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 neueingerichteten bzw. erweiterten Sonnen- und Luftbäder hingewiesen, die immer mehr in Aufnahme kommen. Auf dem von der Landgemeinde ermieteten 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 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 ½9 Uhr. In dieser Zeit rüsten die meisten Kurgäste nach Einnahme des ersten Frühstücks 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, umhaucht von würziger Salzluft, umspült von lockender Meerflut. Auf warmem Dünensand 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 neueingerichteten 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 stärkender, 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, Norderney und Bremerhaven am Landungssteg sind. Das gehört nun einmal dazu. Es ist ein immerwechselndes, 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 Fischerei. Man angelt nach Dorschen, Makrelen oder Hailfischen (den etwa ½—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 Lummenjagd 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 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 Kurhause. 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 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 meerumspülte Felseneiland 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 erst recht empfänglich für Erkältungskrankheiten. Ein längerer Herbst- oder Winter-Aufenthalt auf Helgoland ist wegen seines abhärtenden Einflusses gegen den verweichlichenden Süden vorzuziehen. Nur darf nicht der Zeitpunkt versäumt werden, 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 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 Lungenspitzen-Katarrh sind vorzügliche Dauerresultate konstatiert worden, dagegen ist bei Schwindsucht im vorgeschritteneren 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 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 Abgeschiedenheit.

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 Auskunftstellen des „Verbandes Deutscher Nordseebäder", die in größeren Städten errichtet sind.

Gepäckbeförderung.

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

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

Wohnungsnachweis und Verpflegung.

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

Täfelchen mit „Logis" oder „Wohnung" zeigen sofort zu beziehende Wohnungen an.

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

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

Im allgemeinen ist es auf Helgoland üblich, in den Logierhäusern nur das erste Frühstück, die übrigen Mahlzeiten in den Restaurants und den Pavillons der Düne einzunehmen, 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 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 Diners 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 Badehause

Badeärzte: Dr. Meyer, Wohnung Badehaus, Dr. Freihube, Siemensterrasse.

Kirche: Evangelischer Gottesdienst jeden Sonn- und Feiertag in der Kirche, Oberland, Kirchstraße, 9½ Uhr, durch Pastor Böttger.

Katholischer Gottesdienst nach Ansage.

Post- und Telegraphenamt.

Seit September 1895 Unterland, Kaiserstraße.

Dienststunden.

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

Einlieferungsfristen.

Für Briefe, Postkarten, Drucksachen und Warenproben, über die dem Einlieferer ein Schein nicht erteilt wird, ¼ Stunde, für alle übrigen Gegenstände ¾ Stunden vor dem Abgang der Posten vom Posthause bzw. abends vorher.

Die im Orte aufgestellten Briefkasten werden zu abgehenden Posten, ¾ 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 Schaltervorraum des Posthauses und in den Hotels Formulare ausgelegt, die, nachdem sie genau ausgefüllt sind, am Postschalter abgegeben oder zusammengefaltet in den Postbriefkasten gelegt werden können.

Seepostämter an Bord der Dampfer der Hamburg-Amerika Linie.

Apotheke.

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

Anzahl der Besucher.

1890 . . .	12 732	1895 . . .	14 270	1900 . . .	18 763
1891 . . .	14 162	1896 . . .	15 093	1901 . . .	22 227
1892 . . .	10 249	1897 . . .	17 023	1902 . . .	19 000
1893 . . .	11 566	1898 . . .	20 669	1903 . . .	23 817
1894 . . .	13 020	1899 . . .	19 296	1904 . . .	24 906

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, 1924: 36 111, 1925: 32 733, 1926: 35 119 Personen.