

ARCACHON

ALS

RENTREMENT DE VILLE DE L'ÉTAT

BOON

Dr. MESS.

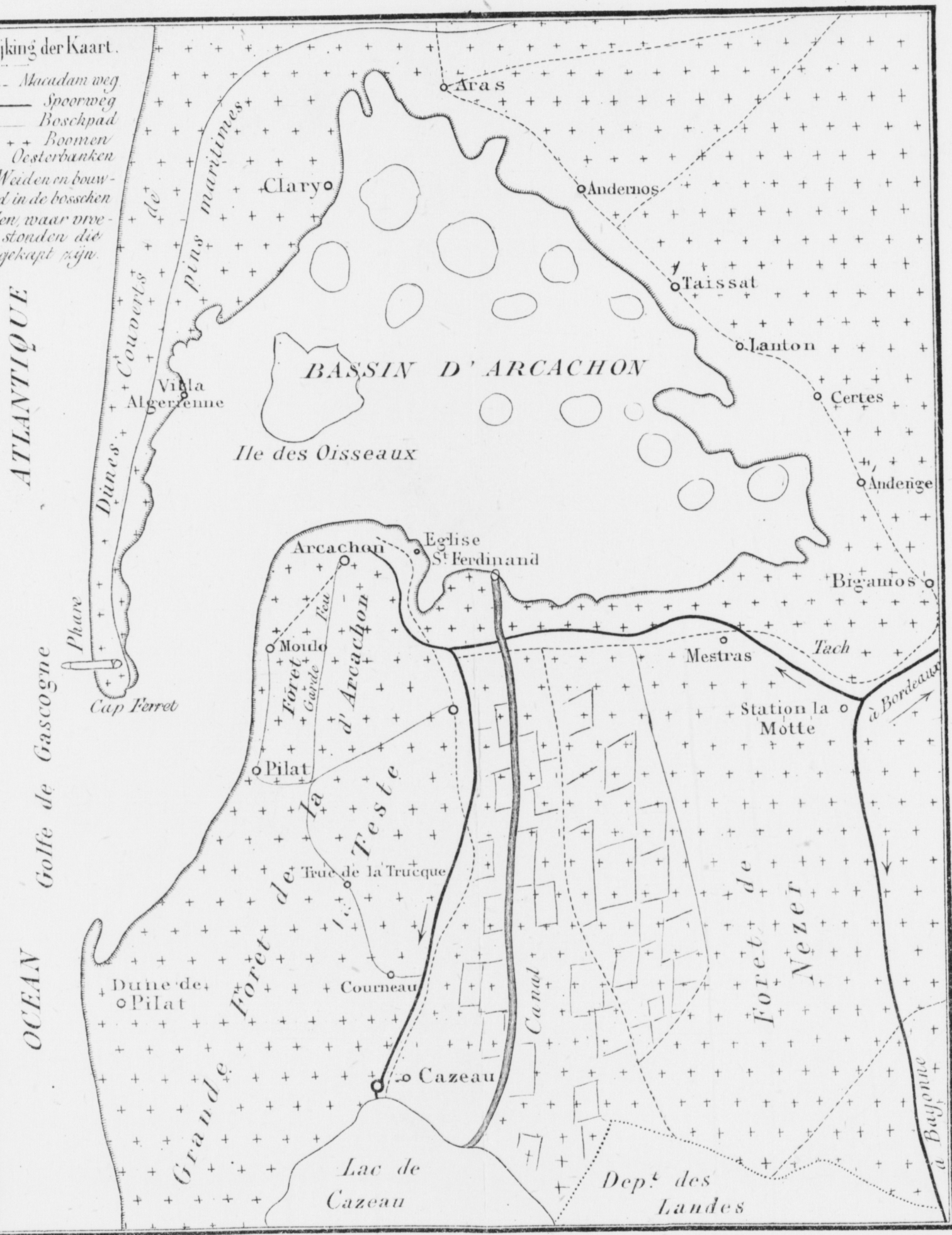
Tot Verduidelijking der Kaart.

