



## 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), Firma C. Jaacksch, Zigarrengeschäft, Buchhandlungen H. Arends, Ludwig Mölk, Strandbuchhandlung, zu haben.  
Preis der Einzelnummer 20 Pf. Geschäftsstelle: Otto G. Soltan, Buchdruckerei, in Norden, Fernsprech-Anschluß Nr. 2219

Nr. 18

Juist, den 24. August 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.

### Amtliche Liste der bis zum 22. August angemeldeten Kurgäste und Fremden.

Alef, Emmy, Solingen	Inselrose
Alberts, H., Prokurist, Werdohl	Claassens Hotel
Allwermann, Paula, Musiklehrerin, Langenberg (Rhld.)	Pension Fritz Arends Wwe.
Andrés, Paul, Kfm., mit Familie, Köln	Strandhotel Kurhaus
Bäcker, Paul, Kfm., Halle a. S.	Hotel Itzen
Banellor, Carl, Rechtsanwalt, Militseh	Haus de Vries
Becker, Dr. Theodor, Facharzt, München	Peterhof
Beckmann, Frau Emmy, Bremen	Hotel Friesenhof
Bergholter, Polizeimajor, Hamburg	Inselrose
von Bock, Frau A., Köln	Hotel Pabst
Boeckmann, Hildegard, Ehefrau des Arztes, Münster i. W.	Haus Jonxis
Botsch, Franz, Pfarrer, Rimpar	Paxheim
Bremer, Hermann, Pfarrer, Achim b. Bremen	Inselhospiz
Brinkert, Duisburg	Paxheim
Brünninghaus, H., Pfarrer, Hagen i. W.	Haus Ludwigslust
Bubelt, Artur, Volontär, Crimmitschau i. S.	Hotel Friesenhof
Bulius, Herbert, Dr. jur., Oberreg.-Rat, Remscheid-Lennep	Haus Viktoria
Bulius, H., Hauptm. a. D., Witten (Ruhr)	Haus Viktoria
Buton, Dr. u. Frau Jetty, prakt. Zahnarzt, Berlin 20	Hotel Itzen
Carstens, Else, Bremen	Pension Seemannstreu
Cordes jr., A., Kfm., Hagen i. W.	Hotel Fresena
Cramer, Minna, Ärztin, Bottrop	Haus Christoffers
Cremer, Fr., Kfm., Hagen	Haus Worch
Danneel, Dr. H. und Frau, Universitäts-Dozent, Münster i. W.	Villa Petina
Derfes, Reinhard, Lembach	Haus Ranft
Degener, Frau Johanna, Buer-Erle	Haus de Vries
Diekerboom, Kaplan, Kempen (Rhld.)	Paxheim
Dorn, Emil, Kfm., Rheine i. W.	Haus Sleeper
Driehaus, Dr., Zuchtinspektor, Lüneburg	Hotel Friesenhof
Durchholz, A. und Tochter, Direktor, Saarbrücken	Inselhospiz
Engels, Willi, Kfm., Rheydt	Haus Hook
Englander, Ernst, Fabrikant, Krefeld	Haus Mammenga
Erber, Adalbert, Referendar, Berlin-Zehlendorf	Inselhospiz

Frieg, Frau Rechtsanwält Dr., Wetter (Ruhr)	Hotel Itzen
Frieß, K., Kaplan, Aschaffenburg (Bayern)	Paxheim
Fröhlich, Reinhold, Kaufmann, mit Frau, Frankfurt a. M.	Inselhospiz
Furkar, W., Kaufmann, mit Schwester, Duisburg	Hotel Friesenhof
Gierke, Oswald, Verwaltungsoberinspektor, Oldenburg	Hotel Friesenhof
Glink, Walter, Kaufmann, Hannover	Hotel Itzen
Groß, Frau Lisa, mit Familie, Bremen	Haus Georg Janssen
Günther, Gretus, Obergeringieur, Berlin-Steglitz	Kinderheim Günther
Gubelt, Helmut, Volontär, Krimmitschau	Hotel Friesenhof
Habig, Frau Else, Dortmund	Haus Ricklefs
Haaßleiter, Luise, Jugendleiterin, Bochum	Haus Gatena
Hahn, Hubert, Pfarrer, Essen (Ruhr)	Paxheim
Haring, Hildegard, Heide b. Kierberg	Haus Eilers
Hasse, H., Pfarrer, Essen	Inselhospiz
Hasenknopf, Erna, Kaufmanns-Gattin, Kitzingen a. Main	Haus Jabine
Hanneböhm, Hans, Redakteur, Eibenstock (Erzgebirge)	Strandhotel Kurhaus
Hayn, Marie, Ehefrau, Hamburg	Haus Heicken
Heinemann, Ernst, Kaufmann, München-Gladbach	Strandhotel Kurhaus

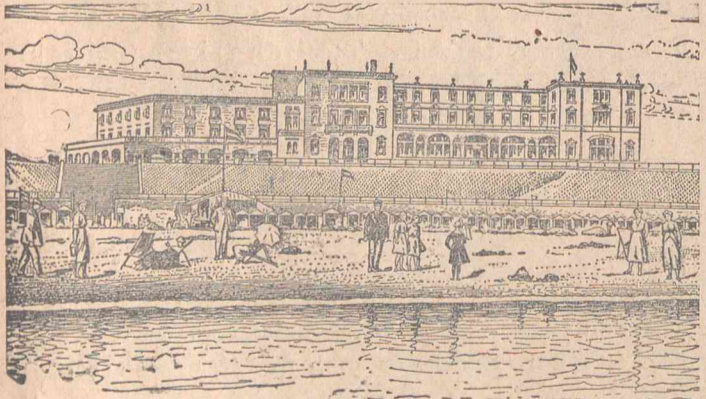
Heintz, Ernst, Studienassessor, mit Frau, Krefeld  
Der 10000. Kurgast  
Inselhospiz

