



Die Nordseeinsel Amrum ist die am weitesten in die offene See vorgeschobene nordfriesische Insel.

Wegen ihrer Kleinheit und ihrer Lage sind daher auf ihr die klimatischen Eigenschaften des Meeres, so Reinheit der Luft, Gleichmäßigkeit der Temperatur und Feuchtigkeit, Wind- und Lichtwirkung in besonders ausgesprochenem Maße vorhanden. Amrum ist deshalb zu klimatischen Kuren ganz besonders geeignet und sind Kurerfolge hier besser und schneller zu erzielen als in den Festlands- und mehr nach dem Festland zu gelegenen Bädern.

Das Sanatorium liegt vor den Nordseestürmen geschützt in einer Talmulde unmittelbar an der See, inmitten eines größeren Parks, der durch seine Bäume noch weiter gegen Stürme und zu starke Sonnenbestrahlung Schutz gewährt. Das Sanatorium selbst ist ganz mit Rücksicht auf die klimatische Kur gebaut: alle Zimmer, fast 4 m hoch, haben ausgiebige Ventilation durch besondere Luftkanäle und entweder direkt oder durch die anstoßenden Veranden **Südsonne**. Mit Warmwasserheizung und Doppelfenstern versehen, bietet es auch im Winter einen angenehmen Aufenthalt.

Dem Haupthause angegliedert sind das gesondert gelegene „Kinderheim“ und das „Friesenhaus“.

Die ärztliche Leitung liegt in Händen von Sanitätsrat Dr. Ide und Dr. med. Wilh. Ide jr.



Sanatorium

Um eine individuelle Behandlung durchführen zu können, wird nur eine beschränkte Anzahl von Gästen aufgenommen, und beruht darauf in den meisten Fällen die Sicherheit des Erfolges.

Die Hauptheilanzeigen des Nordseesanatoriums bildet:

1. **Konstitutionelle Schwäche**, wie sie entweder ererbt oder nach Krankheit zurückgeblieben ist und so besonders häufig die Grundlage der Tuberkulose wird.
2. **Entwicklungsschwäche**, die durch zu schnelles Wachstum entstanden und meist mit Blutarmut, Herz- und Lungenschwäche verbunden ist.
3. **Skrophulose**, bzw. ihre chronischen Reiz- und Entzündungszustände der Schleimhäute, der Bronchial- und Lymphdrüsen, der Haut, der Knochen und Gelenke.



Aufenthaltsräume

4. **Chronische Katarrhe**, Residuen nach Lungen- und Rippenfellentzündungen.
5. **Nervöse Zustände** wie geistige Erschöpfung, Nervosität, Schlaflosigkeit, Lernmüdigkeit, nervöse Herz-, Magen- und Darmliden.
6. **Asthma** auf katarrhalischer oder nervöser Grundlage, Emphysem.
7. **Unvollkommene Rekonvaleszenz** nach schweren Krankheiten.
8. **Frauenleiden:** chronische Entzündungen der weiblichen Unterleibsorgane.
9. **Chronische rheumatische Erkrankungen.**

Streng ausgeschlossen von der Aufnahme sind alle infektiösen Krankheiten.

Ein ärztlicher Krankheitsbericht ist von allen erwünscht. Für Kinder ist ein Attest, daß keine Infektionsgefahr vorhanden, notwendig.

K U R

A. Allgemeinbehandlung.

1. **Die methodische Nordseeluftkur**, d. h. die auf Grund langer Erfahrung genau dosierte, dem Einzelnen angepaßte Anwendung des Nordseeklimas. Da die Nordseeluft an sich, d. h. bei Ausschaltung besonderer Sonnen- und Windreize, schonend auf den Organismus und beruhigend wirkt, so gelingt es auf diese Weise noch, sehr hochgradige Schwächezustände zu akklimatisieren und unter allmählicher Steigerung der klimatischen Beeinflussung nach und nach der vollen heilkräftigen Wirkung des Nordseeklimas teilhaftig werden zu lassen. Dabei ist eine Haupthandhabe die **Liegekur im Freien**.

Näheres darüber in meinem Buche „Die Nordseeluftkur, ihre Grundlagen, Wirkungen, Methodik und Indikationen“ (Allgem. medizinische Verlagsanstalt Berlin, 1914) und in „Die methodische Nordseeluftkur und ihre Indikationen“, Zeitschrift für die gesamte physikalische Therapie, 1923, Bd. 27, Heft 1/2.

2. **Die tägliche Lungengymnastik**, eine vom leitenden Arzt besonders ausgearbeitete Allgemeingymnastik, welche neben der Gesamtmuskulatur besonders die Lunge und das Herz kräftigt, die Atmung und den Blutkreislauf reguliert, Verdauung und Stoffwechsel anregt und so die gesamte Konstitution aufsgünstigste beeinflusst.

