



## Amtl. Liste der Badegäste und Fremden des Nordseebades Juist

Erscheint während der Badezeit wöchentlich zweimal, Anfang und Ende der Saison nur einmal. — Bezugspreis: 3.50 Mk. — Einzelne Nummern sind bei den Herren Fritz Henning Frau H. Neukirchen Wwe. (Kurhaus-Bazar), Bücherstube Kottmann & Nüthen, Firma C. Jaacksch, Zigarrengeschäft, Buchhandlung H. Arends, Ludwig Mölk, Strandbuchhandlung, zu haben. Preis der Einzelnummer 20 Pf. Geschäftsstelle: Otto G. Soltan, Buchdruckerei, in Norden, Fernsprech-Anschluß Nr. 19

Nr. 3 Juist, den 26. Juni 1929 30. Jahrgang

Die geehrten Kurgäste und Fremden werden gefälligst um **recht deutliche** Angabe des Namens und Titels ersucht. Nachdruck der Liste ist nur mit Genehmigung der Verlagshandlung gestattet.

### Amfliche Liste der bis zum 23. Juni angemeldeten Kurgäste und Fremden.

van Ackeren, Paul, Oberingenieur, Essen Haus Doyen  
 Aderholdt, Louis, Prokurist, Dortmund Hotel Seeblick  
 Adrian, Frau Margarete, mit Tochter, Barmen Hotel Fresena  
 Agena, Martha, Haustochter, Buschhaus b. Nerden Haus Eleonore  
 Albert, Luise, Hausdame, Sulzbach a. d. Saar Hotel Friesenhof  
 Alleborn, Fritz, Kaufm., mit Familie, Hannover Hotel Itzen  
 Altfeld, E., mit 2 Kindern, Unna i. W. Hotel Worch  
 Althof, Ernst, Kaufm., Bremen Hotel Friesenhof  
 Bäcker, Frau M., mit Tochter Martha, M.-Gladbach Hotel Fresena  
 Bannezer, Kaplan, Burgsteinfurt Paxheim  
 Banzhaf, Adolph, Düsseldorf Haus Rosendahl  
 von Bergen, Annemarie, Graphikerin, Bremerhaven Haus Viktoria  
 von Bergen, Ella, Bremerhaven Haus Viktoria  
 von Basse, Lotte, Lauenstein Inselhospiz  
 Bauer, Theo, Essen a. R. Hotel Fresena  
 Bauscher, Wilh., Kaufm., mit Frau und Sohn, Düsseldorf Paxheim  
 Boelen, Frau B., Bremen Inselhospiz  
 Brandt, Dr. L., Med.-Rat, Hannover Hotel Friesenhof  
 Brebeck, Ingrid, Sängerin, mit Familie, Berlin-Dahlem Inselhospiz  
 Bredel, Cornelius, Angest., Bremen Haus Wattenmeer  
 Bringe, Frau B., Köln Hotel Friesenhof  
 Brinkmann, Frau Johanne, Oldenburg Haus Bleyer  
 Brömberger, S., Kaufm., Bremen Strandhotel Kurhaus  
 Brüninghaus, Friedrich, mit Frau, Hagen i. W. Haus Heiken  
 Burghard, Magnus, Bank-Abt.-Direktor, mit Frau, Oldenburg Peterhof  
 Buschhaus, Grete, Beamtin, Dortmund-Wickede Haus von Bloh  
 Cordes, Dr. med. Heinrich, Oberarzt, Münster i. W. Paxheim  
 Courth, Frau Else, Vettweiß (Kr. Düren) Hotel Friesenhof  
 Crull, Wilhelm, Generalkonsul, Kanton Strandhotel Kurhaus  
 Daun, Frau Doerthe, mit 2 Kindern, Gut Grashaas b. Jever Haus Hook  
 Delius, Wolf, Fabrikant, mit Frau, Bielefeld Hotel Rose  
 Delius, Ilsemarie, Reinhard und Rosemarie, Bielefeld Villa Sohn

### Strand-Hotel Kurhaus Nordseebad Juist

Fernruf: Dauerverbindung über Emden. Kurhaus Juist Nr. 6  
 Neu: Zentralheizung / Bäder / Fließendes Wasser  
 Alle Zimmer haben herrliche, freie Aussicht auf das Meer.



Täglich von 4—6 Uhr Familien-Kaffee auf der See-Terrasse. Der Treffpunkt aller Badegäste ist der Kurhaus-Saal. Jeden Mittwoch und Sonntag Kinderball. Jede Woche Reunion. Die Kapelle spielt wöchentlich 2 mal im weissen Saal von 8 1/2—10 Uhr zum Abendkonzert, von 10 Uhr ab Tanzunterhaltung. Tanzleitung: W. Bartel.

Dempwolff, H., besid. Bücherrevisor, mit Frau, Berlin Villa Charlotte  
 Dickert, Carl, Kaufm., mit Frau, Hannover G. P. Schmidt  
 Dietz, Otto, Kaufm., mit Familie und Bed., Berlin-Westend L. Onnen

Eisenberg, Maria, Schwester, Dom. Schlanstedt b. Halberstadt Villa Sohn  
 Ellendorff, Franz, Pfarrer, Siegen Paxheim  
 Endres, Jos., Wiesbaden Hotel Friesenhof  
 Engelhardt, Dr., Stud.-Rat, mit Familie, Nordhausen a. Harz Villa Elise  
 Ermert, Bankdirektor, mit Familie, Iserlohn Hotel Worch  
 Eulenhöfer, Otto, Kaufm., mit Frau, Berlin-Lichterfelde Claassens Hotel  
 Fabricius, Frl. Margarete, Hannover Peterhof  
 Fehlinger, Frl., Hannover Villa Charlotte  
 Fichte, Reinhold, Kaufm., Berlin Hotel Friesenhof  
 Fincke, Frau Dir., Osnabrück Hotel Friesenhof  
 v. Finkenstein, Graf, Rittgutsbesitzer, mit Familie und Bed., Alt-Madlig bei Briesen (Mark) Strandhotel Kurhaus  
 Fischer, Franz, Kaufm., Münster i. W. Hotel Fresena  
 Focke, Henrich, Dipl.-Ing., Direktor, mit Familie, Bremen Pension Seemannstreu  
 Franke, H., General d. Inf., Jena Pension Ludwigslust  
 Franke, Frau Dr. med. Maria, Jena San.-Rat Arends Wwe.  
 Frohns, Frau Lilly, Bremen Haus Baumann  
 v. Galen, Gräfin Maria Selma, Schülerin, Münster i. W. Villa Angelika  
 Ganswindt, Adolf, Kaufm., Dortmund Hotel Rose  
 Geißler, Richard, Fabrikant, mit Familie, Arnstadt i. Thür. Strandhotel Kurhaus  
 Gerhards, Else, Diakonisse, Plettenberg Ev. Schwesternheim  
 Gerhards, Hertha, Buchhalterin, Witten Ev. Schwesternheim  
 Gerhardt, Dr. med. Walther, Arzt am städt. Krankenhaus, Worms Hotel Fresena  
 Gerling, Pastor, Stadthagen Haus Ranft  
 Girgensohn, Arend, Oberschullehrer, Remscheid Hotel Friesenhof  
 Gotthardt, Wilhelm, Beamter, mit Familie, Dortmund-Wickede Haus von Bloh  
 Grabow, Elisabeth, Berlin-Lichterfelde Villa Carola  
 Graichen, M., Sängerin, Bremen Inselhospiz  
 Grommes, Jos., Kaplan, Krefeld Paxheim  
 Gros, Frau Professor B., Offenbach Claassens Hotel  
 Grünhagen, Anton, Vertreter, Berlin Hotel Itzen  
 Gürth, Frau Margot, mit Tochter Sybille und Frl. Träger, Weißenfels a. S. Hotel Fresena  
 Hackenberg, Dr., Beigeordneter, mit Frau, Soest i. W. Hotel Friesenhof  
 Hagedorn, Else, Lehrerin, Neheim-Ruhr Haus Ufen  
 Heimbach, Carl, Prokurist, Köln Haus Gertrude  
 Hainz, Jos., Werkstr., Essen Haus Elfriede  
 Hanke, Ernst-Wilh., Oberleutnant a. D., Kaufm., Breslau Villa Seestern  
 Hanke, Frau Kaufm. Lotte, mit Familie, Breslau Villa Seestern  
 Hanke, Dieter, Breslau Villa Seestern  
 Hanke, Manfred, Breslau Villa Seestern  
 Heinrich, Gustav, Kaufm., Hildesheim Claassens Hotel  
 Henschen, Frau F. H., mit 2 Kindern, Oberneuland b. Bremen Hotel Friesenhof  
 Herold, Joh., Kaufm., Hamburg T. Doyen  
 Herzer, Alexander, Dipl.-Ing., Leipzig Pension Riedel  
 Helbrenner, Willi, Bürobeamter, Drewer Paxheim  
 Hillebrand, Maria, Diakonisse, Soest Ev. Schwesternheim  
 Hoffmann, Christel, Schülerin, Stettin Haus Eckart  
 Holtzheim, Dr. jur. Gastav, Syndikus, Schöneberg Hotel Fresena  
 Hoopmann, Frl. Else, Hannover Peterhof  
 Hornburg, Halle a. d. S. Haus Carola  
 Hövels, Karl, Kaufm., mit Frau, Kindern u. Mädchen, Dortmund Hotel Fresena  
 Huhberg, Artur, Kaufm., mit Familie, Charlottenburg Hotel Worch  
 Hustermeier, Aenne, Kassiererin, Osnabrück Paxheim  
 Jackisch, A. Chr., Kaufm., Hamburg-Wandsbek Haus Eleonore  
 Ihnen, Frau, mit Familie u. Bed., Leer Haus Carola  
 Jötten, Frau Erika, mit Familie u. Fräulein, Essen Strandhotel Kurhaus  
 Imscher, Ilse, Haustochter, Hartmannsdorf b. Chemnitz Haus Christoffers