Helmer, Otto, Lingen	Hotel Pabst
Helmig, Pfarrer, Offenbach	Paxheim
Hengler, Dr. Nikolaus, Kuratus, Bad Boeklet	Paxheim
Heneke, Edi, Zolldecherant, Düsseldorf	Villa Altmanns
Henschel, Frau Ella, Dresden-A.	Strandhotel Kurhaus
Hofmeister, Fritz, Architekt B. D. A., mit Familie, Düsseldorf	Hotel Fresena
Hohe, Fritz, Schüler, Dortmund	Villa Seestern
Holm, Frau Dr., mit Tochter, Wanne-Eickel	Hotel Itzen
Hörhds, Gustav, Ingenieur, mit Fran, Frankfurt a. M.	Peterhof
Idel, Wilhelm, Kaufmann, Elberfeld	Haus Schwalbe
Jansen, Jos., Kaplan, Stroberg (Rhld.)	Paxheim
Joergens, Dr. Adolf, Zahnarzt, Remscheid	Villa Postale
Junkers, Kaufmann, Krefeld	Strandhotel Kurhaus
Kegel, Werner, Bauingenieur, Berlin-Wilmersdorf	von Bloh
Kersting, Gust., Obergeringieur, mit Frau, Duisburg	Inhospiz
Kilsch, Hulda, Diakonisse, Hamm	Ev. Schwesternheim
Klemm, Gottfried, Fabrikant, Eibenstock (Erzgeb.)	Strandhotel Kurhaus
Kolb, Theodor, Dipl.-Ingenieur, Essen	Haus Ludwigslust
Kothe, Michael, stud. phil., Bad Honnef,	Haus Margarethe
Kuban, Frieda, Cottbus	Haus Viktoria
Kugelmeier, Sekretär, Bonn	Paxheim
Lambertz, Maria, mit 2 Geschwistern, Castrop-Rauxel	Villa Carola
Lamberts, Otto, Kaufmann, Castrop-Rauxel	Villa Carola
Lunk, Frau Frid., Essen	Haus Ludwigslust
Lange, Quintos, stud. gym., Hannover	Haus Hook
Lappe, Frau Agnes, mit 2 Kindern, Marl i. W.	Haus Hook
Laux, Dr. Jul., Fabrikdirektor, Uerdingen a. Rh.	Hotel Itzen
Leufdering, Anton, Pfarrer, Wiesbaden	Paxheim
von der Linde, Frau R., Fabrikbesitzer, mit Familie, Viersen	Villa Charlotte
Linz, Frau Dr., Rechtsanwält, mit Sohn, Düsseldorf	Hotel Fresena
Lohse, Dr. Herm., Regierungsrat, Berlin	Inselhospiz
Lübbring, J., Pol. Präsident, Dortmund	Hotel Friesenhof
Lunze, Hans, Gastwirt, mit Frau, Zöblitz (Erzgeb.)	Villa Altmanns
Mäckel, Robert, Prokurist, mit Frau, Dresden	Haus Worch
Maus, Frau, Kaufmann, mit 2 Kindern, Elberfeld	Haus Hook

Menlof, Dr. Walter, mit Frau, Torge (Elbe)	Villa Carola
Metschied, Antonie, Diakonisse, Plettenberg i. W.	Ev. Schwesternheim
Meyer, Heinrich, Stadtbaurat, mit Familie, Köln	Hotel Rose
Möbus, Adam, Kaufmann, Frankfurt a. M.	Oberlandjäger Janßen
Möller, Gertrud, Lehrerin, Bracht (Niederrhein)	Villa Daheim
Niehaus, Wilh., Kaufmann Costa Rica	Peterhof
Niermann, Jos., Schüler, Werden-Ruhr	Haus Raß
Niermann, Josef, Kaufmann, Recklinghausen	Hotel Itzen
Noelle, Frl. Martha, Lehrerin, Krefeld	Strandhotel Kurhaus
Ohl, lie. Otto, Direktor, Pfarrer, Langenberg (Rhld.)	Hinrikus Arends
Offermann, Kaplan, Eschweiler	Paxheim
Oostendorp, Gerh., Kaplan, Duisburg	Paxheim
Parpaid, Heinrich, Fabrikant, Schueverdingen	Frau Onnen
Pieper, Elly, Sängerin, Dortmund	Hotel Friesenhof
Pieper, Ilse, Ehefrau, Dortmund	Hotel Friesenhof
Poggel, Aenne, Dülken (Rhld.)	Pension Daheim
Quenders, Franz, Kaplan, Duisburg-Meiderich	Paxheim
Rahner, Dr. Walter, Arzt, Bonn a. Rh.	Jonxis
Rheinau, Dr. Hans, Rechtsanwalt, Bitterfeld	Villa Carola
von Roeder, Wilhelm, Dr. r. t., Erfurt	Kinderh. Günther
Rommewinkel, Frau A. und 3 Kinder, Essen-Kray	Pension Inselrose
Robens, F., Kaufmann, Köln	Strandhotel Kurhaus
Rothhöfe, Emmi, Seminaristin, Dortmund-Asseln	Hinrikus Arends
Raschat, Endres, cand. theol., Logau	Paxheim
Rudeloff, Alexander, Dipl.-Ing., Bremen	Villa Nordsee
Rüter, Carl, Kaufmann, Hannover	Hotel Itzen
Sänger, Dr., Arzt, mit Frau und Tochter, Schweuringen a. N.	Hotel Friesenhof
Seyd, Rudolf, Kaufmann, Barmen	Hotel Ludwigslust
Seyfath, Bruno, Oberbaurat, Kaiserslautern	Hotel Itzen
Söhn, Frau Erika, mit Kind, Düsseldorf	Claassens Hotel
Sonntag, Engelbert, Pfarrer, Ehingen	Hotel Paxheim
Sponier, Ludwig, Dr. rer. pol., Bonn	Hotel Friesenhof
Spehlmann, Frl. M., Privatsekretärin, Großflottbek b. Hbg.	Pabst Hotel
Sterk, Frau, Dortmund-Kleinholthausen	Hotel Itzen
Suhmena, Magarete, Diakonisse, Unna	Evgl. Schwesternheim

### 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.

Erlar, Dr. Georg, Fakultätsassistent, Münster i. W.	Hotel Friesenhof
Fahle, Maria, Münster i. W.	Hotel Friesenhof
Fessler, Frl. O., franz. Korrespondentin, Leipzig	Hotel Pabst
Fetzer, Eugen, Kaufmann, Kitzingen a. M.	Haus Jabine
Figge, Hertha, Rheydt	Villa Carola
Franz, Herbert, Techniker, Dortmund	Haus Aden
Franzen, Jos., Schüler, Werden (Ruhr)	Haus Rass

Schaefer, Willy, Kaufmann, Castrop-R. Haus Magarethe  
 Schaffner, Bruno, Sekretär d. Tiefbau Bg., Hotel Friesenhof  
 Berlin Schönberg  
 Schäfer, Hans, Gerichtsreferendar Diplom- Ingenieur, Düsseldorf-Grasenberg Hotel Fresena  
 Scheffen, Johannes, Pfarrer, Essen-Steele Hotel Paxheim  
 Schiffelmann, Aloys, Handlungsgehilfe, Dortmund Haus Erholung  
 Schleghtendal, Frau Edith, Duisburg Haus Sohn