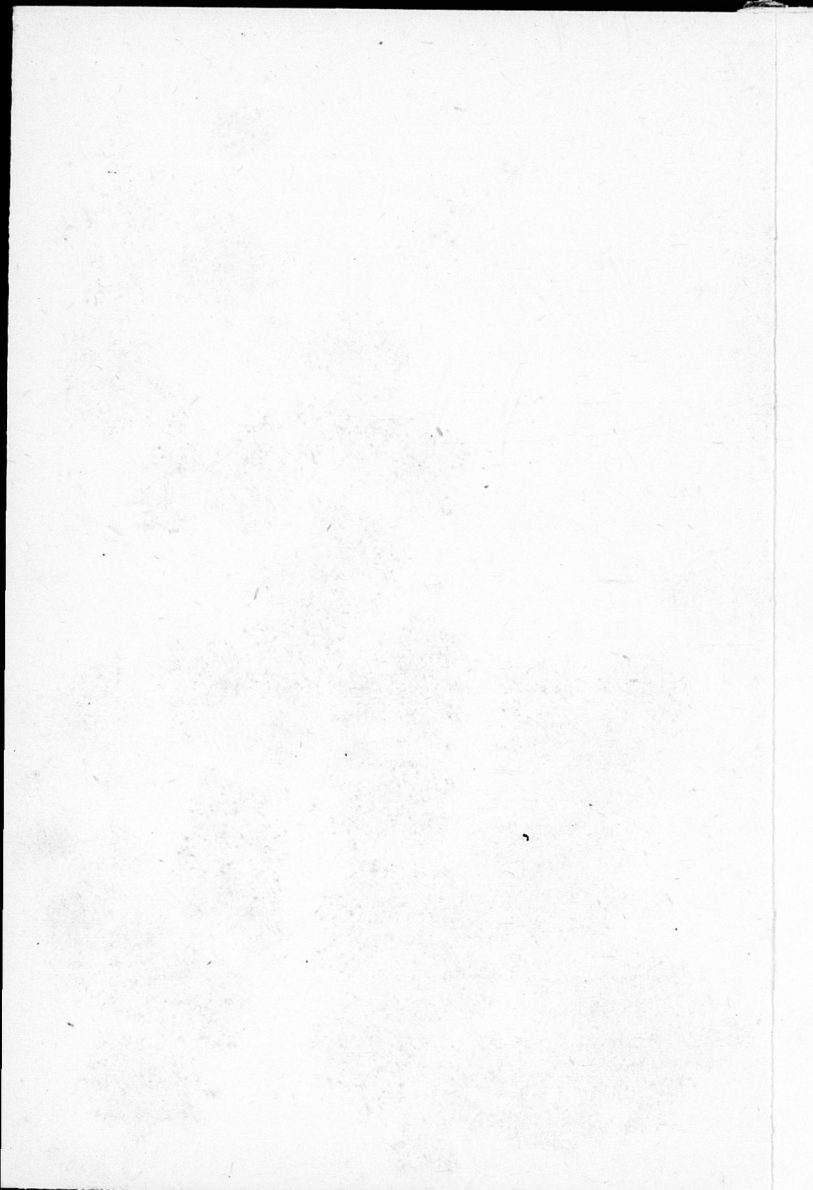
- Macadam weg
- Spoorweg
- Boschpad
- Boomen
- Oesterbanken
- Weiden en bouwland in de bosschen en Wijnlanden, waar vroeger bosschen stonden die gedeeltelijk gekapt zijn.

ATLANTIQUE

Golfe de Gascogne

OCEAN





*Van zynen trouwgeestken
Collega Dr v Tienhoven
de Dankbare
Schryver*

VOORREDE.