Kornsaal-Flügelgesellschaft, Norden i. Ostfriesl. Geistliche Hofkapellmeister, gegründet 1806

Ireshoff, Kaufm., Bremen Haus Bleyer  
 Jung, Alfred, Kaufm., Rheydt Haus Antonie  
 Kasper, Maria, Köln-Mülheim Paxheim  
 Kassmann, Konrad, Bücherrevisor, Bremen Strandhotel Kurhaus  
 Kattenstedt, Frau Julie, Bremen Strandhotel Kurhaus  
 Kinds, E., Kettwig Hotel Fresena  
 Klappert, Ferd., Mühlenbesitzer, mit Familie, Kaan b. Siegen i. W. Haus Schwalbe  
 Klappert, Rickchen, Diakonisse, Kaan b. Siegen Ev. Schwesternheim  
 Klingbeil, Willy, Justizobersekretär, Salzwedel (Alt.) Haus Gertrude  
 Knoll, Hedwig, Darmstadt Claassens Hotel  
 Kohl, Carl F. A., mit Familie und Kinderfräulein, Mainz Peterhof  
 Köhr, August, Kaufm., mit Familie, Bielefeld Haus Viktoria  
 Koppenhagen, Friedr., Monteur, Hannover Johs. Janssen  
 Kötter, Hertha, Barmen Hotel Fresena  
 Kraemer, Toni, Apotheker, Düren (Rhld.) Peterhof  
 Krahmer, Frau J., Meuschwitz Haus Meyenburg  
 Krigar-Menzel, Frau Jacoba, Berlin-Dahlem Inselhospiz  
 Kuhlmann, Hans-Jürgen, kaufm. Angestellter, Bremen Haus Wattenmeer  
 Kurz, Oswald, Lademeister, Ober-Schreiberhau i. R. Haus Elfriede  
 de Lahr, Hermann, Schüler, Hoya a. d. Weser Kinderheim Tilemann  
 Lang, Elisabeth, Wissen-Sieg Paxheim  
 Langhoff, Frau Wwe. Oberbaurat, Hannover Hotel Friesenhof  
 von Lauff, Frau Margot, Köln Strandhotel Kurhaus  
 Lautz, Frau Staatsanwalt, Neuwied Inselhospiz  
 Leipoldt, Hermann, Oberingenieur, Bremen Inselhospiz  
 Leonhard, Frau Gerhard, mit 2 Kindern u. Bed., Rheine i. W. Frau J. Kloster Wwe.  
 Lesse, Hans, Beamter, Berlin Hotel Worch  
 Lovermann, Frl. Anna, Hannover Peterhof  
 Ludwig, Margarete, Diakonisse, Köln Ev. Schwesternheim  
 Maas, Frau Elfriede, Hövel b. Hamm Haus Bleyer  
 Mariz, Gottfried, Kaufm., Hannover Hotel Fresena  
 Meyer, Jutta, Schülerin, Hoya a. d. Weser Kinderheim Tilemann  
 Meyer, Lotte, Haustochter, Döbru b. Greiz Haus Schwalbe

Meyer-Lindstaedt, Helga, Bremen Hotel Itzen  
 Mohn, Frau Anna, Bockum b. Hamm Haus Bleyer  
 Motte, Frau Ida, Lennep Haus Heiken  
 Mutzl, Frau Edith, Altona Hotel Friesenhof  
 Naue, Karl Heinz, Drewer Paxheim  
 Nerbach, Fritz, Bankprokurist, mit Frau, Essen Hotel Worch  
 Niemeyer, Fr. Käthe, Hameln Peterhof  
 Nolte, Wilh., Syndikus, mit Frau, Hamburg Haus Jönxis  
 Norbistrath, Frau L., Sekretärin, Düsseldorf Strandhotel Kurhaus  
 Oberni, W., Inspektor, Hannover Hotel Friesenhof  
 Oehlmann, Pastor, Bevenrode b. Wenden Haus Sonnenschein  
 Oldewurtel, Hermann, Kaufm., Norden Strandhotel Kurhaus  
 Pabst, Fritz, Rentner, München Hotel Itzen

**Zahnpraxis**  
**W. Heiler, Dentist**  
 Telephone 41 in der Apotheke Telephone 41  
 Modernste Einrichtung  
 Sprechstunden von 9-1 und 2-7 Uhr  
 Behandlung v. Mitgliedern sämtl. Krankenkassen  
 Seit 1924 hier ansässig 6

Pape, Heinrich, Geschäftsführer, Dortmund Haus Rosendahl  
 Peistrup, Else, Pflegerin, Hamm i. W. Ev. Schwesternheim  
 Perker, Dr. jur. Erich, Syndikus, Hagen i. W. Haus Wäcken  
 Perkuhn, Frieda, Essen Haus Wäcken  
 Pforte, Richard, Kaufm., mit Familie, Hannover Claassens Hotel  
 Pingel, Hermann, Dipl. Hdl., mit Frau, Essen Haus Gatena  
 Plankemann, Dr., Rechtsanwalt, Bensberg b. Köln Hotel Seeblick  
 Pracht, Hermann, mit Luischen Pracht, Hameln Haus Ranft  
 Preißner, Otto, Essen Hotel Worch  
 Prinz, Frau Hugo, mit Familie u. Kinderschwester, Plettenberg i. W. Hotel Friesenhof  
 Radetzky, Luise, Kontoristin, Dortmund Haus Viktoria  
 Reinecke, Arthur, Kaufm., Dortmund Haus Aden  
 Reinhard, Luise, Hameln Haus Ranft  
 Rimmel, F., Vikar, Hagen i. W. Paxheim  
 Rhedöhl, Ulrich, Kaufm., Hamburg Hotel Fresena  
 Ridder, Lehrer i. R., Valdorf i. W. Haus Schwalbe  
 Riggenbach, H. E., Kaufm., Basel Hotel Fresena  
 Rimpau, Frau Ilse, mit Familie, Domäne Schlanstedt b. Halberstadt Frau Sohn  
 Röme, Karl, Kaufm., München Hotel Itzen  
 Rösel, A., Hannover Claassens Hotel  
 Rösel, Frau, mit Tochter, Düsseldorf Strandhotel Kurhaus  
 Rowohl, Walter, Kaufm., Braunschweig T. Doyen  
 Ruß, Frau Wwe. Anna, Mühlheim-Ruhr Peterhof  
 Scheel, Friedel, Kontoristin, Dortmund Haus Viktoria  
 Scheele, Frau Oberst, Magdeburg Haus Ufen  
 Schelhasse, Frau, Berlin-Charlottenburg Haus Sonnenschein  
 Schelken, Max, Kaufm., mit Familie u. Bed., Minden i. W. Hotel Itzen  
 Scherer, Stephan, kaufm. Angestellter, Bremen Haus Wattenmeer

