

Den Rundgang auf dem Oberland,

dem Hochplateau der Insel, der uns die weiteren Sehenswürdigkeiten Helgolands erschließen soll, beginnen wir an der Nordspitze (Nathurn). Wir wandern über die sog. „Kartoffellallee“ an der Nebelsignalstation vorüber zum Flaggenberg und von dort an der Kasernen- und dem neuen Verwaltungsgelände vorbei zu dem 24,4 Meter hohen Leuchtturm. Daneben auf dem Breidberg steht der alte Leuchtturm, die „Bake“, auf dem sich eine Marine-Signalstation befindet. Südlich vom alten Leuchtturm liegt der Modernberg, der uralte Hünengraber barg. Am Armenhaus, „Lange Jammer“ genannt, vorbei führt der Weg zu einer bedeutenden Sehenswürdigkeit Helgolands, zur Kirche, von deren buntemalter Decke in schöner Miniaturausführung ein dreimastiges Segelschiff, das Geschenk des früheren englischen Gouverneurs Sir Fritz Harding Maxse, herabhängt. Zwei silberne Altarleuchter stiftete Gustav Adolf VI. von Schweden zur Erinnerung an seinen Aufenthalt auf Helgoland 1811. Dicht bei der Kirche, in der Villa „Zur schönen Aussicht“, wohnte einst Heine, hier schrieb er einen Teil seines herrlichen Nordsee-Zyklus. Eine Marmortafel bezeichnet die Stätte. In der Nähe ganz im Grün versteckt ein kleines Häuschen mit der Aufschrift „Villa Hoffmann von Fallersleben“, die Geburtsstätte unseres deutschen Nationalhymnen „Deutschland, Deutschland über alles“. Wir wenden uns über den Schulplatz durch die Kirchenstraße zum Falm, der am Rande des Felsens hinlaufenden Hauptstraße des Oberlandes, von der man einen herrlichen Fernblick über das Unterland, das Meer und die Düne genießt. Im Hotel Belvedere am Falm wohnte im Jahre 1840 unser weiser Schlachten- und -lenker von Moltke, der sich damals mit Mary von Burt, die beim Bäcker Joh. H. Payens wohnte, in dessen Haus verlobte. Auch Emil Rittershaus pflegte seinen Sommerort auf Helgoland in einem Hause am Falm aufzuschlagen.

Die Vegetation des Oberlandes ist sehr dürrig, nur wenig Rasenfläche und Kartoffelfeld und bel den Häuschen etwas Garten und niedriger Baumwuchs, doch findet man in den Gärten oft einen reichen Blumenflor, namentlich Rosen, die oft noch bis zum Winter Blüten treiben. Nach Adam von Bremen, der um die Mitte des 11. Jahrhunderts von Helgoland schrieb, hatte die Insel keinen Baum — arborem nullam —, eine Erscheinung, für die sich sogar noch ältere Quellen anführen lassen. Als Willibrord und Ludger, die Bekehrer der heidnischen Insulaner, sich um das Jahr 785 an den Heiligtümern des Fales vergriffen, wurden von Alfried, zweiter Bischof zu Münster, in seiner Beschreibung dieser Vorgänge und der Insel, Tierweide und Quelle, aber keine Haine und Bäume erwähnt. In neueren Schriften wird gewöhnlich nur ein Baum genannt, der Maulbeerbaum im Garten des ersten Predigers.

Der Helgoländer

repräsentiert unter allen Nordsee-Insulanern am reinsten den typisch germanischen, echt friesischen Charakter, sowohl in seiner äußeren Erscheinung wie in seiner Sprache. Seine Mundart ist klangvoll und wohlklingend und zeichnet sich durch einen großen Reichtum an Vokalen aus. So bildet Helgoland mit seiner selbständigen friesischen Mundart, die, aller äußeren und inneren Einflüsse ungeachtet, sich bis heute erhalten hat, das kleinste Sprachgebiet überhaupt. Die männlichen Bewohner der Insel sind breitschulterig, gedrungene Gestalten mittlerer Größe, die Frauen schlank von zarter Gesichtsfarbe und zierlicher Anmut der Bewegungen. Blonde Haare und blaue Augen sind vorherrschend. In ihrem Wesen sind die Helgoländer ruhig und wortkarg, im Handeln umsichtig und entschlossen. So verschlossen auch das Innenleben des Insulaners ist, so überrascht er aber oft im geselligen Verkehr durch seinen trockenen Humor und seine Schlagfertigkeit. Das Freiheitsgefühl und Selbstbewußtsein des Helgoländers ist traditionell, er fühlt sich als Freier unter den Freien. Bemerkenswert ist die leider immer seltener werdende farbenfrohe und kleidsame Nationaltracht der Helgoländerinnen, die nur bei ganz besonders festlichen Gelegenheiten angelegt wird.