v. Schuckmann, Walther, cand. med., Würzburg Fischer Obsthändler  
 Schragmann, W., Bankbevollmächtigter, Essen Hotel Bracht  
 Schroeder, Frau Elisabeth, Bergisch Gladbach Haus Magarethe  
 Schröder, Klara, Neudamm Haus Viktoria  
 Schultz, M., mit Tochter, Oberamtmann, Domäne Beeskow Hotel Kurhaus  
 Schulze-Buxloh, Frau, Bergassessor, Gelsenkirchen Hotel Fresena  
 Schwab, Hans Gerd, Schüler, Essen Inselhospiz  
 Schwarz, Elisabeth, Kinderfräulein, Bonn Haus Worch  
 Stellmann, Gerd, Düsseldorf Haus Sohn  
 v. Torno-Groeki, Essen Ruhr Hotel Itzen  
 Thieme, Dr., Zahnarzt, Barmen Hotel Fresena  
 Völker, Wilh., Dipl.-Ing., Kitzingen Haus Jabine  
 Voerkott, Frau H., Stolberg i. Rhld. Paxheim  
 Wachtel, Karl, Oberst a. D., Düsseldorf Hotel Rose  
 Wahl, Karl, Pfarrer, Wiesbaden-Bierstadt Paxheim  
 Wanter, Lilli, Hannover Villa Altmanns  
 Watenphut, Frau Dir. Dr. und 2 Kinder, Hattingen (Ruhr) Hotel Fresena  
 Webels, Maria, Arztfräulein, mit Sohn, Essen Haus Hook  
 Wecker, Lina, Diakonisse, Hamm -Ev. Schwesternheim  
 Wegmann, Heinrich, Vikar, Haltern i. W. Paxheim  
 Wehmeyer, Wilh., Prokurist, Herford i. W. Haus Erholung  
 Weisker, Albert, Kaufmann, Köln Strandhotel Kurhaus  
 Werheit, Kaplan, Bottrop i. W. Paxheim

Werny, Alois, Dr. rer. pol., Bücherrevisor, Münster i. Westf. Haus Schwalbe  
 Westphalen, Gräfin, Oberfelde Strandhotel Kurhaus  
 Werner, Alexander, Bremen Hotel Pabst  
 Wirtz, R., Kaplan, Essen (Ruhr) Paxheim  
 Walbmahr, Ernst, Kaufmann, Harburg (Elbe) Hotel Itzen  
 Wolfram, Reinhart, Postbaupraktikant, Berlin-Wilmersdorf Haus von Bloh  
 Ziebe, Dr., Chemiker, m. Frau, Berlin Strandhotel Kurhaus  
 Ziegler, Justus, Apotheker, Borgholzhausen Villa Mathilde  
 Zimpel, Ed., Apotheker, Nordhorn Villa Petina  
 Zisting, Josef, Artist, Crefeld Hotel Pabst  
 Zumloh, Pfarr-Rektor, Recklinghausen Paxheim

**Zahnpraxis**  
**W. Heiler, Dentist**

Telephon 41 in der Apotheke Telephon 41  
 Modernste Einrichtung  
 Sprechstunden von 9-1 und 2-7 Uhr  
 Behandlung v. Mitgliedern sämtl. Krankenkassen  
 Seit 1924 hier ansässig 6

Schmädeke, Wilhelm, Pastor, Norden (Ostfr.) G. P. Schmidt Haus Worch  
 Schlitter, Hildegard, Düsseldorf Hotel Friesenhof  
 Schmidt, Ingenieur, mit Frau, Bremen Hotel Friesenhof  
 Schmidt, Frau Dr. Eugen, Arztwitwe, Mölln i. Hbg. Villa Nordsee  
 Schmitz, Ingeborg, Schülerin, Bracht a. Niederrhein Villa Daheim  
 Schmitz, Aenne, Bracht a. Niederrhein Villa Daheim

253 Personen, zusammen mit den früheren 10203

**Berichtigung:**

von Ciriacy-Wantrup, Student, Bonn Haus Sohn  
 Kalf, Aug. W., Schüler, Aachen Haus Günther

**Wohnungsveränderungen:**

Drehfels, Frau, mit 3 Kindern, St. Pönis bei Crefeld Haus Hook  
 Baumeister, Franz, Kataster-Direktor, Bochum Villa Petina

**Prima Küche**  
**Mittag- und Abendessen zu Tagespreisen**  
 8

**HOTEL**  
**„FRIESENHOF“**

**Zur Unterhaltung**  
**finden im Parkettsaale Konzert- und Tanzabende statt**

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

**P. Fritsche, Norden**  
 Töpfer- und Ofensebmeister  
 Al. Neustraße :: Fernruf 2129  
**Oefen und Herde**  
 Fabrikation 47  
 transportabler Kachelofen  
 Versand nach allen Orten  
 Wand- und Fußbodenfliesen  
 Umbau - Reparatur - Reinigung



**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  
 32

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



**IDA NESSO, NORDEN**  
 HINDENBURGSTRASSE 110  
 51  
 Erstes und größtes Spezial-Putzgeschäft am Platze  
 bietet ständig reiche Auswahl modernster Damen- hüten in allen Preislagen. Neuheiten in Reishüten, Strandkappen, Mützen Schals, Handschuhen und seidenen Strümpfen

**Pension Riedel**  
 Inhaber: Else Töllner  
 Anerkannt vorzüglicher Mittag- und Abendtisch, auch für Gäste, welche außerhalb wohnen. — Getränke auf Wunsch. — Teeversand ostfriesischer Mischung.  
 66

**Kreis- und Stadtparkasse Norden**  
**mündelsicher**  
 Annahmestelle Juist bei J. de Vries & Co.  
 Feinkosthandlung  
 Fernsprecher Juist Nr. 5 41  
 Einlösung von Reisekreditbriefen ♦ Annahme von Saisongeldern

**Photograph J. Dreesbach**  
 Ältestes 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. 4

**Chemische Reinigung Färberei**  
 von Blusen, Röcken, Kleidern, Anzügen, weißen Strandhosen.  
 Waschen feiner Leibwäsche, Stärke-Wäsche usw.  
 43  
 Plissee-Presserei / Hut-Reinigung  
**Färberei von Thienen Nachf., Juist**  
 Wilhelmstraße, bei Kaufmann de Vries / Telefon 64

**Der delikate, angenehme Geschmack**  
 unserer dauererhitzten, tiefgekühlten Vollmilch, dauererhitzten tiefgekühlten Sahne und Tafelbutter aus pasteurisierter Sahne erhält uns unsere Stammkundschaft und erweitert unseren Kundenkreis stetig.  
 Die zeitliche Reinigung, Entlüftung, Dauererhitzung und Tiefkühlung unserer Vollmilch macht diese erst zum  
**Vollgenuß als Trinkmilch,**  
 jede Abneigung gegen Milchkuern verschwindet, Milchgenußfeinde werden begeisterte Anhänger beim regelmäßigen Genuß unserer Trinkmilch.  
 Fordern Sie stets Trinkmilch der Molkerei Norden.  
**Molkerei-Genossenschaft „Norden“**  
 e. G. m. u. H.  
 Vertriebsstelle Juist: 38  
 Milchhändler Müller, Strandstraße.  
 Verkaufsstellen unserer Molkerei-Tafelbutter in Juist:  
 J. de Vries & Co., G. P. Schmidt, Wilhelmstraße.