Schiemenz, Eduard, Fabrikant, mit Frau, Elberfeld Hotel Friesenhof  
 Schildheuer, André, Kaufm., Essen Villa Seestern  
 Schiller, Walter, Fabrikbesitzer, Greiz i. Vogtl. Haus Schwalbe  
 Schippert, Frau Agathe, mit 2 Kindern, Gut Klein-Holzhausen b. Seehausen (Altmark) Haus Hook  
 Schmitz, Hermann, Apotheker, Rheydt Haus Antonie  
 Schnepfer, Fritz, Kaufm., mit Frau, Lüdenscheid i. W. Haus Arneke  
 Schomecker, Frau Kaufm. Cäthe, Wanne-Eickel Haus Baumann  
 Schrader, Frau Dr. Susanne, mit Sohn, Berlin Haus Hoff  
 Schreiner, Aenne, Essen Haus Wäcken  
 Schüler, Frau Clara, Hannover Hotel Worch  
 Schulte-Westhof, A., Kaufm., mit Frau, Emden T. Doyen  
 Schulz, Ingeborg, Schülerin, Neu-Finkenkrug b. Berlin Kinderheim Günther  
 Schumann, Frau Dr. med. Grate, mit Kind, Bad Salzungen Haus Gatena  
 Sieber, August, Lokomotivheizer d. R., Görlitz Haus Gatena  
 Simon, Wilhelmine, Buchhalterin, Hamburg Haus Lieselotte  
 Simons, Dr. med. R., Facharzt, mit Familie u. Bed., Duisburg Hotel Worch  
 Soeding, Erika, Kinderschwester, Bielefeld Villa Sohn  
 Spies, Rob., Bankbeamter, mit Familie, Barmen Pension Schipper  
 Spieß-Lang, Frau, Altenburg i. Thür. L. Onnen  
 Starcke, Carl, Kaufm., Rathenow Hotel Worch  
 Stoewe, Heinr., Studienrat, Gelsenkirchen Haus Jönxis  
 Stirtz, Frau Dr. E., mit 2 Kindern, Darmstadt Haus Abheiden  
 Sührdt, Frau Dr., Köln-Klettenberg Hotel Friesenhof  
 von Tappenheim, Ernst, Gymnasiast, Erfurt Haus Ing  
 Teger, Hermann, Kunst- u. Handelsgärtner, mit Frau, Osnabrück Haus Inselfriede  
 Thoene, Anneliese, Werksführerin, Katernberg b. Essen Villa Daheim  
 Toller, Käthe, Haustochter, Glösa b. Chemnitz Haus Christoffers  
 Töllner, Cuno Friedrich, Kaufm., Norden Pens. Riedel  
 Tombeyl, Antonius, Vikar, Merten, Kr. Bonn Paxheim  
 Torspecken, Wilhelm, Bereiter, Bielefeld Hotel Rose  
 Uhlmann, Frau M., mit Kind, Leipzig Villa Erika  
 Vielmetter, Ernst, Kaufm., mit Frau, Braunfels Inselfospiz  
 Wagner, Hermann, Kaufm., Berlin Haus Carola  
 Weinhold, Frau Elwine, Hanau a. Main Haus Bleyer  
 Weinhold, Martha, Hebammenschwester, Herborn (Dillkreis) Haus Bleyer  
 Weitzel, Käthe, Diakonisse, Siegen Ev. Schwesternheim  
 Wittig, Walter, Kaufm., Hirschberg i. Riesengebirge Pens. C. Christoffers  
 Zimmermann, Fritz, Vertreter, Hamburg Hotel Fresena  
 Zimmermann, Wilh., Korrespondent, Letmathe Pension Ludwigslust  
 Zschetzsche, Georg, Fabrikant, mit Frau, Minden i. W. Strandhotel Kurhaus

329 Personen, zusammen mit den früheren 1794.

**Kurtaxordnung der Inselgemeinde Juist.**

§ 1. Im Nordseebad Juist wird in der Zeit vom 1. Juni bis 15. September eine Kurtaxe erhoben. (Die Kurzeiten können vom Gemeindevorstand anderweit festgelegt werden.)  
 § 2. Jede nicht in Juist wohnhafte Person, die sich während dieser Zeit in Juist aufhält, wird als Kurgast angesehen und ist zur Lösung einer Kurkarte verpflichtet, sofern nicht die Bestimmungen des § 7 Platz greifen. Die Anmeldung muß durch den Hauswirt innerhalb 24 Stunden erfolgen, wobei die Kurkarte ausgehändigt wird.  
 § 3. Die Kurtaxe wird erhoben durch den Vermieter, der für die Zahlung durch den Fremden der Gemeinde gegenüber haftet.  
 § 4. Die Kurtaxe beträgt:

Zeit	Für einen Aufenthalt über 3 Tage				
	1 Person RM	Familie von 2 Personen RM	Familie von 3 Personen RM	Familie von 4 Personen RM	Familie v. mehr als 4 Pers. RM
1. Juni bis 20. Juni . .	10.—	16.—	19.—	22.—	25.—
21. Juni bis 25. August	20.—	32.—	38.—	44.—	50.—
26. August bis 15. Sept.	10.—	16.—	19.—	22.—	25.—

Für Kinder unter 4 Jahren ist keine Kurtaxe zu zahlen. Für Dienstmädchen ist die Hälfte der Kurtaxe zu entrichten.  
 § 5. Die Inhaber von Kurkarten sind zur Benutzung der See- und Luftbäder ohne Entrichtung von Gebühren berechtigt. Für die Benutzung der Badekabinen wird eine Gebühr von 0,10 RM erhoben.  
 § 6. Zur Familie eines Kurtaxenpflichtigen werden nur diejenigen Personen gerechnet, die in seinem Wohnort mit ihm denselben Haushalt teilen und wirtschaftlich ganz von ihm abhängig sind; auch Schüler, Schülerinnen, Studenten usw., soweit sie, wenn auch außerhalb seines Wohnortes, von ihm unterhalten werden.

Zur Familie gehören also nicht verheiratete oder verheiratet gewesene Töchter und deren Kinder, die schon eine selbständige Lebensstellung einnehmen. Ferner gehören nicht zur Familie Hausbeamte, Hauslehrer, Erzieherinnen, Hausdamen usw.

Für Familienangehörige, die später auf der Insel ankommen, ist eine Zusatzkarte zu lösen. Der Preis ist gleich dem Unterschied zwischen dem Preis der bereits gelösten Stammkarte und dem der nächsthöheren Stufe.

§ 7. Von der Zahlung der Kurtaxe sind befreit:  
 a) Aerzte für ihre Person,  
 b) diejenigen Kurgäste, denen die Befreiung ausdrücklich bewilligt ist,  
 c) Fremde, deren Aufenthalt auf Juist den Zeitraum von 3 Tagen nicht übersteigt.

§ 8. Die Kurtaxe unterliegt der Beitreibung im Verwaltungszwangsverfahren.

§ 9. Die Kurkarte ist stets mitzuführen und auf Verlangen den Aufsichtsbeamten vorzuzeigen.

**Konditorei u. Café „Westend“**

neben der Post gelegen, erste Konditorei am Platze

Täglich große Auswahl in frischem Kaffee-, Tee- und Weingebäck. Spezialität: Eis und Eisgetränke. Bestellungen auf Torten usw. werden prompt ausgeführt. Konditorei mit elektrischem Betrieb. Eigene Kühl- und Gefrier-Anlagen. Komplette Radio-Anlage.

**Vorzüge unserer Trinkmilch.**  
 Die an uns von größeren landwirtschaftlichen Betrieben aus gesunden Herden gelieferte **Weidemilch** erhält bei uns zur Verbesserung der Güte und Haltbarkeit molkereitechnische Behandlung, **Reinigung, Entlüftung, Dauererhaltung und Kühlung** durch neuzeitliche Apparate. In vollkommener Weise erfolgt **Abtötung sämtlicher Krankheitskeime**. Ein sauberer, angenehmer Rohmilchgeschmack kennzeichnet unsere Verkaufsmilch, sie hat **Aufrahmfähigkeit, Farbe und sonstige Eigenschaften genau wie Rohmilch; die für die Verdaulichkeit wichtigen Fermente bleiben unverändert**; sie ist daher leicht verdaulich selbst für **Kranke und Säuglinge**. - - Machen Sie bitte einen Versuch. Sie werden sich in unseren großen Kundenkreis einfügen.  
**Molkerei-Genossenschaft „Norden“**  
 e. G. m. u. H.  
 Vertriebsstelle Juist: 37  
 Milchhändler Müller, Strandstraße.  
 Verkaufsstellen unserer Molkerei-Tafelbutter in Juist:  
**J. de Vries & Co., G. P. Schmidt, Wilhelmstraße.**

**Ostfriesische Bank Norden**  
 Filiale der Oldenburgischen Spar- & Leih-Bank  
 Fernsprecher Nr. 2457  
 Ausführung aller bankmäßigen Geschäfte  
**Geschäftsstelle Juist**  
 J. Wiers (Postgebäude) 39  
 Fernsprecher Nr. 9

HOTEL-PENSION  
**WORCH**  
 Inhaber: Franz Worch  
 langjähriger Küchenmeister  
 Fernsprecher Nr. 18  
 Anerkannt vorzüglichen Mittag- u. Abendtisch (auch für Gäste, welche Privat wohnen)  
 Bestgepflegte Biere und Weine nur erster Firmen

NORDEN  
**CENTRAL-HOTEL**  
 Clublokal des A. D. A. C. 36  
 Central-Heizung. Fernsprecher 2318. Civile Preise. Im Mittelpunkt der Stadt, 2 Min. vom Bahnhof Osterstraße nach Norddeich. Feinstes u. größtes Restaurant am Platze. Hält sich den besuchenden Gästen bestens empfohlen.  
**C. CARSTENS**  
 Inhaber: W. Carstens  
 Durch Umbau bedeutend vergrößert. Bäder im Hause. Auto-Garage. Billiger Pensionspreis nach Uebereinkunft.

