

Reisen und Wandern

Beilage der Saale-Zeitung

Erscheint wöchentlich einmal

Nr. 19.

Sonntag, den 31. Juli 1921.

Winks für Touristinnen.

Die Sommermonate, und besonders der September mit seinem meist befriedigenden Wetter und den klaren Fernsichten, die er gewährt, sind lohnend und die geeignetste Zeit für Fußwanderungen. All denen, deren Ferien- und Erholungszeit noch vor ihnen liegt, ist dies, ganz besonders kleine, gewöhnliche Art des Reisens ein Brauchempfehlung. Sie kann von allen gesunden Menschen bis zu einer recht hohen Altersgrenze genützt werden, wenn man nur die Tagesabschnitte der formelnden Leistungsabfälle anpasst, um nicht durch Überermüdung die Aufnahmefähigkeit zu beeinträchtigen.

Unentbehrlich zur genussreichen Durchführung einer Fußwanderung ist die leistungsfähige Ausrüstung. Das Wichtigste sind bequemere, doppeltsohle Schuhe mit niedrigen Absätzen, dazu ein weiches Kissen, aus Woll und Leder bestehend, eine leichte und eine wärmere Hülle und ein Regenmantel, möglichst aus wasserfestem Leder. Handschuhe und Zwickelfingerhandschuhe bestreuen man auf das Unentbehrliche und wolle sie möglichst klein und leicht, damit sie den Rucksack wenig belasten und bequemen. Doch ist in diesem Zusammenhang noch ein Nebenzeug ein kleines handlich Taschenmesser, um eine rasch liegende Gelegenheit zu einem erfrischenden Sasse oder notwendigen Sonnenbad nicht ungenutzt lassen zu müssen. Nicht zu vergessen ist etwas Zeitfähr, am besten kleine, ungebundene Bücherchen, die uns über die selten auszubehelnden Pflanzengattungen informieren, und ein kleines Tagebuch, das regelmäßig geführt, während aller Schritte und Erlebnisse auch in kleinen Einzelheiten wieder vor uns aufliegen kann, sowie der Reiseführer. Für die etwa alle 8 bis 10 Tage erfordere Nachlieferung eines Postpaketes, um in den Besitz frischer Vorräte zu gelangen und die gebrauchte Ausrüstung, lasse man vor seiner Abreise die erforderlichen Anordnungen treffen. Dies ist leicht möglich, da man seinen Wanderplan vor Eintritt der Reise genau festsetzen kann. Eine gute Vorbereitung ist bei einer Wanderung mehr noch als bei einer anderen Reise notwendig. Die Reise führt auch, wie mit Kunst, Geschick und Bemühen sorgfältigsten Vorkontrollen des zu durchwandernden Gebietes vertraut zu machen. Neben dem Reis, den die Verbindung mit der Kabinen, bodenständigen Beobachtung, die Zuverlässigkeit der Besorgungen mit Wanderversicherung, wolle man auch die Zeichen der Borszeit, die sich in allen Säulen, Kirchen, Schlössern und sonstigen Bauwerken mehr noch als in andern Gegenden zeigen, durch genaue Beobachtung und Mühe des Reisens um einen weiten Vorrat zu erwerben, der jenen, die im Urlaub an so viel Schönen vorbeigehen, vermissen bleibt.

Wer einmal mit dem Rucksack unsere schönen deutschen Gauen durchwandert hat, wird zusehens ein höherer Wanderer dieser echt deutschen, ältesten sportlichen Betätigung bleiben.

An die See oder ins Hochgebirge?

Ein wertvoller Berater bei dieser Wahlfrage ist eine Berufstätigkeit des Universitätsprofessors der Medizin, Dr. Klenke, die in der „Allgemeinen Wochenschrift über die Fortschritte in Wissenschaft und Technik“ (Frankfurt a. M.) folgenden Rat erteilt, und in der der Besoher die Richtlinien für die vorzuziehende Wahl des Sommeraufenthaltes gibt. Schwächliche, leicht zu Ermüdung neigende Menschen sollten keine Orte mit plötzlichen oder starken Temperaturveränderungen aufsuchen; hingegen andererseits dieser Wechsel für sie gesunde Menschen, deren Nervensystem durch irgendeine Ursache empfindlich geworden ist, eine heilsame Abhärtung zur Folge hat. In warmer Luft ist beim Gehen die Nahrungsaufnahme, die Atmung, der Kreislauf, die Verdauung vermindert, während bei geschwächten Menschen alle diese Funktionen in der Wärme gesteigert sind. Orte das nördliche Mittelmeer (Fregene, St. Ilias, d. h. solche, die niedriger als 400 Meter liegen, sind im Allgemeinen nur dann als Sommeraufenthaltsort geeignet, wenn sie in der Nähe großer Waldungen oder Seen liegen, durch deren Abkühlung die Luft rasch abgekühlt und dadurch die Einwirkung der hohen Temperatur erheblich gemindert wird. — Die wesentlichen Eigenschaften des Höhenklimas sind niedrige Lufttemperaturen bei stärkerer Sonnenbestrahlung und vor allem die große Reinheit der Luft. Die Höhenlage übt auf die Kreislauforgane des Menschen eine besonders einwirkende Wirkung aus und regt den Stoffwechsel unbedeutend an. Jedoch dürfen Erholungsbedürftige, die an Schlaflosigkeit leiden und solche, die leicht erregbar, einen hochgelegenen Ort nicht aufsuchen. — Das Seesthma wirkt in derselben Weise wie das Hochgebirgsklima, aber in fast gegenüberlicher Form. So wird für viele ein Aufenthalt im Hochgebirge mit seinen starken Reizen auf Stoffwechsel und Blutumlauf nicht angezeigt sein, während sie sich an der See, wo doch auch das Klima gleichförmige Reize ausübt, sehr wohl fühlen. Namentlich alte Leute e müssen in dieser Hinsicht sehr vor-