Ausschank in sämtlichen Hotels, Gifftunde Claassen, Pabst Strandhalle

**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

**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



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

**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.

**Juister Leuchtturm im Leuchtturm**  
 60  
 die große Spezialität von Juist  
 Erinnert an sonnige Ferientage am Meer  
 Nur zu haben in der Drogerie  
**Gust. Mitzscherling, Nordseebad Juist**

# 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

28



Beste  
und zuverlässigste  
Schiffsverbindung

Norddeich-Juist  
oder umgekehrt.

An denjenigen Tagen, an welchen die fahrplanmäßigen Dampfer unserer Gesellschaft infolge der Wasserverhältnisse die Anschlüsse der durchgehenden Züge (auch Sonderzüge) nicht herstellen können, wird das

neuerbaute Motorschnellschiff „FRISIA VI“

außer den Dampfern nach einem wöchentlich herausgegebenen Fahrplan verkehren.

Auskunft hierüber, sowie über Zugverbindungen usw., am Bahnhof Juist, durchgehende Fahrkarten und Gepäckabfertigung nach den Festlandsstationen daselbst.

Aktien-Gesellschaft Reederei Norden-Erisia, Norddeich

**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

## Konditorei u. Café „Westend“

neben der Post gelegen, erste Konditorei am Platze

23

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.

Café und Restaurant  
**Wilhelmshöhe**  
Besitzer: E. Janßen  
mitten in den Dünen im Ostdorf gelegen, hält sich den geehrten Badegästen bestens empfohlen

Täglich große Auswahl in frischem Gebäck  
Gute Getränke. Milch von eigenen Kühen

Aufmerksame Bedienung

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

**Hafenrestaurant und Café**  
50

„Zur Warfuhalle“ 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

**ECHTER FISSER'S SEEHUND**  
Aromatischer Bitter-Likör

Prämiert 1888 mit dem Ehrenpreise

höchste AUSZEICHNUNG.

**W. J. FISSER EMDEN**  
GEGR. 1845.

SCHUTZMARKE.

„ — muß jeder Badegast getrunken haben“

Das so sehr beliebte kleine



**Heftchen**

mit Angabe der

**Besten Badezeiten**

ist soeben erschienen

Preis 20 Pfg.

Vorrätig in den

Verkaufsstellen des „Seehund“

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

\* 17

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

Von Juist über  
**HAPAG** 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

**Barghoorn & Co., Emden**

**Chemische Reinigung**  
**Färberei**  
**Plisse-Presserei**  
**Groß-Wäscherei**

Jeder Auftrag wird sofort nach Erhalt in Arbeit genommen und schnellstens zurückgesandt

Annahmestelle auf JUIST bei Herrn E. Schmidt, Strand-Badeartikel

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

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

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

im Friesenhof  
und Leihbibliothek Jaacksch, Strandstraße

**N. 4711.**

Bubikopfpflege  
Hand- und Fußpflege  
Toilette-Artikel

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

Wilhelmstraße. Telefon 47 19

Kostenlose Geldaufbewahrung  
Auszahlung von Reisekreditbriefen

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

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

46

# Bett- und Tisch-Wäsche, Gardinen Steppdecken, Teppiche und Läuterstoffe

nur gute Qualitäten in unübertroffener Auswahl.

2 Bequeme Zahlungsbedingungen. Lieferung sofort.

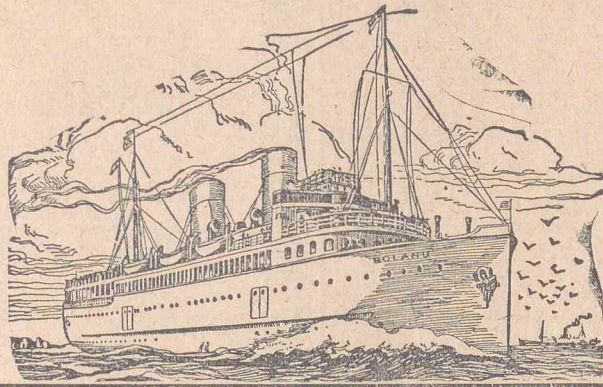
**Komplette Einrichtungen**  
für Hotels und Pensionen.

Anerkannt billige Preise!

**T. F. DAMM, NORDEN**

Fernsprecher 2328

## 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**

Mehrstündiger 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

14 la. Qualität

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, Gesell-  
schaftsspiele. Bälle, Geschenkartikel, Andenken an Juist.

Halte den geehrten Kurgästen meine

## Bahnhofswirtschaft

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

## Gerhard Rose

Besitzer der Pension „Inselrose“. Telefon 26.

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 Dornehme Pension Telefon 23

Mittagstisch

Menagen außer dem Hause von 12.30—3Uhr

**Heinrich Schröder**

30

## Fluttabelle und Badezeiten

vom 24. August bis 8. Septbr.

Dat.	Tag	Hochwasser	Badezeiten
24.	S.	1.37	9.30 V.- 1.30 N.
25.	S.	2.11	11.30 V.- 3.30 N.
26.	M.	2.48	12.00 N.- 4.00 N.
27.	D.	3.32	1.00 N.- 5.00 N.
28.	M.	4.23	1.30 N.- 5.30 N.
29.	D.	5.26	2.30 N.- 6.30 N.
30.	F.	6.51	3.00 N.- 7.00 N.
31.	S.	7.38	7.00 V.- 9.00 V. 5.00 N.- 7.00 N.
1.	S.	9.01	7.00 V.-10.00 V.
2.	M.	9.58	8.00 V.-11.00 V.
3.	D.	10.44	9.00 V.-12.00 M.
4.	M.	11.35	10.00 V.-12.30 N.
5.	D.	12.25	11.00 V.- 1.00 N.
6.	F.	1.04	11.00 V.- 1.00 N.
7.	S.	1.40	12.30 N.- 2.30 N.
8.	S.	2.16	1.00 N.- 3.00 N.

## Schiffsverbindung Norddeich-Juist und zurück

vom 25. bis 31. August

Dat.	Tag	Ab Norddeich	Ab Juist (Bbf.)
25.	Sg.	12.00	12.15
		14.40	14.15
26.	Mo.	12.30	12.15
		15.00	14.45
27.	Di.	13.15	4.00
		15.30	13.00
		17.20	15.30
28.	Mi.	14.00	5.15
		16.30	14.00
		18.00	16.15
29.	Do.	5.15	5.00
		15.00	6.15
		17.50	14.45
30.	Fr.	6.30	6.00
		15.00	7.15
		18.10	16.30
31.	So.	7.45	7.30
		16.15	8.45
		18.10	18.00

Postdampfer „Norderney“ oder „Juist“.  
Bei ungünstigen Wasserverhältnissen  
verkehrt außerdem das Motorschnell-  
schiff „Frisia V“.

## Hermann Neukirchen Ww.

Ältestes Geschäft im Kurhaus.

Sämtliche Badeartikel

Manufakturwaren

Schokoladen

Konfitüren

Große Auswahl in Andenken

aller Art.