**Farbiges Karbolineum,**  
 Marke „Hero“,  
 die erstklassige Außenfarbe.  
 Garantiert wetterfest! 53  
 Sehr zu empfehlen für Wagen, Tore, Türen, Umfriedigungen, Gartenzäune usw. Bedeutend billiger als Oelfarbe  
 Alleinhersteller: **Ubbo Heeren, Norden.**  
 Hindenburgstr. 65 / Chem.-techn. Erzeugnisse / Fernruf 2308

**Herm. Hellner, Nordseebad Juist**  
 Ecke Mittel- und Herrenstrandstrasse 51  
**Obst, Gemüse und Südfrüchte**  
 in nur prima Qualität. Täglich frische Zufuhr

**Drucksachen aller Art**  
 liefert schnellstens  
**Otto G. Soltau, Buchdruckerei, Norden**

# Claassen's Hotel und Logierhäuser

mit gegenüberliegendem, modern eingerichtetem Logierhaus / Häuser ersten Ranges

Winter 1927/28 vollständig umgebaut und renoviert. / Zentralheizung, fließend Kalt- und Warmwasser.  
Das ganze Jahr geöffnet. Fernsprecher Nr. 3. Dauer-Fernsprechverbindung über Emden.

Anerkannt vorzügliche Küche. Bestgepflegte Weine erster Firmen. Mahlzeiten an einzelnen Tischen. Reichhaltige Abendkarte.  
Bestgepflegte Dortmunder Biere

Eig. Motorsegelboot und Gespanne zu Lustfahrten

**HOTEL ITZEN**  
und  
**HAUS BRACHT**  
Ruhige Häuser ersten Ranges / Fließendes Wasser (warm und kalt) / Zentralheizung

Besuchtestes und beliebtestes Bier- und Weinlokal ohne Musik / Ia Dortmunder und Münchener Biere / ff Weine / Ganz vorzügliche Küche / Mittag und Abend im Abonnement zu ermäßigten Preisen  
Ganzjährig geöffnet  
Eigene Gespanne zu Lustfahrten nach den Muschelfeldern, Bill-Domäne usw.

Täglich große Auswahl in  
**Konditorei- und Backwaren**  
Bringe den geehrten Gästen mein im Ostdorf gelegenes  
ältestes Café am Platze  
und stets von Kurgästen gern besucht, in freudl. Erinnerung  
Besitzer: **D. Schmeertmann**  
Conditorei und Café

Pensionat Hotel 22  
**Seeblick**  
verbunden mit Café und Restaurant,  
10 Minuten vom Dorfe im Dellert  
gelegen, beliebter Ausflugsort.  
Doppelte Parkett-Kegelbahn.  
**Joh. Breeden.**

Dampf-Bäckerei  
und Konditorei  
von  
**H. O. Habbinga**  
neben Hotel Itzen  
empfiehlt  
täglich frische Back-  
und Konditorwaren  
Bestellungen werden prompt  
ausgeführt.  
**Café**



**Qualitäts-Schuhwaren**  
MARKE SALAMANDER  
\* 35  
**Joh. W. Janssen, Norden**  
Hindenburgstrasse 83  
Fernruf 2135  
Reparatur-Grosswerkstätten

Kolonialwaren, Delikatessen  
Eisenwaren, Kohlenhandlung  
**J. de Vries & Co.**  
Fremdenzimmer 30 Zelte-Vermietung

**Kreis- und Stadtparkasse Norden**  
mündelsicher  
Annahmestelle Juist bei **J. de Vries & Co.**  
Feinkosthandlung  
Fernsprecher Juist Nr. 5  
Einlösung von Reisekreditbriefen ♦ Annahme von Saisongeldern

**Photograph J. Dreesbach**  
Aeltestes Geschäft am Platze  
empfiehlt sich zur Ausführung erstklassiger  
Strandaufnahmen  
Spezialität:  
Künstlerische Strandaufnahmen von Juist  
in großer Auswahl  
Alle Arbeiten für Amateure prompt und sauberst  
Verkauf von Platten, Films etc.

**Chemische Reinigung  
Färberei**  
von Blusen, Röcken, Kleidern,  
Anzügen, weißen Strandhosen.  
Waschen feiner Leibwäsche, Stärke-Wäsche usw.  
Plissee-Presserei / Hut-Reinigung  
**Färberei von Thienen Nachf., Juist**  
Wilhelmstraße, bei Kaufmann de Vries / Telefon 64

**Restaurant und Café „Giftbude“**  
Herrlich gelegenes, größtes und feinstes Café direkt beim Familien-Badestrand an der Osttreppe. Freie Aussicht auf die Nordsee und das gesamte Badeleben. Täglich nachmittags großes Künstler-Konzert, abends zwangloses Zusammentreffen bei Tanz, Unterhaltung sowie besondere Veranstaltungen. Treffpunkt aller Badegäste und Fremden. Eintritt frei.  
Mässige Preise. Eigene Konditorei. Vorzüglicher Kaffee. Gutgepflegte Weine erster Firmen. Mässige Preise.  
**Spezialausschank der Dortmunder-Aktienbrauerei**

**Auto-Dienst**  
**Gebr. Freese Norden**  
Erstes u. ältestes Ostfr. Autohaus  
Einstellhalle, Fahrschule  
Fernruf 2046 / Fernruf 2046

**Verlangen Sie**  
Herforder Export- und Lager-Bier  
aus der Brauerei „Felsenkeller“, Herford  
**Niederlage Taatz & Tholen, Norden**  
Fernruf Nr. 310

**Flügel  
Pianos  
Harmoniums,** nur erste Fabrikate;  
sämtliche Musikinstrumente und Noten  
kaufen Sie am besten bei  
**L. A. Rehbock**  
Emden Telefon 2203 Gegründet 1886 Norden Telefon 2273

**Modewaren**  
**Wäsche**  
**Badeartikel**  
für Damen- und Herren  
**Strand- u. Gesellschaftskleider**  
Aparte Neuheiten Große Auswahl  
Keine Saisonpreise  
Badeanzüge: Marke Forma  
**Willy Tiemann, Juist am Bahnhof**

**IDA NESSO, NORDEN**  
HINDENBURGSTRASSE 110  
Erstes und größtes Spezial-Putzgeschäft am Platze  
bietet ständig reiche Auswahl modernster Damen-  
hüte in allen Preislagen. Neuheiten in Reisehüten, Strandkappen, Mützen  
Schals, Handschuhen und seidenen Strümpfen

**P. Fritsche, Norden**  
Töpfer- und Ofensehermeister  
Al. Neustraße :: Fernruf 2129  
**Oefen und Herde**  
Fabrikation  
transportabler Kachelofen  
Versand nach allen Orten  
**Wand- und Fußbodenfliesen**  
Umbau - Reparatur - Reinigung

**HOTEL FRIESENA**  
Anerkannt vorzügliche Küche. Mittag- und Abendessen zu Tagespreisen. Im kleinen Restaurant Tagesplatten zu mäßigen Preisen. — Zur Unterhaltung der geehrten Badegäste finden in meinem Parkettsaale vornehme Künstlerkonzerte mit anschliessendem Tanz statt.  
Erstklassige Weine und Getränke. Mässige Preise.