Zij, die mijn werkje dat ik in 1857 bij WIJT & ZONEN te Rotterdam uitgaf, ten titel voerende *Brieven over zuidelijk Frankrijk en Italië, als oponthoud voor borstlijders*, nog bezitten of zich nog herinneren, zullen bij het terugvinden en herlezen bemerken, dat ik in deze bladzijden terugkom op sommige beschouwingen en opvattingen daarin uiteengezet. Ik schreef toen over de klimaten van Arcachon, Hyères, Cannes, Mentona, Pisa, Rome en Napels. Ik schetste plaatselijke toestanden, beschreef al datgeen wat ik òf door eigen onderzoek en opmerking, òf uit den mond van zieken en van begeleidende personen, òf van ambtgenooten vernam. En indien men nu sommige mijner beschouwingen van toen, met die van nu vergelijkt, en beide aan elkander toetst, zoo zal men mij wellicht van tegenstrijdigheid beschuldigen. Aan dezulken zou ik antwoorden, dat er wellicht geene uitdruk-

king is, waarmee menigwerf zoo belachelijk geschermd wordt, als met die van al of niet zich gelijk gebleven te zijn (consequent), en dat moet ik vooral hier laten gelden, waar zulk een lang tijdperk tusschen ligt, waarin veranderingen van klimaat, van plaatselijke toestanden enz., vooral met het oog op zieken, ontstaan zijn.

Daar nu, òf uit het oogpunt van louter genot en van mode, òf uit dat van gezondheidsmaatregel, het vertrek naar zuidelijker streken, om de winters van het Noorden te ontvlieden, meer en meer in zwang gekomen is, zoo wil ik vooral voor diegenen die ziek zijn, deze bladzijden meer uitsluitend aan Arcachon wijden, ten einde ambtgenooten en lijders deze in ons land nog minder bekende plaats, die zich zoo voordeelig als herstellingsoord ontwikkelt heeft, meer te leeren waardeeren, en om er tevens op te wijzen, waarom het in vele opzichten boven andere herstellingsoorden de voorkeur verdient.

Arcachon, 20 Maart 1885.

ARCACHON.

Ligging. Arcachon ligt in het Departement de la Gironde op 44° 40' noordelijke en 3° 30' westelijke breedte, omstreeks 1½ uur sporens van Bordeaux, en gelegen in de nabijheid van den Oceaan, van welken het slechts door 2 mijlen bosch afgescheiden is. De stad ligt op den zuidelijken oever eener diepe baai, plus minus 20 uren gaans in omtrek; zij wordt *le bassin d'Arcachon* genaamd, en is gevormd door den Atlantischen Oceaan (zie het kaartje), waaruit zij door een zuid- en westwaarts loopend Kanaal, bij eb en vloed het zeewater ontlast en ontvangt. Het uiteinde, dat tusschen de zee en de baai aan de westwaartsche overzijde der stad ligt, heet *Cap Ferret*. Ofschoon in dat Kanaal eene waterdiepte van omstreeks 20 meters is, zoo kunnen zeil-

schepen moeilijk dan bij kalm weêr in of uitzellen, dewijl het Kanaal sterk kronkelt en stroom en golfslag bij den uitgang zeer sterk zijn. De vijf Stoombooten die dagelijks ter visscherij naar zee gaan zijn zelfs soms genoodzaakt, òf in de baai te blijven, òf naar zee terug te keeren, wanneer zij storm zien opkomen. En dat het dan zelfs in de baai ook spoken kan, heb ik op den 2^{den} Maart onlangs kunnen waarnemen, als wanneer de golven van de anders spiegelvlakke baai, het geheele strand overstroomden, en alles wat in hun bereik was, o. a. eene geheele houten Badinrichting, vernielden.

Omstreeks een half uur varens liggen de groote oesterputten en banken, vanwaar het voornaamste handelsartikel der bevolking komt. De oesters zijn uitstekend en goedkoop, waardoor er veel gebruik van gemaakt wordt. De bedrijvigheid, die in de baai en aan het strand door dat bedrijf bestaat, het af- en aanzeilen en roeien der in hunne eigenaardige kleeding uitgeruste bevolking, de blik op de, in de verte met pijnboomen begroeide duinen, deed bij mij menigwerf de vraag rijzen, wie van beiden een aangener indruk geeft, de baai van Arcachon of de Golf van Cannes.