## Tortepapiere

## Gebäckteiler

zu haben bei

**Otto G. Soltau**

NORDEN • Buchdruckerei

### Strandburgenwettbewerb.

In der Zeit vom 8. bis zum 12. August fand von der Badeverwaltung für die Kurgäste der August-Strandburgenwettbewerb statt, der, wie alljährlich, eine zahlreiche Beteiligung zu verzeichnen hatte. In diesen Tagen war eine rege Tätigkeit am Strande zu erblicken, denn alle Bewerber, jung und alt, waren eifrig bemüht, aus dem feinkörnigen Sand feste und schöne Burgen zu gestalten.

Am 12. d. M., vormittags 9.30 Uhr, nahm das Schiedsrichterkollegium, bestehend aus den Herren Oberbaurat Groß aus Stuttgart, Erich Böhmer, Tuchhandlung, Osnabrück, Student Nietmann aus Osnabrück, sowie dem Bürgermeister und Badedirektor Janssen, begleitet von vielen Kurgästen bei „sengender Sonnenglut“ die Besichtigung der Burgen vor, deren Bewertung

1. nach der Idee,
2. nach der Festigkeit,
3. in bezug auf architektonische Gestaltung und
4. in bezug auf bildhauerische Wirkung

erfolgte. Die Entscheidung war diesmal ebenfalls ganz besonders schwierig, weil viele Burgen fast ebenbürtig waren.

6 wertvolle Preise und 2 Trostpreise waren für die besten Burgen vorgesehen, jedoch sah sich die Badeverwaltung veranlaßt, in Anbetracht dessen, daß auch Kinderburgen zum Wettbewerb angemeldet waren, eine gesonderte Beurteilung dieser vorzunehmen und sie besonders zu prämiieren.

Am 12. d. M. fand im Hotel „Friesenhof“ bei vollbesetztem Hause die Preisverteilung, verbunden mit einer Abschlusfeier, statt. Nachdem Herr Bürgermeister Janssen die Gäste mit einer kurzen Ansprache begrüßt hatte, nahm Herr Oberbaurat Groß in sehr humorvoller Weise die Preisverteilung vor. Der spontane Beifall, der nach Verkündigung jedes Preises eintrat, zeigte, daß die Preiszuerkennung den ungeteilten Beifall sämtlicher Gäste fand. Somit kann die Badeverwaltung auf eine sehr gut gelungene Veranstaltung zurückblicken.

Nachstehend die Sieger aus dem Wettbewerb:

1. Preis: Architekt Alfred Renz aus Berlin (Burg „Das deutsche Volkslied“)
2. Preis: Familie Bonnsmann und Kürten aus Ohligs-Solingen (Burg „Sonnenuhr“)
3. Preis: Student Arnold Rademacher aus Bonn (Burg „Bonn“)
4. Preis: Frau Dr. Hellemann aus Hechingen (Burg „Zollernburg“)
5. Preis: Dr. med. Kurtzhalz aus Delitzsch (Burg „Vaterland“)
6. Preis: Dr. med. Isele aus Heidelberg (Burg „Heidelberg“)

1. Trostpreis: Kinderheim Günther (Burg „Meereszauber“)
2. Trostpreis: Fräulein Ruth Schlieper aus Nordhorn (Burg „Meerreiter“).

Lobende Anerkennung:

- Gebr. Beitzen aus Köln-Lindenthal (Burg „Alaff-Kölle“)  
 Dr. W. Hintz aus Hamm i. W. (Burg „Ilsenburg“)  
 C. Lietsch aus Bremen (Burg „Hansa“).

Kinderburgen:

1. Preis: Schülerin Seegert aus Duisburg (Burg „Duisburg“)
2. Preis: Kinderheim Münster (Mädchengruppe) (Burg „Bomburg“)
3. Preis: Karlus Günther aus Viernheim (Burg „Mainz“).

Juist, den 21. August 1929.

Am 19. August ist als der 10000. Badegast dieser Saison Herr Studienassessor Ernst Heintz aus Krefeld, in Juist angemeldet.

### Ein Weg zum Erfolg!

Ausgleichende Gymnastik für geistige Arbeit. — Ausschaltung aller schädigenden Hemmungen. — Gesunderhaltung und Kräftigung des Körpers. — Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Von Friß Strube, Hannover.

Der geistig Arbeitende steht heute im öffentlichen Leben an erster Stelle. Die Anforderungen des Berufes, bedingt durch die steigende fortschrittliche Entwicklung von Industrie, Wirtschaft und Technik, sind ungeheuer große. Die zu erfüllenden Lasten stärker denn je. Es ist daher kein Wunder, daß der Geistesarbeiter am ersten unter einer erschütterten Gesundheit zu leiden hat, denn seine Tätigkeit ist ohne jede befreiende körperliche Bewegung. Der gebückte Körper, die Einengung der Lungen, der herausgedrückte Unterleib, die verkürzten Beugemuskeln an der Rückseite der Beine, der geringe Blutumlauf im Unterkörper, Kurzsichtigkeit, blaßes Aussehen, schlaffe Haut, das sind die hauptsächlichsten Kennzeichen des geistigen Arbeiters, wenn er keine ausgleichende Bewegung hat, wenn er seiner überreichen Arbeit nachgehen muß, ohne für seinen Körper einige Minuten Zeit zu haben. Unser Körper und eine befestigte Gesundheit bilden heute unsern wertvollsten Besitz, den wir pflegen müssen, damit er uns Nutzen bringt.

Schon haben viele ein Nachlassen ihrer Willenskraft bemerkt, erkennen mit Schreden an, daß ihre Leistungsfähigkeit im Sinken begriffen ist, daß ihre Nerven die Anstrengungen nicht mehr aushalten, daß die Ferien und Erholungszeiten immer nötiger werden. Was tun sie dagegen, um sich spannkraftig, arbeitsfreudig zu erhalten? Wer seine wenigen schönen Ferientage nur benutzen muß, um in aller Ruhe sich zu pflegen und auszuruhen, der hat nichts von seinen Ferien. Denn die Ferien sollen die Schladen des Körpers zum Verschwinden bringen und neue Kräfte in dem erfrischten Körper ansammeln. Wer ein ganzes Jahr lang tagtäglich schwer arbeiten muß, dem genügen nicht 4 Wochen Ferien, um die Schäden der übrigen 48 Wochen zu beseitigen.

Deshalb sei hier ein Weg gewiesen, der schon verschiedentlich mit großem Erfolg beschritten ist: Tägliche ausgleichende Gymnastik. Wir sind in der Lage, durch tägliche Übungen die erschwerenden Berufschäden auszugleichen oder zum wenigsten zu vermindern. Ohne große Kosten kann hier jeder seine Gesundheit wiedererlangen, die verlorene Frische und Spannkraft sich wiedererobern, sich den Widerständen des Lebens entgegenwerfen. Starke Nerven, Willenskraft und Gesundheit vermögen auch den schwersten Kampf siegreich zu beenden.