**HOTEL „FRIESENHOF“**  
Prima Küche Mittag- und Abendessen zu Tagespreisen  
Zur Unterhaltung finden im Parkettsaale Konzert- und Tanzabende statt

# Elegante Herren-Bekleidung

in unübertroffener Auswahl.

**Spezial-Abteilung: Qualitäts-Schuhwaren**

Allein-Verkauf der Marke Mercedes.

**Anerkannt billige Preise!**

# T. F. Damm.

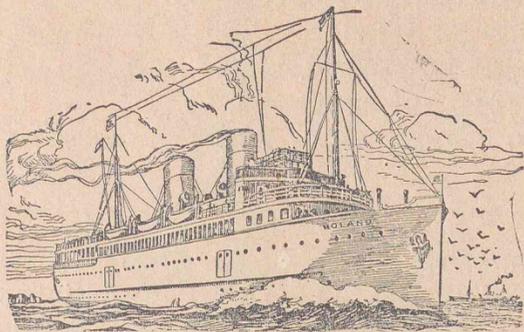
Fernsprecher 2328

**Norden**

Fernsprecher 2328

Auswahlsendung gerne zu Diensten.

## NORDDEUTSCHER LLOYD BREMEN AKTIENGESELLSCHAFT EMS, EMDEN



Ein **schöner**

**Abschluß**  
des **Badeaufenthalts**

ist die **Heimreise**

über

**Norderney - Helgoland - Bremerhaven**

mit dem Doppelschrauben-Salondampfer „Grüßgott“  
oder Dampfer „Rheinland“

In Bremerhaven (Columbusbahnhof) beste u. schnellste Zuganschlüsse nach dem Binnenlande

Jeder Besucher der Nordsee besichtige in Bremerhaven die Riesendampfer des Norddeutschen Lloyd sowie die gewaltigen Hafenanlagen

**Kein Badeaufenthalt ohne einen Sonntags- oder Tages-Ausflug über Norderney nach Helgoland u. zurück vom 16. Juni bis 15. September**

Mehrständiger Aufenthalt auf Helgoland

Fahrkarten, Fahrpläne und Auskunft:

**In Juist: Reise- und Verkehrsbüro Behrends und den Bahnhof**

## Gerhd. Habbinga

Mittelstraße Schlachter Fernsprecher 29

Sämtliche Fleisch- und Wurstwaren

Alle Sorten Aufschnitt

la. Qualität

14

Solide Preise

Aufmerksame Bedienung

## Ludwig Oldewurtel, Norden (Ostfr.)

Postfach Nr. 57 :: Markt 2 :: Gegründet 1890 :: Fernruf Nr. 2329

beliefert seit 39 Jahren Hotels, Pensionen und Großküchen mit Feinkost sowie sämtlichen Kolonialwaren

**Tee-Versand**

Sämtliche Lieferungen werden pünktlich und sorgfältig ausgeführt

34

Altbekanntes Haus für Lieferungen von Wild während der Jagdzeiten

## Erstes Konfitüren-Geschäft am Platze!

**Pralinen und Schokoladen**  
in großer Auswahl

**Prima Tee- u. Kaffeesorten**

empfiehlt das Spezialgeschäft von

25

**Bernhard Hollander**

Strandstraße 17 // // Fernsprecher Nr. 34

## Große Auswahl in Ansichts-Postkarten

Die neu renovierte

## Motorjacht „Deutschland“

mit 85 Sitzplätzen, aufs beste und bequemste eingerichtet, wird den verehrten Gästen zu Lust- und Exkursionsfahrten bestens empfohlen. — Für Schulen und Heime bedeutend ermäßigte Preise.

Auskunft erteilen gerne die Besitzer

Gebr. Altmanns, Kolonialwaren - Geschäft, neben der evangelischen Kirche

Fr. Freese, Haus Germania

Fr. Habbinga, Buchhandlung, Zigarren- und Strandartikel-Geschäft, gegenüber Hotel Fresena.

11

## Fritz Henning

Nordseebad Juist

Größtes Geschäftshaus am Platze!

15

Preiswertes Einkaufshaus für Alle!

**Strand- und Badeartikel**

**Manufaktur- und Modewaren**

**Bekleidung**

für Damen und Herren und für die Jugend

Badeanzüge, Badeschuhe, Badehauben in allen Größen vorrätig / Bademantel, Badelaken, Badehandtücher, Frottierhandschuhe, Strandanzüge, Strandhosen, Strandmützen, Strandkleider, Strandschuhe

Strandspaten, Strandeimer. Fahnen, Anfertigung mit Aufschrift auf Wunsch. Spielwaren, Strandspiele, Gesellschaftsspiele. Bälle, Geschenkartikel, Andenken an Juist.

Halte den geehrten Kurgästen meine

## Bahnhofswirtschaft

bestens empfohlen. Gemütliches Lokal. Gut gepflegte Biere. Gute Weine. Aufmerksame Bedienung. Reelle Preise. Auskunft über Reiseverbindung wird gern erteilt.

## Gerhard Rose

Besitzer der Pension „Inselrose“. Telefon 25.

9

Foto-Arbeiten, Strandaufnahmen

## Fotohaus

## Walter Brunke

Strandstraße und Wilhelmstraße  
Erstes und ältestes Geschäft  
seit 1900

16

Bringe meine

## Wäscherei mit Motorbetrieb

den geehrten Badegästen in empfehlende Erinnerung  
Saubere und reelle Bedienung  
Eilwäsche innerhalb 24 Stunden

**Frau H. Schiffer**

Gegründet 1884

12

## Villa „Charlotte“

Telefon 23 Vornehme Pension Telefon 23

Mittagstisch

Menagen außer dem Hause von 12.30—3Uhr

**Heinrich Schröder**

30

## Fluttabelle und Badezeiten

vom 26. Juni bis 11. Juli

Dat.	Tag	Hochwasser	Badezeiten
26.	M.	1.42	12.00 M.- 3.00 N.
27.	D.	2.14	12.30 N.- 3.30 N.
28.	F.	2.51	1.00 N.- 4.00 N.
29.	S.	3.31	1.30 N.- 4.30 N.
30.	S.	4.18	2.00 N.- 5.00 N.
1.	M.	5.23	2.30 N.- 6.30 N.
2.	D.	6.32	3.00 N.- 7.00 N.
3.	M.	7.45	3.00 N.- 7.00 N.
4.	D.	8.34	7.00 V.- 9.30 V. 5.30 N.- 7.00 N.
5.	F.	9.34	7.00 V.-11.00 V.
6.	S.	9.58	7.00 V.-11.00 V.
7.	S.	10.56	8.00 V.-12.00 M.
8.	M.	11.50	9.00 V.- 1.00 N.
9.	D.	1.03	9.00 V.- 1.00 N.
10.	M.	1.49	10.00 V.- 2.00 N.
11.	D.	2.31	12.00 M.- 4.00 N.

## Schiffsverbindung Norddeich-Juist und zurück

vom 26. Juni bis 9. Juli

Dat.	Tag	Ab Norddeich	Ab Juist (Bhf.)
26.	Mi.	11.30	11.00
		13.50	13.45
27.	Do.	12.00	12.00
		14.40	14.15
28.	Fr.	12.45	12.30
		15.00	15.00
29.	So.	13.15	13.00
		15.45	15.30
30.	Sg.	14.00	13.30
		16.30	16.15
1.	Mo.	15.00	14.30
		17.55	17.30
2.	Di.	6.30	6.00
		18.10	18.00
3.	Mi.	7.30	7.20
		18.10	18.00
4.	Do.	18.30	8.30
5.	Fr.	9.30	9.20
		19.30	19.30
6.	So.	9.30	9.20
		20.00	20.00
7.	Sg.	9.30	8.45
		21.00	21.00
8.	Mo.	10.00	9.30
		12.45	12.30
9.	Di.	10.30	10.00
		13.35	13.00

## Hermann Neukirchen Ww.

Ältestes Geschäft im Kurhaus.

Sämtliche Badeartikel

Manufakturwaren 21

Schokoladen

Konfitüren

Große Auswahl in Andenken aller Art.

Postdampfer „Norderney“ oder „Juist“. Bei ungünstigen Wasserverhältnissen verkehrt außerdem das Motorschnellschiff „Frisia V“.

### Amtliche Bekanntmachungen.

#### An- und Abmeldungen.

Jeder Kurgast hat binnen 24 Stunden Namen, Stand und genaue Bezeichnung seiner ständigen Wohnung in das zu diesem Zweck von dem Hauswärt vorgelegte Fremdenbuch in deutlicher Schrift einzutragen, damit der Hauswirt die Anmeldung bei dem Gemeindevorstande machen kann. Nach dieser Eintragung wird die Kurliste aufgestellt und wird daher um recht deutliche Schrift gebeten.