sichtig sein, und Kinder sollte man lieber nach der Küste als an die Nordsee schicken, weil dort die klimatischen Reize weniger kräftig sind. Auch der Gebirge wird alle diese Umstände berücksichtigen müssen, wenn er in seiner Erholungszeit seine verlorenen Kräfte wiedergewinnen will.

Bad Köstritz im Osterfeld (Thür.), Bahnstation der Linie Berlin-Halle(Leipzig)—Gera—Saalfeld—München. Nachdem die Heilbedeutung Köstritz während des Krieges mit ihren heißen Sandbädern, die als Spezialität hier vererbt worden, unteren an Rheumatismus, Gicht, Migräne und chron. Nierenleiden erkrankten Gebirgsbewohnern mit großem Erfolge zur Verfügung standen, hat die Kurverwaltung es sich aneignen lassen, durch völlige Renovierung und umfassende Umbauten die Anstalt nach dem neuesten Standpunkt der Technik und Hygiene und nach den besten Wünschen einzurichten, so daß sie die Anerkennung höherwertiger Sanatorien gefunden hat. Neben den als Spezialität bei Gicht, Rheumatismus, Migräne, nach Kriseserkrankungen und Unfällen zurückgebliebenen Gelenkerkrankungen, chron. Nieren- und Frauenleiden vorzuziehenden heißen Sandbädern werden Sool-, Schwefel-, Koblenwasser-, elektr. Bäder vererbt. Luft- und Sonnenbäder, künstliche Höhenluft, elektr. Behandlung und Massage stehen als weitere Annehmlichkeiten zur Verfügung. Wichtigste ist eine Anstalt für Fremdenverkehr und Erholungsbedürftige vorhanden. Die Lage ist herrlich, die Verpflegung eine gute, die Preise mäßig. Das Klima ist ein mildes, durch die den nahen Waldungen entströmenden warmen Ausstrahlungen außerordentlich günstig. Die Umgebung ist lieblich und bietet auch schwerer Leidenden bequeme Spaziergänge. Für Tennis findet sich im Kurpark, für Ruben- und Schwimmsport im Orte ausgezeichnete Gelegenheit. Die gesamte Leitung der Anstalt ist mit Beginn der Saison einem Spezialisten für die einjährigen Krankheits-, der über langjährige Erfahrung verfügt, übertragen, für die Bewirtung und Küche ist ein erprobter Hofschaffner gemonnen worden. Es seien alle Kranke, für die unsere Kurmittel geeignet sind, und alle Erholungsbedürftige auf das liebevolle Köstritz im Osterfeld aufmerksam gemacht.

Eine ähnliche Heilwirkung hat nach Oberfahr, besonders nach Braunlage, besteht auch in diesem Jahre durch die Postautobahnverbindung von Braunlage über Sargzura nach Braunlage, im Anschluß an den D-Bus 30 ab Berlin (Weid. Bf.) 11.10, an Braunlage 5.50. Zum 1. Juli nehmen die Postanstalten wieder Bestellungen auf englische Zeitungen entgegen.

BAD SALZSCHLIRF

Gicht — Stein — Stoffwechselliden

Trinkkuren am Bonifaziusbrunnen

Bewährte Badekuren. ·· Drucksachen durch die Badeverwaltung.

U.S. MAIL S.S.C.



Regelmäßige Abfahrten
BREMEN
NEWYORK

Vorzügliche Reisegelegenheit mit den geräumigsten Zwischenstopps und Amerika verkehrten drei-tägigen und schnellen Doppeldecker-Schiffen durch George Washington, Amerika ab deutschem Hafen

Auskunft und Fahrpläne durch GENERALVERTRETUNG
NORDDEUTSCHER LLOYD BREMEN und seine Vertretungen

in Halle: Lloydsechtho L. Schönlicht, Poststraße (Stadt Hamburg).

Solbad, klimat.
Luftkurort u.
Inhalation
Bad Suderode, Harz

Erster Kurort für
Calciumtrinkkur

Von Haus zu Haus

also während der ganzen Reise wird Ihr Reisegepäck gegen alle Gefahren versichert durch die

Versicherungs-Zentrale
Georg Elsner
Halle, Leipziger Strasse 100, Fernsprecher 31

Bevollmächtigte Generalagenturen! Sofortige Deckung!