Eine eingehende Anleitung zur ausgleichenden Gymnastik für alle Berufsarten habe ich in meinem Buche „Ausgleichende Gymnastik für Berufstätige“ (Verlag W. Vimpert-Dresden) zusammengestellt und für die mechanisch geistig und forschend geistig Tätigen besondere Übungsgruppen zusammengestellt.

Das tägliche Übungsprogramm wird mit einigen tiefen Atemzügen bei geöffnetem Fenster begonnen. Dann werden die angegebenen Übungen durchgeturnt, wobei nach je drei Übungen wieder eine Atemübung einzuschalten ist, die dann auch den Schluß bilden soll. Geeignete Räume lassen sich leicht finden, Hauptfache ist, daß frische und reine Luft vorhanden ist, daß sie Bewegungsfreiheit zulassen und daß sie sauber sind. Die Zeit kann sich jeder auf Grund seiner Berufstätigkeit selber festlegen, sei es morgens gleich nach dem Aufstehen, mittags oder abends. Vielleicht ist die Abendzeit vorzuziehen, da dann der Körper und Geist erschläft sind und einer Erfrischung bedürfen.

Nach den Übungen einige tiefe Atemzüge unter kräftigem Hochheben der Schultern, damit die frische Luft tief in die Lunge eindringen kann. Dann ein kleiner Lauf im Zimmer, auf dem Flur oder auf der Stelle. Mit einer Minute beginnen und bis zu fünf Minuten steigern, wöchentlich um 20 Sekunden bis 1/2 Minute.

Wenn möglich, kann eine kalte Abreibung des erwärmten Körpers nachfolgen, oder ein heißes Bad oder leichte Massage, vielleicht auch 10 Minuten Ruhe. Dabei sich jeglicher Gedanken enthaltend.

In kurzer Zeit fühlt man sich wie neugeboren. Etwas überflüssiges Fett schwindet, der Körper bekommt ein kräftigeres Aussehen, wird männlicher, kampfbereiter, widerstandsfähiger, abgehärteter. Energie und Willenskraft erhält der oft erschläftete Geist während der ganzen Tageszeit, anstatt wie bisher die ganze Kraft in den wenigen Arbeitsstunden voll zu verbrauchen.

Körper und Geist können leben, denn sie werden gepflegt und gestärkt.

### Wie man schlafen soll.

Auch das Schlafen will gelernt sein! Das klingt sehr absonderlich, ist aber wahr. Der bloße Instinkt, der das Tier beim Schlafen die richtige Zeit bestimmen und die richtige Lage einnehmen läßt, genügt beim Menschen nicht, weil sein Verstand — oft freilich sein Unverstand — eine zu große Macht besitzt. Die Summe verschiedener Gedanken und Sorgen, Gefühle und Leidenschaften ist von sehr schwerwiegendem Einfluß, der sich störend dem natürlichen Schlafbedürfnis in den Weg stellt. Auch falsche Ernährung und künstliche Erregungsmittel, wie sie der Genuß starken Kaffees, Tees, Biers oder Branntweins, dann spannender Besetzung, Gespräche, eifriges Spielen und andere geistig anstrengende Beschäftigungen (beim Kinde Schularbeiten, Gespenstergeschichten) darstellen, wirken schlafstörend. Eine Tasse starker Kaffee, kurz vor dem Schlafengehen getrunken, kann einen um den ganzen Nachtschlaf bringen.

Wenn wir irgendeinen Singvogel zur Abendzeit beobachten, so nehmen wir wahr, daß er beim Niedergehen der Sonne ruhiger wird, sich sozusagen auf die Schlafenszeit vorbereitet. Bald sitzt er ganz still auf dem Zweige oder auf dem Nestrande, pukt sich hin und wieder das Gefieder, weht das Schnäbelchen, dreht bald nur noch den Kopf, zwinkert mit den Augen und steckt dann das Köpfchen in die Federn, um zu schlafen, wenn die Sonne endlich Abschied genommen hat. Steigt aber das Tagesgestirn wieder herauf, dann wird auch der Vogel wieder munter. Das Munterwerden geht zwar ohne Ueberhaften vor sich, aber das Vögeln hüpft und singt schon, wenn mancher Mensch noch schlafend oder verchlafen in den Kissen liegt.

Der Verstand des Menschen spielt dem Instinkt — nicht zum Vorteil der Nerven- und Lebenskraft des Menschen — einen Streich, indem er folgert: Was ich abends an Schlafenszeit fürze, kann ich ja früh wieder anhängen; das ist wohl wahr. Aber die Rechnung stimmt nicht! Die Natur will, daß die Mitternacht die zeitliche Mitte der Schlafenszeit sein soll. Mit anderen Worten: Vormitternachtschlaf und Nachmittagschlaf haben verschiedene

Qualitäten, die jedenfalls beide geschöpft werden sollen. Auch ist zu bedenken, daß das späte Zubettgehen leicht zur üblen Gewohnheit wird, während das späte Aufstehen bald wieder als zu zeitraubend aufgegeben werden muß. So tritt ein empfindliches Mißverständnis zutage, das nur durch einen einen Zuschuß von Nerven- und Lebenskraft dauernd aufrecht erhalten werden kann.

Geradezu sündhaft ist es, wenn schon Kinder das zeitlich falsche Schlafen zur Gewohnheit gemacht wird. Eltern, die ihre Kinder erst gegen Mitternacht zu Bett bringen, sie wohl gar an abendlichen oder nächtlichen Bergnügungen teilnehmen lassen, wissen nicht, was sie tun. Kleine Kinder gehören ins Bett, wenn die Glode acht geschlagen hat; größere Kinder gehören um neun Uhr ins Bett. Ganz kleine Kinder noch früher. Nur selten gestatte man ein längeres Aufbleiben. Je reichlicher man Kinder schlafen läßt, um so besser gedeihen sie, desto mehr werden sie sich für die Anstrengungen späterer Jahre rüsten können. Gut ausgeklafene Kinder gehören auch besser. Die Verdicklichkeit mancher Kinder beruht in vielen Fällen nur darauf, daß ihnen nicht jenes Maß von Nachtruhe geboten wird, das sie brauchen. Bei kleinen Kindern ist das „Schlafen“ noch höher zu bewerten, als das „Essen“.

Wenn wir zum schlafen wollen, so dürfen wir das Abendessen nicht zu spät einnehmen, mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen. Auch dürfen wir abends den Magen nicht zu sehr belasten, sei es mit kompakten Speisen oder mit Getränken. Die Abendgerichte seien leicht verdaulich, nicht zu fett oder gewürzt. Magenschwache Leute sind gegen neugebackenes Brot, das sich im Magen leicht zu Klumpen ballt, Klöße, Bratartoffeln, Alal und dergl. sehr empfindlich. Auch gekochte Eier werden abends schwer vertragen. Milch soll möglichst warm und mit Brot genossen werden. Der Genuß von Hülsenfrüchten und Kraft führt leicht zu Blähungen und unruhigem Schlafen. Doch auch Magenleere kann mangelhaften Schlaf zur Folge haben. Sehr zu empfehlen ist der Genuß eines Apfels vor dem Niederlegen. Dagegen meide man Schlafpulver, die nur künstlich schlafen lassen, also betäubend wirken.