Die bezüglichen §§ der Polizeiverordnung vom 18. April 1901 bestimmen über die Anmeldung:

„Jeder Insulaner, welcher Kurgäste in Logis hat, ist verpflichtet, binnen 24 Stunden die betreffenden Badegäste nach Namen, Stand, Gewerbe und Heimatsort bei dem Gemeindevorstande in Juist anzumelden.“

Zu widerhandlungen gegen diese Polizeiverordnung werden mit Geldstrafe bis zu 30 Mark geahndet, an deren Stelle im Unvermögensfalle verhältnismäßige Haft tritt.

Es wird besonders darauf hingewiesen, daß die kalten Seebäder **nur an Kurkarteninhaber kostenlos** abgegeben werden. Daher ist es notwendig, beim Betreten des Badestrandes während der Badezeiten die Kurkarte ohne Aufforderung vorzuzeigen. Passanten haben für jedes Seebad 1 RM. zu entrichten. Kinder bis zu 12 Jahren die Hälfte.

#### Die Badeverwaltung.

Das Baden außerhalb der eingerichteten Badeanstalten sowie der festgesetzten Badezeiten ist wegen der damit verbundenen Lebensgefahr durch Polizeiverordnung verboten.

#### Die Badeverwaltung.

Nach den bestehenden polizeilichen Bestimmungen ist es strengstens verboten, Fremde auf dem Dampfer oder im Orte wegen ihrer Unterbringung anzusprechen und ihnen Quartiere zu empfehlen. Wir werden im Betretungsfalle Jeden rücksichtslos zur Bestrafung zur Anzeige bringen.

### Bestimmungen für die Benutzung der Bade- und Kuranlagen im Nordseebade Juist.

§ 1. Es darf nur während der angegebenen Zeit gebadet werden. Diese Badezeit ist durch Badestundenpläne sowie durch Aufhissen der Fahne auf der Badekasse bekannt gemacht.

Das Betreten des Bades ist während der Badezeit nur Inhabern von Kurkarten gestattet.

Das Baden ausserhalb des abgegrenzten Bades ist am ganzen Juister Nordseestrande verboten.

§ 2. Am Badestrande müssen von allen Badenden Badeanzüge von undurchsichtigem Stoff angelegt werden.

§ 3. Hunde dürfen am Strande nur angeleint geführt, in das Bad überhaupt nicht mitgeführt werden. Ein Hinwerfen von Glas- oder Topfscherben ist am Strande mit Rücksicht auf die Gefährdung der Badenden und der Kurgäste streng untersagt.

§ 4. Ueber die im Wasser durch Tonnen und Fahnen kenntlich gemachten Grenzen darf nicht hinausgegangen werden. Den von den Sicherheitswärttern etwa abgegebenen Warnungssignalen ist **unbedingt** und **sofort** Folge zu leisten.

§ 5. Die Badenden haben den Anordnungen des Badedirektors und der Badedienerschaft unweigerlich Folge zu leisten, widrigenfalls sie, abge-

sehen von der Bestrafung, vom Weiterbaden ausgeschlossen werden.

§ 6. Die mit Schwimmgürteln und Rettungsleinen ausgerüsteten Sicherheitswärtter sind verpflichtet, auf die Badenden Obacht zu geben und diejenigen, welche sich zu weit in das Meer hineinwagen, mit dem Horn zu warnen.

§ 7. Die Aufsicht am sogenannten neutralen Strande führt ein Inspektor. Den Anordnungen desselben sowie den Anordnungen und Bestimmungen des Badedirektors, der über den ganzen Betrieb am Strande die Oberleitung führt, ist Folge zu leisten.

§ 8. Zuwiderhandlungen gegen diese Bestimmungen werden bestraft.

Juist, den 15. Juni 1929.

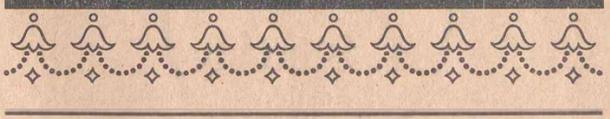
#### Die Badeverwaltung.



### Zur Beachtung!

Mehr als 300 Pflanzenarten wachsen auf unserer Insel, darunter viele, welche sich durch auffallende Farben, köstlichen Duft oder eigenartigen Wuchs auszeichnen, weswegen ihnen vielfach von Fremden nachgestellt wird. Solange das Pflücken und Sammeln in bescheidenen Grenzen bleibt, wird niemand Anstoss daran nehmen; bedauerlich ist es jedoch, wenn einzelne Sammelwütige die schönsten Arten in grossen Bündeln mit den Wurzeln ausraufen und so den Untergang seltener Arten herbeiführen; wie es z. B. auf Borkum mit der einst so häufigen „Seemannstreu“ bereits geschehen ist.

Aehnlich ist es um die Vogelwelt bestellt. Nicht weniger als 249 Vogelarten sind auf unseren Inseln beobachtet, von denen 50 bei uns brüten. Die grösste Zierde unserer Küste, die herrlichen Silbermöven, Seeschwalben, Austernfischer und Brandgänse, noch vor Jahrzehnten auf allen Inseln zu Tausenden brütend, sind jetzt so sehr in Abnahme begriffen, dass man um ihre weitere Existenz besorgt sein muss, eine Folge der wüsten Schiesserei, die alles, was da krecht und fleucht, vernichtet. Noch ist es Zeit, der völligen Verödung unserer schönen Inseln entgegenzutreten. Wir richten daher an unsere verehrten Gäste die Bitte, uns zu unterstützen, und stellen unsere Insel und die auf dem Memmert gelegenen Vogelkolonien unter ihren freundlichen Schutz.



### Vom seelischen Sinn der Leibesübung.

Den folgenden Abschnitt entnehmen wir mit gütiger Erlaubnis des Verlages dem Buche „Vom Sinn der Leibesübungen“ von Professor Eugen Matthias, Delphin-Verlag, München.

Es war nicht ohne Absicht, daß wir der Darstellung des Körperfinnes der Leibesübungen unsere besondere Aufmerksamkeit zugewendet haben, kann man doch Stimmen lesen, die darauf hinweisen, daß solche Rücksichtnahme nicht nötig sei, um ein für alle Menschen passendes Übungssystem zu finden, daß das System vom Menschen nur seelisch erlebt werden müsse, dann werde es organisch auch ohne weiteres richtig sein. Leider ist diese Auffassung in dieser Einseitigkeit unrichtig, ja falsch.

Gleichwohl, und darin haben die Vertreter der psychologisch gewerteten Systeme recht, dürfen wir bei den körperlichen Beziehungen nicht stehen bleiben.

„Dem Lebendigen gegenüber nur Anatom zu sein, scheint mir ehrsüchtilos“, sagt Spranger, ein Satz, den wir vorbehaltlos unterstreichen. Körperübungen zu treiben,

ohne seelisches Erleben, ist überhaupt unmöglich. Bis zu einem hohen Grade ist der Mensch eben eine „Körperseele“, in welcher seelisches Erleben und körperliches Geschehen ineinander fließen. Nur die Art des Erlebens ist je nach Übungsart und Mensch verschieden. Es ist deshalb von Bedeutung, darauf hinzuweisen, daß z. B. Lustgefühle im Körper genau gleich gerichtete physiologische Wirkungen auszulösen vermögen wie die Körperbewegung: Die Blutgefäße in Muskeln und Haut weiten sich, der in den Rumpforgane angestaute Blutkreislauf wird ins Körperäußere abgeleitet. Bei Unlustgefühlen ist gerade das Gegenteil der Fall: Die Blutgefäße des Körperäußeren werden verengt, das Blut wird in die Rumpzentren getrieben und dort angestoppt.

Aus diesen Tatsachen ist zu ersehen, daß Körperübungen, die von Lustgefühlen begleitet werden, in physiologischer Hinsicht den größten Erfolg in sich tragen. Leibesübungen dagegen, die dem Menschen nicht behagen, deren Ausführungen sogar ein lebhaftes Unlustgefühl hervorzurufen vermag, werden in ihrer körperlichen Auswirkung gehemmt. Andererseits kann gerade aus diesen Zusammenhängen die Beobachtung begründet werden, weshalb Leibesübungen, ja Körperbewegungen überhaupt, so oft imstande sind, Frohgefühle auszulösen. Die gestoppten Rumpfbloodzentren werden entlastet, das Blut fließt leichter, fließt ins Körperäußere, kreist lebhafter, vermag auch die übermüdeten Gehirnzentren anzuregen. Zumeist ist es doch so, daß während der Ausführung von Körperübungen eine luftbetonte Stimmung Platz greift.

