3,00	Pellworm, Hafen	+ 0 57	-	3,00
Varelersiel	+ 1 8	- 1 16	2,80	Südfall, Fahrwasserkante	+ 1 1	-	2,84
Roter Sand, Leuchtturm	- 0 52	-	3,14	Nordstrand, Fahrwasserkante	+ 0 31	-	3,04
Weser Feuerschiff	- 0 40	- 0 56	3,10	Husum, Schleuse	+ 1 0	-	3,20
Hohen-Wegs, Leuchtturm	+ 0 16	+ 0 8	3,82	Schmalteif, Anseglungstonne	+ 1 15	+ 0 21	2,64
Bremerhaven, Einfahrt	+ 0 12	+ 0 24	3,30	Hooge, Südoratte	+ 0 42	-	2,64
Geestemünde, Einfahrt	+ 0 38	+ 0 41	3,80	Wyk (Insel Föhr)	+ 1 2	-	2,44
Nordenham	+ 1 16	+ 1 39	3,10	Dagebüll, Brücke	+ 1 15	-	2,64
Brake	+ 2 26	+ 1 59	3,00	Amrum, Kniephafen	+ 0 17	-	2,60
Elsfleth	+ 1 31	+ 1 1	2,80	Listertief, Anseglungstonne	+ 0 40	+ 0 3	1,64
Vevesack	+ 3 5	+ 4 5	1,80	List, Reede	+ 1 30	+ 0 39	1,64
Bremen, Freihafen	+ 3 5	+ 4 5	1,80	Röm, Südspitze	+ 1 22	-	1,70
Elbe-Feuerschiff Nr. 1	- 0 57	- 0 57	2,82	Munkmarsch-Loch	+ 1 38	-	1,70
				Hoyer Schleuse	+ 1 44	-	2,04