Doch auch die Lage des Körpers hat auf die Güte des Schlafes großen Einfluß. Wer an Blutandrang nach dem Kopfe leidet, muß sich möglichst hoch, wer an Gehirnblutleere leidet, möglichst tief betten. Dauernde Rückenlage erzeugt leicht schwere Träume; Bauchlage ist der Atmung nachteilig. Das Beste ist es, man legt sich beim Niederlegen zunächst auf die linke Seite, um dann auf der rechten Seite einzuschlafen.

### Herzensprüfungen

8 Roman von E. Bastian-Stumpf.

Sie hatte die Verlobung erwartet und kommen sehen und sich selbst mit allen Kräften vorbereitet. Und trotzdem trat sie Marianne's Mitteilung ins Herz und versetzte ihm den Todesstoß. Das kam davon, weil in ihrem tiefsten Innern immer noch ein Fünkchen gelebt hatte seither — Hugo könnte sie lieben und ihr diese Liebe eines Tages gestehen.

Dieses Fünkchen war jetzt erloschen — untergegangen ihres Lebens Sonnenschein in dunkler Nacht, in der kein Hoffnungsstern leuchtete. Sie mußte mit Gewalt die Liebe des verlangenden Herzens begraben, von nun an würde sie Sünde sein. Sie hatte eine kurze Zeit einen wunderbaren Glückstraum geträumt — vorbei — es war eine Prüfung ihres Herzens gewesen — das jetzt zeigen mußte, wie stark es war.

Ein Glück für sie, daß diese Verlobung ihr Weibchen nicht mehr lange erforderte — in der Klinik — bei ihren Kranken würde sie Vergessen finden. Dort wollte sie ihr zuckendes Herz in beide Hände nehmen, damit niemand die Dual merkte, der sie beinahe unterlegen war.

Marianne war eine fröhliche — selige Braut, die wie ein Sonnenstrahl durch das Haus huschte und keine Laune mehr zu kennen schien. Hugo schien noch ernster geworden zu sein. Zu Marianne war er gütig und aufmerksam, aber von einer Liebe, wie sie in ihren Augen stand, war in den feinen nichts zu lesen. Er hatte in seinem Innern dieselben Qualen zu durchkosten wie Alberta, nur nahm er sein Schicksal nicht so ruhig und gottergeben hin wie sie.

In ihm schrie alles nach einer Aussprache — nach einer Rechtfertigung bei Alberta. Er versuchte mit List ihr heimlich zu begegnen, sie schien es nicht zu bemerken und wich ihm aus. Seine Augen suchten die ihren in stummer Bitte, sie verstand es nicht, wollte es nicht verstehen.

Alberta hatte mit Ludwina eine Aussprache gehabt und sie gebeten, in die Klinik zurückkehren zu dürfen. Marianne war gesund und bedurfte ihrer nicht mehr. Sie war hier überflüssig, während es im Krankenhaus an Kräften fehlte. Ludwina gab ihre Zustimmung, ohne Marianne oder Hugo etwas von Albertas Wünsche mitzuteilen. Sie zählte ihr Weibchen in Montberg nur noch wenige Tage. Sie würde aufatmen und ruhiger werden, wenn erst diese vorüber waren.

Ludwina hatte tiefer gesehen, denn sie besaß trotz ihrer gemachten Kälte ein warmes, fühlendes Herz — sie hatte Albertas heimliche Kämpfe bemerkt. Es wäre dies auch die rechte Frau für ihren Bruder gewesen und sie würde sie lieber an seiner Seite sehen, als dies eigenwillige Kind

das wie ein Fremder durch das Haus tollte. In seiner blinden Liebe für Marianne hatte aber der Vater Hugo diese Bedingung gestellt, die durch nichts zu umgehen war, wenn er sein Erbe behalten wollte. Und da mußte sie Alberta helfen, ihr den Kampf erleichtern, indem sie sie von den übernommenen Pflichten entband.

Heute wollte es Alberta der jungen Braut mitteilen, daß sie in zwei Tagen nach der Klinik zurückkehren würde. Sie erwartete sie in Ludwina's kleinem Salon, wohin sie nach einem Spaziergang mit Hugo kommen wollte. Sie saß mit einem Buche vor dem kleinen Tische und stützte den Kopf in die Hand. Ihre Augen gingen über das Buch hinweg und suchten sinnend die Ferne. Ihr fehlte die Sammlung zum Lesen, es war ihr so unsagbar weh zu Mute. Sie seufzte tief auf und strich sich ein paar Lockchen, die hervorgekommen waren, in die Haube zurück.

Das Scheiden von hier fiel ihr schwerer als sie geglaubt hatte — sie ließ ihren Seelenfrieden hier zurück. Warum mußte aber auch gerade sie eine Liebe kennen lernen, die so aussichtslos war, und die sie trotz aller Kämpfe nicht aus dem Herzen reißen konnte?

Warum? — ja warum? Auf ihre Frage wurde ihr keine Antwort, nur noch düsterer und dunkler wurden ihre Gedanken, mit denen sie an die Zukunft dachte.

Während sie so grübelte, ging leise die Tür und ohne daß sie es gewahr wurde, trat Hugo Montberg in das Zimmer und stand auf einmal vor ihr.

Mit einem Schreckensschrei fuhr sie in die Höhe und starrte voll Angst in sein zermühtes Gesicht.

Zeit Montberg sich mit Marianne verlobt hatte, war es ihm nicht mehr möglich, seine Arbeiten mit der alten Ruhe zu erledigen. Die Zweifel kamen, plagten ihn und nahmen ihm den Frieden seiner Seele. Er bereute seine Uebereilung sehr, da er in seiner Braut nicht das Weib seiner Liebe fand. Marianne mußte ihm sein Wort zurückgeben, damit er diesem unhaltbaren Zustande ein Ende machen konnte. Er liebte sie nicht und sich binden ohne Liebe war ein Unding, das würde Marianne einsehen. Die Bestimmung, die sein Vater in dem Testamente aufstellte, hatte keine Gültigkeit, er konnte ihr sein Lebensglück nicht opfern. Das wollte er Alberta sagen und sie bitten, auf ihn zu warten.

Als er sie aber so erschrocken und voll Angst vor sich sah, schwand alle seine Ueberlegung dahin.

Alberta stand vor ihrem Sessel und schaute in die geliebten Augen, die verzehrend an ihr hingen. Sie trat in sie hinein wie ein Vabfal, bis ihr die Besinnung kam — vor ihr stand der Bräutigam einer andern — die unglücklich ward ohne ihn. So entfuhr ein leiser Wehlaut ihren blassen Lippen.