Gleichzeitig wird die körperliche Haltung dadurch eine normale und mit der körperlichen auch die seelische Spannkraft wieder auf die Höhe gebracht.

Der Vorteil bei schlecht funktionierender Lunge, z. B. bei Rekonvaleszenten nach Lungen- und Rippenfellentzündungen, **Asthmatikern**, liegt ohne weiteres auf der Hand. Schwache Lungen gelingt es dadurch so zu kräftigen, daß die Gefahr einer in der Familie erblichen Tuberkulose nachhaltig beseitigt wird.

3. Die Diät.

Die allgemeine Diät ist eine auf langer Erfahrung beruhende, der meist schwachen Verbrennungskraft der Betreffenden angepaßte, leicht verbrennliche Kost: viel Obst, Gemüse, Milch, wenig Fleisch, täglich 5-6 Mahlzeiten.

In besonderen Fällen auch eine rein vegetarische Ernährung nach Bircher-Benner, gegebenenfalls salzlose Kost nach Gerson Hermannsdorfer-Sauerbruch.

4. Bäder.

In der offenen See, Wannebäder, Luft- und Sonnenbäder, örtliche Seewasserbehandlung, Wechselwaschungen.

B. Spezielle Behandlungsmethoden.

1. Seewassertrinkkur.

Genau dieselben Mineralien und Salze wie das Meer enthält auch das Blut. Wie schon lange in Frankreich und Schweden, wird von dem entsprechend verdünnten Seewasser bei Verarmung des Blutes an diesen Salzen, wie sie besonders bei tuberkulöser Disposition des Organismus und bei Skrophulose nachgewiesen ist, auch bei uns Gebrauch gemacht. In stärkeren Lösungen ist das Seewasser ein wie den Gesamtstoffwechsel, so auch die Verdauung regelndes Heilmittel.

2. Seeschlammbehandlung.

Aehnlich wie Moorbäder wirkt auch der Seeschlamm heilend und aufsaugend auf chronische Entzündungen aller Art und die davon erzeugten Exudate und Verwachsungen. Besonders gute Erfolge bei chronisch rheumatischen Leiden und den chronischen Erkrankungen der weiblichen Unterleibsorgane.

3. Inhalationsbehandlung.

Stellt schon der Seeaufenthalt an sich mit seiner keimfreien, salzhaltigen Luft ein großes Inhalatorium dar, so ist doch für viele, besonders an den Atmungsorganen Leidende die Seewasserinhalation noch eine besondere Wohltat, und wird die

Erfolge regelmäßiger Lungengymnastik bei schlechter Atmung



Lungengymnastik

Heilung dieser Leiden dadurch sehr unterstützt. Für Asthmatische stehen außerdem noch besondere Inhalationsvorrichtungen (auch Sauerstoffinhalation) zur Verfügung. Die Leitung dieser Abteilung untersteht dem jüngeren der beiden Aerzte, welcher sich in der Behandlung der Erkrankungen der oberen Luftwege besonders ausgebildet hat.

4. Sonstige Behandlungsmöglichkeiten.

Badsche Höhensonne, Solluxlampe, elektrische Lichtbäder, psychotherapeutische Beeinflussung.

Kinder und Jugendliche unterstehen der besonderen Fürsorge der Frau des Hauses. Weitere Aufsicht und Pflege üben die staatlich geprüften Schwestern und Helferinnen. Bei längerem Aufenthalt ist auch zu Unterricht Gelegenheit.