Die Wohnungen

auf Helgoland zeichnen sich durch größte Reinlichkeit aus, blitzblank vom Keller bis zum Dach und behaglich dazu. Oft sind die Zimmer mit altem wertvollen, vom Großvater auf den Enkel vererbten Ton- und Porzellangeschirr, oder mit alten Kupfergefäßen geschmackvoll ausgestattet. An den Fenstern blühend weiße Gardinen und Blumenstöcke, vor dem Hause meist ein wohlgepflegtes Gärtchen mit geschmackvollen Blumenbeeten. In einer Gärtnerei auf dem Oberland werden sogar gegen 4000 Rosenstöcke gezogen. Das Plateau ist mit Kartoffeln, Klee, Gerste und Hafer, wenn auch spärlich angebaut, Wiesenland ist wenig vorhanden. Jedes Haus besitzt eine oder mehrere ausgemauerte und ausgemauerte Zisternen zur Ansammlung und Aufbewahrung des Regenwassers, die von oben, unten und den Seiten das angesammelte Wasser vor jeder Verunreinigung schützen. Die Zisternen werden durch einen Kanal mit der Zisterne verbunden, durch polizeilich vorgeschriebene und kontrollierte mechanische Vorrichtungen zurückgehalten. Die Zisternen werden in regelmäßigen Zeitabschnitten leergepumpt und gründlich gereinigt. Jedenfalls hat diese Art der Helgoländer Wasserversorgung vor einer zentralen Wasserversorgungsanlage den eminenten Vorteil, daß Krankheitskeime nicht übertragen werden können. Die Art der Abfuhr ist hygienisch einwandfrei. Der beste Beweis für ein hygienisch tadelloses Funktionieren der letzten Einrichtung ist der Umstand, 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.

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 frei liegend, den roten Felsgrund rings um Insel und Düne, belebt von einem mannigfaltigen Heer von Muscheln, Schnecken, Fischen und anderen Tieren. Das Sammeln dieser Lebewesen, das Angeln der Dorsche, Haie und Makrelen gehören zu den schönsten Reizen des Bades Lebens. 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 infusenartiger Tierchen (Noctiluca), die bei Nacht die wunderbare, reizvolle Erscheinung des „Meeresleuchtens“ hervorruft. In den Kaminen der überstürzenden Wellen, im Kielwasser der Boote oder durch 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 Lummens, nördliche Tauben, die von Februar bis Ende August zu Tausenden um Helgoland leben und an einer steilen Felswand der Westseite, den „Lummenseilen“, 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 ist aber die schneeige Möve. Die blütenweißen Helgoländer Möven mit ihren rotgetupften gelben Schnäbeln, wie vermehren sie die mühenhafte Fütterung des Felselands, wenn sie in ihren 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 1899 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 in 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 Badeublikum geöffnet.

Wer aber am Strande oder auf dem Meeresboden Studienobjekte suchen will, dem sei der vom Kustos der Biologischen Anstalt auf Helgoland, Dr. P. Kuckuck, herausgegebene Leitfaden „Der Strandwandere“ auf das wärmste empfohlen. Das kleine handliche Büchlein veranschaulicht in naturgetreuen farbigen Darstellungen und durch erklärende Beschreibung alle Arten von Strandpflanzen, Meeressalgen 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, welcher mindestens 30 Seemellen 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 Kobb, „erzeugt keine vom Erdkörper herrührende Kräfte: ein Schiff mit Hochbord liegt er mitten im Meere, auf den Wechsel des irdischen Dunstkreises nicht herüber drängt. Er bewahrt hier die ihm eigentümliche Gleichmäßigkeit in Luftwärme und Feuchtigkeit viel beharrlicher.“ 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, welcher 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, welche 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 hier auf Helgoland bedeutend gleichmäßiger als in den südlichen Kurorten Meran, Bozen und Montreux ist, eine Tatsache, der noch viel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Spezial 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° 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, bilden das herrliche Seeluft mit ihrem hohen Sauerstoff- und Feuchtigkeitsgehalt, in ihrer gemäßigten Temperatur atmet der Asthmiker und Emphysematiker frei und tief, derjenige, der durch langen chronischen Katarrh der Luftwege gequält wird, sieht diesen Plagegeist sehr schnell hier 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 mustergültig eingerichteten Warmbadehaus oder in dem vor Zugwind geschützten Schwimmbassin mit seiner stets um 5° erhöhten Wassertemperatur 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, welche das Bad als Nachkur benutzen wollen oder Heilung von nervösen oder schwachen Zuständen suchen, dringend anzuraten, sich beim Beginn der Kur Ratschläge beim Arzt zu holen, da ein unrichtiger wie übertriebener Gebrauch der kräftigen 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 beiden Bäder in der Weise nimmt, daß er einige Wellen mit dem Rücken auffängt 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 reflektierten 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, besserer Funktionieren aller übrigen wichtigeren Organe des Körpers.

Heilanzeigen und Gegenanzeigen.

Außer der großen Schar von Erholungsbedürftigen, welche 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 katarrhalischen Affektionen der Luftwege (Nasen-, Rachen-, Kehlkopf- und Lungenkatarrhen) leiden.

Ferner ist der Gebrauch der heiligen Heilmittel angezeigt für Nervenleiden aller Art, auch Magen-, Darmkatarrhen nervöser Natur, Ischias, chronischen Rheumatismus, für Leiden, die auf mangelhafter oder schlechter Blutbereitung 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 infektiösen Krankheiten, 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.