Endlich erinnern wir daran, daß die Körperübungen den Menschen von seiner alltäglichen Arbeit, von den Sorgen und Mühen, die Amt und Geschäft mit sich bringen, abzulenken vermögen. Je mehr dies der Fall ist, um so günstiger und größer ist die seelische Auswirkung.

Von Bedeutung ist die Tatsache, daß jene Übungsformen, die neben der Muskulatur die ganzen Sinnesempfindungsorgane in Anspruch zu nehmen vermögen, wie das Spielen mit dem Ball, oder das Arbeiten auf oder in der Wasserflut, das Erklettern der Bergspitzen, das Gleiten über den Schneehang, die Ablenkung, die der Gegner im Spiel dank seiner verschiedensten Angriffe auf den Mitspielenden auszuüben vermag, diese Ablenkung und Entlastung von Beruf und Alltag am vollständigsten zu erwirken vermögen.

Wie der einzelne Mensch die verschiedenen Formen der Leibesübungen rein seelisch erlebt, ist kaum zu beschreiben, da, wie wir schon ausführten, dies Erleben von Mensch zu Mensch verschieden ist. Diese rein seelischen Erlebnisformen werden weder physiologisch noch psychologisch, niemals genau erfasst werden können. Gefühlsmäßig sucht jeder Mensch jene Formen auf, deren Ausübung ihm Ablenkung, Freude, Lust und damit innere Befriedigung gewähren. Der seelische Anteil kommt deshalb, weil die „Körperseele“ so verschieden sind, ganz verschieden zum Anflingen und Mitschwingen. Dem einen Menschen kann die eine Übung höchste Lust, dem anderen dieselbe Form höchste Unlust erzeugen. So gibt es Menschen, denen die kühnsten Umschwünge am Red inneres Bedürfnis und damit Freude auslösende Übungen sind, wohingegen andere daran nur mit einem leisen Gruseln zu denken vermögen. Wiederum gibt es Menschen, die sich im rhythmischen Tanzgestalten wohl fühlen und dabei Freude, Lust, ja tiefes Wohlbehagen empfinden, wohingegen andere diesem Erlebnis fremd gegenüber stehen. Diese werden eher im Wettkampf von Mensch gegen Mensch oder im Kampf mit Wind und Welle, am steilen Schneehang oder an hoher Felswand ihr seelisches Körpererleben finden können. Diese Tatsachen müssen hier mit aller Deutlichkeit festgestellt werden, denn es ist eine Ueber-treibung, wenn die Befürworter gewisser Systeme behaupten, daß das seelische Erleben am reinsten nur in den schwingenden, rhythmischen Systemen zum Ausdruck komme. Es gibt Menschen, bei denen dies der Fall ist. Die sollen, ja in diesen Fällen müssen sie rhythmisch, schwingend arbeiten. Kein Mensch hat das Recht, ihnen diese Form ihres körperlich-seelischen Ausdruckserlebens anzufechten.

Daneben gibt es aber so und so viele Menschen, die in einem nach außen gerichteten Erleben, in der Ueberwindung des Hindernisses am Schneehang, der Berggaden, in der Wasserwelle, in der Ueberwindung des gegen sie ankämpfenden Gegners ihre Befriedigung, ihre Freude, ja ihre Befreiung erleben.

An anderer Stelle werden wir noch die Frage aufwerfen müssen, ob in allen Fällen dieses Körper-Seelen-erlebnis die letzte Ausdrucksform des seelischen Erlebnisses überhaupt sein soll.

Für diesmal sei die Tatsache festgestellt, daß die Körperübungen nur dann auch ihren höchsten Körper-sinn finden, wenn das seelische Erleben ein froh gerichtetes, Freude erweckendes, den Menschen befriedigendes, ja seelisch befreiendes zu sein vermag, daß aber die Form, in welcher dieses Erlebnis gefunden werden kann, von Mensch zu Mensch verschieden ist.

Nach dieser Ueberchau sind wir nun imstande, den körperlichen wie den seelischen Sinn der Leibesübungen zu erfassen und zu ahnen, in welcher vielgestaltigen Auswirkungsmöglichkeiten diese sich kund zu geben vermögen.

## Jeder hat die Pflicht, gesund zu sein.

Je vielseitiger eine Übung ausgeführt werden kann, desto wirksamer ist sie für die allseitige Durchbildung des Körpers. Nur ernste, bewusste Arbeit am eigenen Körper bringt uns dem Ziele näher. Nur eine Körperarbeit, die die Organe ausbildet und auch allen Ansprüchen gerecht wird, hat in der heutigen Zeit dauernden Wert. Zu diesen Ansprüchen gehört zunächst eine Viertelstunde täglich Zeit jeden Morgen nach dem Aufstehen. Weiter gehört dazu ein gut gelüfteter Raum oder ein Übungsplatz nahe dem Fenster, damit für die tiefgreifende Atmung genügend frische und unverbrauchte Luft vorhanden ist. Nach dem Ueben muß der Körper gewaschen und gereinigt werden, wenn möglich durch ein Bad oder Dusche. Sonst genügt auch ein Abwaschen. Danach den Körper kräftig frottieren und ihn mit einem Haut- und Funktionsöl einölen. Eine richtige Hautpflege gehört unbedingt zur Körperpflege, da sonst nur halbe Arbeit geleistet ist. Unsere Haut ist ein Kampf- und Schutzorgan, reguliert die Körpertemperatur, atmet, scheidet Verbrennungstoffe aus und ist äußerst lebenswichtig. Wenn nur ein Drittel der Haut verbrannt ist, kann der Mensch nicht mehr existieren. Deshalb achte jeder ein wenig auf seine Haut und bedenke, daß die neuzeitlichen Anforderungen auch eine Hautgymnastik erfordern, um all den vielen Erkältungskrankheiten usw. härteren Widerstand entgegenzusetzen zu können.

Danach möge man sich in aller Ruhe ankleiden und möglichst ohne Ueberstürzung seinen Kaffee oder sein erstes Frühstück zu sich nehmen. Eine Ueberreizung macht viel wieder zunichte. Bei solch regelmäßiger Arbeit ist eine Erstarung des Körpers und seiner Organe auch bei älteren Menschen bald zu bemerken. Der Körper wird in seinem Aussehen straffer, erhält festere Formen, evtl. werden Fettpfützen durch die sich bildende Muskulatur zum Teil verzehrt, zum Teil straffer gehalten. Das Auftreten wird selbstbewusster, das Gefühl der Kraft ist vorhanden und gibt eine nie gekannte Sicherheit und innere Freude, Freude am eigenen schönen Körper, Freude an der sich verbessernden Gesundheit, an der wachsenden Lebenskraft. Eine Leistungssteigerung bei der Arbeit ist unverkennbar, so daß die Morgengymnastik zum täglichen Brot, zur Notwendigkeit geworden ist. ff.

## Luft und Licht und frohe Menschen.

Der Mensch muß Pausen haben. Das hat eine weise Vorkehrung seit langem festgestellt und darum die Sommerferien geschaffen. Herrlich, am Meere im weißen Sande göttlich-faul herumzuliegen, die Sonne auf den Körper brennen lassen und nichtstuerisch aus Prinzip die Würdigkeit der ganzen Welt aus sich heraus wirken zu lassen. Den Zustand hält man aus, der eine mehr, der andere weniger; denn da wir Kinder unserer rastlosen Zeit sind, bringt uns ein ruhiges Leben schließlich — aus der Ruhe! Und man will herumtollen, es kommt einem plötzlich die Lust am Bewegen der Glieder, am Erfühlen der Bewegung und schließlich an einer geregelten Betätigung auf dem Gebiete der körperbildenden und -erhaltenden Übungen. Rhythmus, Sport, Turnen! Wie heißt es noch? Ganz gleich ist es, welchen Namen wir dafür gesten lassen, das heißt, erleben wollen, wie wir Herr der Bewegung in Form und Fühlen sind. Eine gesunde Luft ist es, die die Menschen zu den Leibesübungen trieb, es war ein Ausgleich-Suchen nach jahrelanger Unterdrückung des Körpergefühls. Bieleitig sind die Gründe, aus denen heraus Körperübungen getrieben werden. Man begeisterte sich an antiken Vorbildern und fand Gefallen an schlanken Gestalten oder besser gesagt, an beherrschten Körpern, die die Muskeln in der Gewalt haben und nicht an Ueberflüssigem leiden. Man packte die Menschen beim Ehrgefühl, Leistung stand gegen Leistung und Training beherrschte die Welt. Schließlich weckte man den Eigennutz, man wollte den Körper durch Körperübungen gesund erhalten.