Benedenstad of Ville d'Été. Toen ik voor het eerst in 1856 hier kwam, vond ik eene kleine, niets beduidende stad met omstreeks 3000 inwoners, een paar kleine Hôtels, waarover niet te klagen was, hier en daar gemeubileerde woningen die aan de niet te groote eischen der weinige vreemdelingen voldeden, terwijl het plaveisel van een paar hoofdstraten veel te wenschen overliet. En wat ziet men nu? Eene welvarend uitziende Stad met zijne Boulevards *de la Plage* en *de l'Océan*; met zijne Avenues *de la Martine*, *de Nelly de Ganne*, *d'Euphrosine*, *de Gambetta*, *du Casino*, *de Plaisance*, *Place de Thiers* en zoovele anderen. Aan deze wegen staan talrijke fraai en weelderig gebouwde Villa's, waarvan die welke aan de *Boulevards de la Plage* en *de l'Océan* staan, met hunne tuinen aan den weg en de achtergevel aan de baai uitkomen. Men vindt er nu magazijnen en winkels, die in alle behoeften van gebruik, van nut, weelde en kunst voorzien.

De stad heeft eene lengte van plus minus $\frac{3}{4}$ uur gaans, terwijl de diepte niet meer dan 20 minuten is, van waar men, glooiend opwaarts rijzende, tegen de duinen stuit, die het begin van het onmetelijk pijnbosch uitmaken, waarover nader.

Dit gedeelte der stad heet *la ville d'Été* in tegenstelling van het Bosch dat de *ville d'Hiver* genaamd wordt.

Bevolking. De bevolking van Arcachon, die in 1856 zooals ik hier boven zeide, 3000 zielen telde, is thans tot 9 à 10.000 gestegen, doch die jaarlijks, vooral in de zomermaanden, met een op en afgaand getal van 15 à 20.000 vreemdelingen vermeerdert. Het zijn vooral de bewoners van Bordeaux die herwaarts komen, vervolgens Franschen uit de verschillende departementen, en eindelijk andere natiën, waaronder natuurlijk de Engelschen weder de meerderheid, vooral in den herfst en in den winter, uitmaken.

De ligging van de stad is van Oost naar West. Het bosch ligt Zuid- en de Baai Noordwaarts. Dit maakt dat het gedurende de koude jaargetijden, in het bosch warmer en gedurende de hitte van den zomer, als wanneer de thermometer menigwerf 30—35 C. stijgt, het strand koeler en de genotvolle plaats der vreemdelingen uitmaakt. De hoofdstraat, die evenwijdig met de *Boulevard de la Plage* loopt, is de *Cours Lamarque* en de *Plaisance*, waar de *Place de la Mairie* met Gemeentehuis en groote overdekte markt liggen, terwijl de geheele lengte

der stad doorsneden wordt door de genoemden *Boulevard de la Plage* en *de l'Océan*, die over hunne geheele uitgestrektheid van bijna een uur gaans, door eene aaneenschakeling van Villa's met hunne altijd groene tuinen, van de baai afgescheiden worden.

Aan het oostelijk uiteinde verrijst een schoon kasteel, gebouwd door den vroegeren en nog in leven zijnde maire *Monsieur Deganne*, terwijl aan het westelijk uiteinde, het groote Park, met gebouwen en bloemhuizen, van den Parijschen bankier *Monsieur Perreira* ligt. Van uit het terras van deze woning, en van uit de geheele breedte van het Park, heeft men de fraaiste uitzichten op de baai, en vond ik in de maanden Februari en Maart reeds groote mimosa's, lauro-stinusboomen, camelia's en andere heesters en planten, in bloei. Op aanvraag bij den opzichter, die in de stad woont, verkrijgt men *gratis* (fooien mogen niet aangenomen worden) een doorlopende toegangskaart, om hier onder het genot van in de, tegen wind en zon beschutte lanen, te wandelen en te zien hoe volharding, kunst en smaak 80 à 90 hectaren vroeger naakte duinen, door bezaaiing met pijnboomenzaad, in een altijd groen lustoord hebben herschapen.