Reise- und Eisenbahn-Unfallversicherungen

Ilseburg

Harz-Luft Kurort
Herrliche Lage
Prosper. u. Wohnungsange-
weis gratis von der
Kurverwaltung.

Bad Köstritz in Thüring.
Rheumatismus

Gicht, Ischias, Gelenkversteifung,
Frauen-Nierenleiden,
Heisse Sandbäder.
Elektro - Thermo - Heliotherapie. — Alle med. Bäder.

Saison bis einschl. Oktober.
Anmeldungen rechtzeitig erbeten.
Prospekte durch die Kurverwaltung.

Bad Steben bei Hof

im Frankenthal herrlich gelegen
Stahl, bayr. Stahl- und Moorbad.
Vorzügliche Aeserfolge bei: Blenruht, Bleich-,
ruht, Frauenleiden, Gicht, Rheuma, Rücken-
leiden, Migräne, Rheumatismus usw. — Wohl an
einen u. Kohlensäure reiche Quellen von höchster
Reinheit, Mineralwasserbäder, Heise, vornehm
hohel, Ruhelusa, großer Kurpark, malerische Umge-
bung, Kurzeit 11. Mai bis 30. September. Einleitung durch
die Badeverwaltung Bad Steben.

Erholungs-Aufenthalt im Havelland.

Für Kinder von 2 Jahren und an Erwachsene (auch Familien). Tagespreis 12, 20—30 je nach Wsapr.
Hofbauer-Stiftung, Potsdam,
Germannsberg 127.
Rinderstein, Hausb.-Schaale, Regenm., Frauenküche.

Bad Sachsa **Sudharz**

Glanzpunkt des Harzes.

Landschaft, hervorragender, Arzt,
empfohl. Kurort, Jagd-, Fischerei, Win-
terort, längste Kurbahn d. Harzes,
— Eigene Kurkapelle. Prospekt kosten-
los durch die Kurverwaltung.

Friedrichroda (Thüringer Wald) 430 bis 710 m

Beliebtester Sommer- u. Winterkurort Thüringens. Alle hygienischen Einrichtungen. Voller Kurbetrieb, gute Verpflegung. Prospekt! **Stadt Kurverwaltung.**

BLANKENBURG A.H.
Bahn Halberstadt - Blankenburg
Die Pflanz in den Tälern

Ausgangspunkt der Gebirgseisenbahnen nach Bodelei, nach Hahelund und auf den Brocken. Kraftomnibusverbindungen in die Gegend. Historischer Regensteil / Rathaus / Klosterreste. Schloß mit herrlichen Sehenswürdigkeiten. Alpine Teufelsmauer / Romantische Klippensteine. Bequeme teilselbständige Waldspaziergänge. Bäder aller Art / Kunst / Theater / Sport / Unterhaltung.

REISEWERT

für Touristen und Dauer Gäste. Keine Kurtaxe.
Auskunft und Prospekt vom Rat der Stadt.
Blankenburger Gaststätten.
WEISSER ADLER Inhaber: Franz Wegener Vornehmes Hotel

Hotel und Pension Bästehorn.
Inh. Otto Artelt, Haus L. Ranges.

FURTHAUS (Irthür WILDER MANN)
Künstlerhaus, geologisches Gesteinsmuseum alten Stiles.
SANATORIUM EYDELIN für Nervenkrankheit und Erholungsbedürftige. Dir. Frau San.-Rat Dr. Gast.
Prospekte und Auskunft durch die Besitzer.

Bad Elster

Eisen-, Mineral-, Moor- und Radiumbad. Berühmte Glaubersalzquelle, Radiumeinatmungshalle; 500 m ü. d. Meere, vor Winden geschützt, inmitten grosser Waldungen an der Linie Leipzig—Eger

hilft

bei Herzleiden (Terrainkuren), Nervenleiden, Gicht Rheumatismus, Bluterkrankheit, Bleichsucht, Frauenkrankheiten, allgemeinen Schwächezuständen, Verdauungsstörungen, Nieren-, Leber- und Zuckerkrankheiten, Fettigkeit, Lähmungen. Grosse Erfolge in der Nachbehandlung von Verletzungen, Badeschrift frei durch die Badeverwaltung

Bad Kissingen

Trink- und Badekur bei Erkrankungen des Magens und Darmes, der Leber und Gallenwege, des Herzens u. der Gefässe, d. Luftwege, d. Stoffwechselliden und zur Erholungsbedürftigen.

Ausgezeichnete Unterkunft und Verpflegung in vielen neuzeitlichen Hotels, Sanatorien und Kurhäusern auch zu mittleren Preisen. Verbeschritten und Auskünfte durch den Kurverein.

Konzerte Theater Remjungs Tennis, Golf Schiess-Sport Jagd und Fischerei Rhönfahrten

Mislinger Hillwechse 7.-10. Aug.
Parkfeste, Konzerte, Tanzen, Mischschau, Cabaret, Ringkampf, Rhönradfahren! 14. August Volksap., Tänz., Gesang, Festzug

Versand von Rakoczy, Maxbrunnen, Luitpoldsprudel, Kissinger Badesalz und Beckler's Stahlsbrunnen durch die Badeverwaltung.