Name und Alter	Krankheit	Ausdehnung von				Verhältnis der	
		Brust und Bauch anfangs		Brust und Bauch schließlich (nach 4-12 Wochen)		der Summen	b. Reduktion der Bauch- auf die Brust- atmung*)
		cm	cm	cm	cm	cm	cm
1. Helmut H., 9 Jahr	erbliche tuberkulöse Belastung	$^{62}/_{52} = 5$	$^{51}/_{51} = 0$	$^{62}/_{52} = 7$	$^{62}/_{52} = 10$	$\frac{5+0}{7+10}$	5 : 10
2. Gisela v., 13 Jahr	Lungendrüsen	$^{71}/_{54} = 4$	$^{66}/_{64} = 0$	$^{76}/_{69} = 7$	$^{76}/_{64} = 9$	$\frac{4+0}{7+9}$	4 : 9,7
3. Hans Kr., 9 Jahr	erbliche tuberkulöse Belastung	$^{61}/_{52} = 5$	$^{55}/_{60} = 5$	$^{71}/_{63} = 10$	$^{62}/_{51} = 11$	$\frac{5-5}{10+11}$	3,5 : 13
4. Fr. T., 33 Jahr	katarhalisches Asthma	$^{67}/_{52} = 4$	$^{69}/_{63} = -3$	$^{85}/_{72} = 8$	$^{79}/_{56} = 9$	$\frac{4-3}{8+9}$	3,1 : 10,7
5. Harry L., 12 Jahr	Bauchdrüsen	$^{71}/_{52} = 4$	$^{62}/_{62} = 4$	$^{78}/_{58} = 8$	$^{72}/_{62} = 10$	$\frac{4-4}{8+10}$	2,8 : 11
6. Claus M., 4 Jahr	katarhalisches Asthma	$^{63}/_{60} = 3$	$^{59}/_{60} = -1$	$^{78}/_{65} = 7$	$^{66}/_{63} = 5$	$\frac{3-1}{7+5}$	2,7 : 8,5
7. Lina L., 9 Jahr	hochgradige Schwächlichkeit	$^{62}/_{60} = 3$	$^{56}/_{52} = -1$	$^{69}/_{58} = 8$	$^{62}/_{51} = 8$	$\frac{3-1}{8+8}$	2,7 : 10,4
8. Elisabeth H., 9 Jahr	Rhachitisch ver- wachst. Brustkorb	$^{59}/_{56} = 3$	$^{47}/_{52} = -6$	$^{59}/_{51} = 5$	$^{54}/_{41} = 9$	$\frac{3-6}{5+9}$	2,1 : 8
9. Frau P., 43 Jahr	Chronischer Bronchialkatarrh	$^{61}/_{52} = 3$	$^{61}/_{61} = -3$	$^{82}/_{71} = 9$	$^{71}/_{61} = 10$	$\frac{3-3}{9+10}$	2,1 : 12
10. Dietrich v. H., 7 Jahr	katarhalische Disposition	$^{66}/_{61} = 3$	$^{54}/_{60} = -4$	$^{79}/_{62} = 7$	$^{66}/_{60} = 8$	$\frac{3-4}{7+8}$	1,8 : 9,4
11. Otto K., 12 Jahr	Brüder - Mutter und zwei Schwestern an Tuberkulose gestorben	$^{72}/_{51} = 1$	$^{69}/_{62} = 4$	$^{81}/_{71} = 10$	$^{72}/_{61} = 8$	$\frac{1+4}{10+8}$	2,2 : 12,4
12. Adolf K., 22 Jahr (Herzneurose)		$^{99}/_{81} = 3$	$^{71}/_{60} = -6$	$^{100}/_{88} = 12$	$^{85}/_{72} = 10$	$\frac{3-6}{12+10}$	1,2 : 15

*) Die Ergiebigkeit der Zwergfell- bzw. Bauchfellatmung beträgt durchschnittlich $\frac{2}{10}$ der Brustatmung (Ausführliches in meinem Aufsatz: Über die minderwertige und unzureichende Atmung von Kindern und ihre Richtigstellung und Verbesserung durch rationelle Lungengymnastik. Zeitschrift für die gesamte physikalische Therapie Band 32, Heft 1).

„Praktische Lungengymnastik zur Hebung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit“, Verlag der ärztlichen Rundschau, Otto Gmelin, München.

Für Aerzte: Ueber die Notwendigkeit der Lungengymnastik. (Med. Klinik 1923 Nr. 11.)



Eßsaal



Arztzimmer



Sanatorium

Dauer der Kur.

Bei katarrhalischer Neigung der Kinder verschafft schon eine 4-6 Wochen-Kur einen freien Winter. Will man nachhaltige Wirkung, sind 3-4 Monate nötig. Hat sich schon Asthma daraus entwickelt, bedarf es bei Kindern schon eines mindestens halbjährigen Aufenthaltes zur Beseitigung desselben. Auch bei leichten Erschöpfungszuständen und Neurosen verspricht schon eine 6-8 Wochen-Kur einen Erfolg. Hochgradigere konstitutionelle oder nervöse Schwächezustände, Bronchialdrüsen-erkrankungen, Neurasthenie, Lernmüdigkeit, schwere Herz-, Magen- und Darmneurosen verlangen 3-6 Monate. Haben sich schon schwere Gelenk- und Knochenkrankungen entwickelt, ist in der Regel mit einem Aufenthalt von 1-2 Jahren zu rechnen.



Friesenhaus

Preise

Der Tagespreis für Wohnung und Verpflegung beträgt:

Für Kinder bis zu 14 Jahren:

September bis Mai . . . RM 4.50
 Juni bis August . . . " 5.50

Für Erwachsene:

September bis Mai . . . RM 6.—
 Juni bis August . . . " 7.—

Bei Anspruch auf ein Einzelzimmer RM1.— bis RM2.— Aufschlag.
 Erste Untersuchung und Aufstellung des Kurplans RM 10.—.
 Weitere Kurleitung und Kur, tägliche Lungengymnastik und Liegestuhl:

Für Kinder wöchentlich ab RM 6.—
 Für Erwachsene " " " 10.—



Kinderhaus

Besondere ärztliche Inanspruchnahme, Medikamente, Bestrahlungen, Bäder, Moorpackungen werden besonders berechnet.