Aber all das trifft nicht den Sinn und die Ursache dieses Triebes im Menschen. Was ist es, das uns im Uebermaß der Gefühle jubeln und springen läßt? Welches Gefühl weckt in uns die Beurteilung des richtig geformten Körpers? Und welcher Sinn in uns löst die Befriedigung über die Bewegung aus, die den Körper in Licht und Luft schwingen läßt, ihn zum seelischen Erleben der Körpersprache bringt?

Das ist die dem Menschen eingeborene Freude an der Schönheit! Schönheit setzt einen gesunden Körper voraus, richtig gebaute Form und edle, durchgeistigte Bewegung.

Jahrelange Erstarrung freilich ließ all das verkümmern. Ein wenig Übung läßt die Glieder wieder in Schwung kommen und ihre ureigenste Gestalt annehmen.

Damit wir schön sind, darum üben wir. Schönheit ist Harmonie! Und Harmonie in uns und um uns ist das Erstrebenswerte, um das sich schon ein Aufreden aus

bequemer Stellung lohnt. Ein schöner Körper ist sieghaft und herrscht.

Herrscher sein möchte ein jeder! Schönheit ist Sieg!  
B. Aga-Bund, Hannover.

## Die Heilkraft der Sonnenstrahlen.

Die Braunfärbung der Haut bei längerer Bestrahlung durch die Sonne ist ein Schutz gegen die Hitze und Temperaturunterschiede. Die Sonne übt eine besondere Heilkraft auf den Organismus des Menschen aus. Sie ist ein Vorbeugungsmittel gegen Tuberkulose, Erkältungskrankheiten und besonders gegen Rheumatismus und Grippe und kräftigt den Allgemeinzustand. Für den Sportsmann ist es von größtem Nutzen, bei seinen Übungen im Freien so wenig wie möglich bekleidet zu sein, um den Körper der wohltuenden Wirkung der Sonnenstrahlen voll und ganz auszusetzen. Außerdem wird durch systematische Sonnenbäder der Schweißabfluß in hohem Maße vermindert.

Noch einige interessante Zahlen: Die dunkle Haut hat eine geringere Temperatur, als die helle, der Unterschied beträgt 11 Grad. Die Sonnenstrahlen legen durch die Atmosphäre einen Weg von 320 000 Metern zurück. An Gesamtenergie verlieren die Strahlen bis zum Mont Blanc 6 Prozent, bis zum Meeresspiegel 30 Prozent. Stichtversuche haben ergeben, daß die Sonne bei uns in der Ebene während 1/2stündiger Wirkung durchschnittlich eine siebenmal so starke Durchblutung des bestrahlten Gebietes hervorruft, als in normalem Zustande vorhanden ist. Der Höhepunkt der Blutüberfüllung ist nicht unmittelbar nach der Bestrahlung, sondern erst eine Stunde nach Beendigung. Auch noch drei Stunden danach ist eine deutliche Blutüberfüllung, durch die sich der Körper gegen allzu große Hitze schützt, nachweisbar.

Eine Uebertreibung und etwa künstliche Beschleunigung der Braunfärbung oder ein zu langes Verweilen in der Sonne führen oft zu böswilligen Nebenwirkungen. Auch Herzkranken und Nervösen ist infolge der erhöhten Herzaktivität, bei der stärkeren Durchblutung zu empfehlen, sich vorher mit dem Arzte ins Benehmen zu setzen.

Für jeden gesunden Menschen aber, besonders für unsere Jugend und Kinder, ist das Heruntummeln in der Sonne nur ein Mittel zur Erhaltung der Gesundheit. Darum hinaus aus den staubigen Hallen und dumpfen Stuben in die freie, gesundende, kräftigende Gottesnatur! Sie liegt uns ja am nächsten. ff.

**Bernhard Hollander**  
Strandstraße 17 Uhrmacher Fernspr. Nr. 34

Großes Lager in Gold- und Silberwaren  
Filigran-Schmuck 26  
Getriebene Altsilberwaren  
Reparaturen prompt und billig  
Echte antike Uhren und  
Zinnsachen / Optik

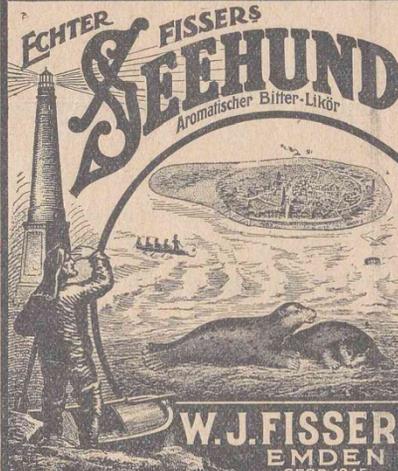


**ECHTER FISSERS SEEHUND**  
Aromatischer Bitter-Likör

Prämiert 1888 mit dem Ehrenpreise

höchste AUSZEICHNUNG.

W. J. FISSEER EMDEN GEGR. 1845.



Bieten Sie Ihren Gästen gute Musik durch die neuen

**Makrophon**  
oder **Polyfar**  
Lautsprecher-Apparate

Verlangen Sie unverbindl. Offerte!

**L. A. Rehbock**  
Emden Norden  
Tel. 2203. 56 Tel. 2273

Machen Sie eine Lustfahrt zur Nachbarinsel, dann versäumen Sie bitte nicht, das

**Hafenrestaurant und Café** 50  
„Zur Wartehalle“ in Norderney zu besuchen. Direkt an der Landungsbrücke. Kalte und warme Speisen und Getränke zu jeder Tageszeit. ff. gepflegte Biere

**Inhaberin: Frau M. Schuehardt**  
Telefon 216

„ — muß jeder Badegast getrunken haben“

Oefen u. Herde  
Haus- u. Küchengeräte  
Eisenwaren, Werkzeuge  
Baubeschläge 45

**H. Bünting**  
Norden  
Fernruf 2375

Täglicher fahrplanmäßiger Dienst  
**JUIST — NORDERNEY**  
der M. S. „ILSE“ und „WALLFRIED“

Günstige Reiseverbindungen über Norderney-Helgoland nach Bremerhaven, Hamburg usw. von Norderney mit Dampfern des Norddeutschen Lloyd, Bremen

**Veranstaltung von Tagesausflügen nach Helgoland**

Sonder-Lustfahrten nach Norderney, Borkum, Delfzyl-Groningen etc. Gesellschaftsfahrten und Extrafahrten

**Wagenfahrten nach der Bill u. d. Muschelfeldern**

Auskunft über jede Reiseverbindung  
Durchgehende Fahrkarten von Juist über Norderney - Helgoland  
Flugscheine, Fahrpläne, Prospekte

**Reise- und Verkehrsbüro Behrends, Bahnhofstraße**  
Agentur des Norddeutschen Lloyd, Bremen, der Hapag-Seebädderdienst G. m. b. H., Hamburg und der Deutschen Lufthansa A. G., Berlin

Von Juist über

**Norderney-Helgoland**  
nach  
**Cuxhaven und Hamburg**  
In Helgoland Anschluss nach  
**Westerland-Sylt** 52  
**Amrum**  
**Wyk** auf Föhr

Auskunft, Fahrpläne, Fahrkarten in  
**Juist: J. Behrends**  
Norderney: Erich Meyer, Strandstr. 1  
**Hapag Seebädderdienst G. m. b. H., Hamburg 4**

**Hermann Thoss, Norden**  
Fernsprecher Nr. 2373 40

**Rind- und Schweine-Schlachtereifabrik feiner Wurstwaren**

**Rudolf Haars**  
Damen-, Herren-frisiersalons

im Friesenhof  
und Leihbibliothek Jaacksch, Strandstraße

**№ 4711** Bubikopfpflege  
Hand- und Fußpflege  
Toilette-Artikel

**Juister Bank**  
e. G. m. b. H.

Wilhelmstraße. Telefon 47 11

**Kostenlose Geldaufbewahrung**  
**Auszahlung von Reisekreditbriefen**

**Arnold van Stipriaan**  
Norden, Hindenburgstrasse 72  
Telefon 2102

**Strümpfe, Woll- u. Baumwollwaren**  
**Betten-Spezialabteilung**  
**Maschinen-Strickerei** 46