„Herr Montberg, Sie suchen Ihre Braut, gleich muß sie hier sein und da möchte ich nicht stören.“

Mit diesen Worten wollte sie scheu an ihm vorbei und aus dem Zimmer huschen. Sein Fuß vertrat ihr den Weg. Vor ihr stehen bleibend, faßte er sie an den Händen und hielt sie fest.

„Nicht Marianne — Sie suchte ich, Alberta — und mit Ihnen habe ich zu reden.“

Alberta erzitterte unter seinem flammenden Blicke, die in ihre Seele zu dringen schienen.

„Sprechen Sie nicht, Herr Montberg — üben Sie Barmherzigkeit und stören Sie mir meinen Frieden nicht“, bat sie und versuchte ihre Hände aus den seinen zu befreien.

Er hielt sie um so fester und zog sie ganz nahe zu sich heran. Ihr Mut sank zusammen, den Kopf auf die Brust gelehnt, stand sie hilflos und in bangter Erwartung vor ihm, was kommen würde.

Voll Liebe und Erbarmen sah er auf sie nieder und fühlte so recht deutlich, wie lieb — unendlich lieb er sie hatte.

„Doch, Sie müssen mich anhören. Ludwina sagte mir, daß Sie uns in nächster Zeit verlassen wollen, und ehe sie gehen, will ich Klarheit zwischen uns bringen. Alberta, ich habe Ihre Liebe zu mir erkannt und liebe Sie ebenfalls mit der ganzen Innigkeit meines Herzens... Alberta...“

„Halten Sie ein, Herr Montberg — sprechen Sie das Unselige nicht aus — Sie täuschen sich...“

Alberta war leichenblau und ihr Körper flog vor Erregung. Hugos Geständnis machte sie glücklich und elend zugleich. Nur weiter anhören durfte sie ihn nicht, und zugleich kam die Gewißheit in ihr hoch, heute noch Montberg verlassen zu müssen.

„Alberta“, bat er nochmals, „sehen Sie mir offen in die Augen und sagen Sie mir dann, daß ich mich irre — dann erst will ich mich bescheiden und Ihren Ausflüchten Glauben schenken.“

Sie schüttelte das blonde Haupt und senkte es noch tiefer auf die Brust. Was er verlangte, konnte sie ohne ihre Gefühle zu verraten, nicht tun.

Er ahnte es und sein Herz jubelte. Auf einmal umschlangen sie seine Arme, sie ruhte an seiner Brust und fühlte den starken Schlag seines Herzens.

„Meine Alberta, ich habe mit allen meinen Kräften gegen die Liebe gekämpft, die mich zu dir zog. Ich wollte entsagen und dem Gebot meines Vaters folgen, aber das Gebot des Herzens ist stärker als das seine. Alberta — du gehörst mir und wirst mein süßes Weib, sobald ich mich von den Fesseln befreit habe, die die Vaterhand um mich geschlungen hat. Und dann soll uns nichts mehr trennen, denn deine Liebe ist so groß und tief wie die meine, und dein Leid soll sich in Freude verwandeln. Das Glück, dich zu besitzen, wird für mich etwas Heiliges und Großes sein. Ich werde mich ihm wert zeigen.“

Alberta ließ seine Worte über sich dahinbrausen — denken — oder sich dagegen wehren, dazu fehlte ihr die Kraft. Nur das eine fühlte sie, seine Worte machten sie sterbenselend und matt. Eine Antwort gab sie ihm nicht darauf.

Als sie still blieb, hob Hugo ihr gesenktes Köpfchen in die Höhe und sah ihr flehend in die traurigen Augen, die nichts von dem Glück verrieten, das er in ihnen suchte.

Alberta mußte, jetzt mußte sie sprechen. Sie unterdrückte gewaltsam das Schluchzen, das ihr in die Kehle stieg und sagte:

„Herr Montberg, ich kann keine Liebe erwidern, die auf einen Verrat aufgebaut ist. Es geht über meine Kraft, andern ein Leid zuzufügen — Glück würde das niemals bringen.“

Voll Leidenschaft preßte er sie an sich. „Du sollst keinen Verrat begehen, mein süßes Lieb — Marianne wird entschädigt werden — sie ist ein Kind — und sie wird einsehen, wie wenig sie zu mir paßt.“

Sie sah ihn an mit tiefem Weh in dem Blicke. „Nein — o nein — Marianne ist kein Kind mehr — und — und —.“

(Fortsetzung folgt.)

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

Maschinenöle	Fußbodenstauböl
Motorenöle	Bohnerwachs
Zylinderöle	Fußbodenfarben
Zentrifugenöle	—
Wagenfette	Transparentseifen
Stauferfette	Seifenpulver
Lederfette	Seifenflodden

Ubbo Seeren, Norden      Ubbo Seeren, Norden  
Fernruf 308.      Bindenburgr. 65.

**Riedusal-Oele**  
nach Dr. med. Riedlin sind Ihre besten Freunde

Ihre Haut muß geschmeidig sein, um Luft, Sonne, Wasser, Gymnastik für die Gesundheit Ihres Körpers richtig aufzunehmen. Riedusal-Hautöle sind darin schon erprobt. / Machen auch Sie einen Versuch. 63



In der Apotheke und den hiesigen Drogerien erhältlich, sonst durch Chem. pharm. Fabrik Göppingen.

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 frdl. Erinnerung

**Besitzer: D. Schmeertmann**  
Conditorei und Café

**„LOOG“**  
Einen herrlichen Ausflug  
bietet die  
**Domäne „LOOG“**  
daselbst ff. Kaffee,  
ständig frische Milch  
von eigenen Kühen,  
dicke Milch in Satten usw.

Aufmerksame Bedienung  
Billige Preise

**Dampf-Bäckerei  
und Konditorei**  
von 20  
**H. O. Habbinga**  
neben Hotel Itzen  
empfiehlt  
**täglich frische Back-  
und Konditorwaren**  
Bestellungen werden prompt  
ausgeführt.  
**Café**

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

Besuchtestes und beliebtestes Bier- und  
Weinlokal ohne Musik / 1a 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.

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

**Katholischer Gottesdienst**  
An Sonn- und feiertagen:  
Stille hl. Messen . . . . . um 6, 6<sup>3</sup>/<sub>4</sub>, 10<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Uhr  
Kindergottesdienst . . . . . um 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Uhr  
Hochamt m. Predigt . . . . . um 9 Uhr  
Segensandacht . . . . . um 18<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Uhr  
an Werktagen sind von 6 bis 8 Uhr hl. Messen,  
Donnerstags um 18<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Uhr: Bittandacht für die Anliegen unserer  
hl. Kirche.  
Im August ist außerdem an Sonntagen noch um 11 Uhr  
Gottesdienst.

**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**

10

**HOTEL FRESENA**

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.