Für Bedienung und Steuern wird ein Zuschlag von 10% erhoben. Keine Kurtaxe, jedoch vom Juni bis September eine tägliche Aufenthaltssteuer an die Gemeinde von 15 Pfennig.

Bei einem Aufenthalt von mindestens drei Monaten tritt eine **Ermäßigung** von 10% auf den Pensionspreis ein.

Für die Liegekur sind ein bis zwei Wolldecken und ein kleines Kopfkissen mitzubringen.

Die Ausrüstung der Kinder muß mit vollem Namen gezeichnet sein. Es wird gebeten den Kindern Mundtücher nebst Tasche und Wäschebeutel mitzugeben. Das Mitbringen von Bettwäsche ist jedem freigestellt.

Die Eltern erhalten regelmäßig über das Befinden der Kinder Bericht



Segelfahrt

Unterhaltungen

Der Sonntag und der Mittwoch=Nachmittag sind **kurfrei**. Es besteht Gelegenheit zu Segelfahrten mit dem eigenen Boot, zu Fahrten nach den Halligen und Nachbarinseln. Spiel und Sport, Unterhaltungs- und Tanzabende und Kinderfeste sorgen für Abwechslung.

Geistige Anregung bieten Bibliothek und Zeitschriften.

Reiseverbindungen

Amrum ist zu erreichen: Entweder auf dem **Landwege** über Hamburg-Niebuß-Dagebuß oder auf dem **Seewege** mit direktem Dampfer über Helgoland.

Auf Wunsch Mitteilung der günstigsten Verbindung, eventuell Abholen von Kindern von Hamburg oder Dagebuß.



Am Strand

Von den aus dem Sanatorium hervorgegangenen Arbeiten seien noch erwähnt:

1. **Die Behandlung der Neurasthenie durch das Seeklima.** Neurologisches Zentralblatt 1906 Nr. 14.
2. **Arteriosklerose und Seeklima.** Medizinische Klinik 1903 Nr. 23.
3. **Die Methodik der Nordseeluftkur.** Verhandlungen des IV. internationalen Kongresses für Thalassotherapie in Abbazia 1909. Allgem. medizinische Verlagsanstalt, Berlin.
4. **Exacerbierende Wirkung des Seeklimas bei chronischen Krankheiten.** V. internationaler Kongreß für Thalassotherapie in Kolberg 1911. Allgem. medizinische Verlagsanstalt, Berlin.



Brandung

5. **Ueber die minderwertige und unzureichende Atmung der Kinder und ihre Richtigstellung durch Lungengymnastik.** Zeitschrift für ges. phys. Therapie 1926 Heft 1.
6. **Ueber die Wirkungsweise des Nordseeklimas.** Vortrag auf der Jahresversammlung Schl.-Holst. Aerzte in Wyk, Zeitschrift für ärztliche Fortbildung 1928 Nr. 7.
7. **Ueber die Bedeutung der allgemeinen Reizhöhe für die Entstehung und Heilung der Krankheiten.** Zeitschrift für ärztliche Fortbildung 1929 Nr. 22.



Von den aus dem Sanatorium hervorgegangenen Arbeiten seien noch erwähnt:

1. **Die Behandlung der Neurasthenie durch das Seeklima.** Neurologisches Zentralblatt 1906 Nr. 14.
2. **Arteriosklerose und Seeklima.** Medizinische Klinik 1903 Nr. 23.
3. **Die Methodik der Nordseeluftkur.** Verhandlungen des IV. internationalen Kongresses für Thalassotherapie in Abbazia 1909. Allgem. medizinische Verlagsanstalt, Berlin.
4. **Exacerbierende Wirkung des Seeklimas bei chronischen Krankheiten.** V. internationaler Kongreß für Thalassotherapie in Kolberg 1911. Allgem. medizinische Verlagsanstalt, Berlin.



Brandung

5. **Ueber die minderwertige und unzureichende Atmung der Kinder und ihre Richtigstellung durch Lungengymnastik.** Zeitschrift für ges. phys. Therapie 1926 Heft 1.
6. **Ueber die Wirkungsweise des Nordseeklimas.** Vortrag auf der Jahresversammlung Schl.-Holst. Aerzte in Wyk, Zeitschrift für ärztliche Fortbildung 1928 Nr. 7.
7. **Ueber die Bedeutung der allgemeinen Reizhöhe für die Entstehung und Heilung der Krankheiten.** Zeitschrift für ärztliche Fortbildung 1929 Nr. 22.



SAN.-RAT DR. IDE'S NORDSEE SANATORIUM UND KINDERHEIM



NEBEL AUF AMRUM