



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

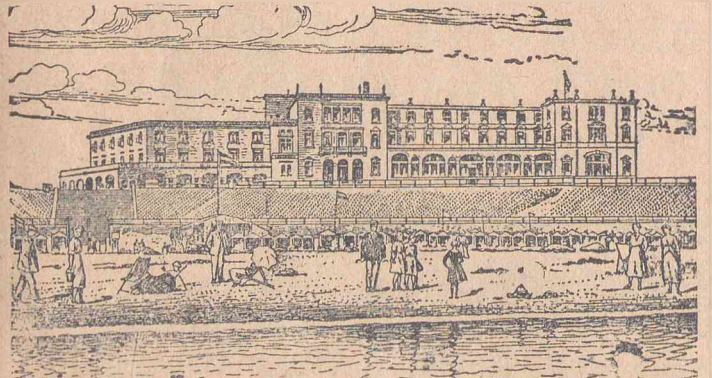
Die geehrten Kurgäste und Fremden werden gefälligst um **recht deutliche** Angabe des Namens und Titels ersucht. Nachdruck der Liste ist nur mit Genehmigung der Verlagshandlung gestattet.

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.
 Teufthardes-Flügelkombiniererei, 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 (Altm.) 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
 Sühr, 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 Inselhospiz
 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 **Auflaufbarkeit, 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 Karbolium,
 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 20

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.

Plisse-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

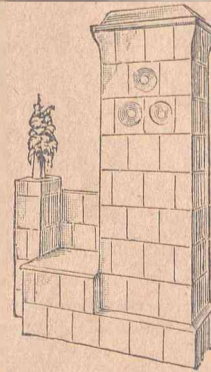
IDA NESSO, NORDEN

HINDENBURGSTRASSE 110

Erstes und größtes Spezial-Putzgeschäft am Platze bietet ständig reiche Auswahl modernster Damenhüte in allen Preislagen. Neuheiten in Reisehüten, Strandkappen, Mützen Schals, Handschuhen und seidenen Strümpfen

Katholischer Gottesdienst

ist vorläufig auf den Außenanschlag an der Kirchentür zu erleben!



P. Fritsche, Norden

Töpfer- und Ofensehnermeister
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.

18

Erstklassige Weine und Getränke.

Mässige Preise.

Prima Küche
Mittag- und Abendessen zu Tagespreisen

HOTEL „FRIESENHOF“

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.

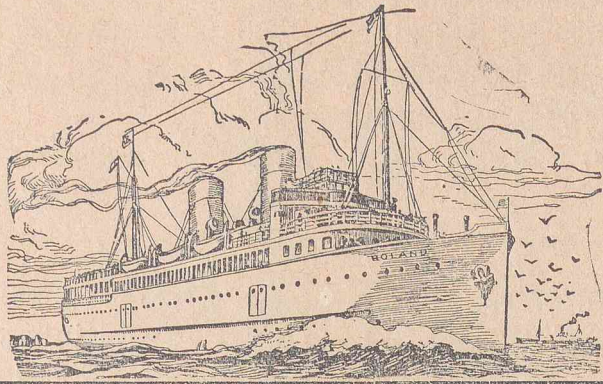
Fernsprecher 2328

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 Extrafahrten 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 gerne 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.

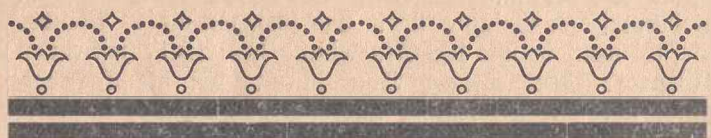
§ 6. Die mit Schwimmgürteln und Rettungsleinen ausgerüsteten Sicherheitswärtter sind verpflichtet, auf die Badenden Obacht zu geben und diejenigen, welche sich zu weit in das Meer hineinwagen, mit dem Horn zu warnen.

§ 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.

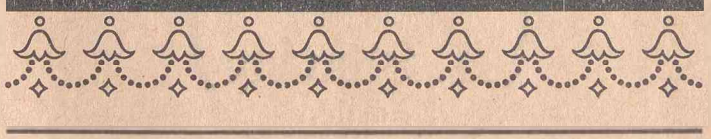
Die Badeverwaltung.



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 Körperinnes 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 ehrsüchtig“, 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 Anfliegen 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 Erstarfung des Körpers und seiner Organe auch bei älteren Menschen bald zu bemerken. Der Körper wird in seinem Aussehen straffer, erhält festere Formen, evtl. werden Fettstellen 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 Würstigkeit 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 heruntrollen, es kommt einem plötzlich die Luft 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 Eigennuß, 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 Nebenerscheinungen. 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



FECHTER FISSE'S SEEHUND
Aromatischer Bitter-Likör

Prämiert 1888 mit dem Ehrenpreise

höchste AUSZEICHNUNG.

W. J. FISSE
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. Schuchardt
Telefon 216

„ — muß jeder Badegast getrunken haben“

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-Seebäderdienst G. m. b. H., Hamburg und der Deutschen Lufthansa A. G., Berlin

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

H. Bünting
Norden
Fernruf 2375

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 Seebäderdienst 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

S. 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