Ville d'Hiver. Na dit kort overzicht der benedenstad, *Ville d'Été* genaamd, keere men zich om en ziet men in de hoogte, op den zandigen bodem der duinen, aangevoerd door de zee en opgehoopt door de winden, het bosch van zeepijnboomen van *Arcachon*, dat met wijden halfcirkel de benedenstad omsluit. Zij zijn gedeeltelijk van ouden, gedeeltelijk van lateren tijd.

Pijnbosschen. Deze bosschen bedekken de zandduinen langs de geheele kust, van af de baai van *Arcachon* tot de rivier de *Adour*, in de richting van Bayonne, waar zij in zee uitmondt, terwijl eene andere boschstreep de duinen bedekt, naar het noorden van de baai van af kaap *Ferret*, in de richting van *Bordeaux*, naar de *Pointe de Grave* tot de uitmonding van de Gironde, bij Paulliac.

Die bosschen dagteekenen van af de vorige eeuw. Het zand dat door den Oceaan aangevoerd werd, stooft bij de veelvuldige westewinden landwaarts in, en vormde den eenen duin na den anderen, doch door geene plantengroei tegengehouden, dreigde het zand die streek van Frankrijk, meer en meer te overdekken en onvruchtbaar te houden. Het was de Fransche Ingenieur *Bremontier*, die tegen dezen alles overweldigenden vijand, in het einde der vorige

eeuw, aan de Fransche regeering het voorstel deed, alle die zandbergen en dalen met het zaad van den *Pinus Maritimus* te bezaaien. Hij toog aan het werk en nu trekt de reiziger van Bordeaux tot Bayonne, Pau en Tarbes, gedurende 4 uren sporens, door de prachtigste pijnbosschen met eene rijke planten- en heestergroei.

De Stad in het Bosch òf la Ville d'Hiver. Toen ik in 1856 die bosschen bezocht, waren er hier en daar enkele woningen, zonder gebaande wegen. Dat is alles veranderd. Men stijgt door zachte glooiende wegen en trappen vanaf de benedenstad, (*Ville d'Été*) naar de Boschstad, (*Ville d'Hiver*). De beste weg derwaarts is, de *Avenue du Casino*, een mooi gebouw in moorschen stijl, van welks terras men over de benedenstad, een prachtig uitzicht westwaarts op de geheele baai, en oostwaarts naar *la Teste* heeft. Dit stadje is de eigenlijke hoofdplaats van het departement de la Gironde, dat zuidwaarts aan het departement des Landes aansluit, waarover straks nader.

Genoemd Casino, met fraai aangelegd bloemen boompark, is het vereenigingspunt der vreemdelingen, ofschoon ik er bij moet voegen, meer in den zomer. Van hier uit langzaam rijzende, is men

reeds in de *Ville d'Hiver*, of dat gedeelte van het pijnbosch, dat de hoofdzetel der zieken uitmaakt, en waarvan de beschrijving en toepassing, zoowel uit een plaatselijk, als uit een geneeskundig oogpunt, het hoofddoel dezer bladzijden uitmaakt.

Les Landes. Vooraf nog een woord over dat gedeelte waar in La Teste ligt. Als men het kaartje beziet, dan zal men merken, dat van af La Teste tot Cazeau eene streek loopt die westwaarts door *la Grande Foret de la Teste*, en oostwaarts door *la Foret de Nezer* wordt begrenst, terwijl zuidwaarts het *departement des Landes* voor den dag komt. Men bemerkt dat hier *vierkanten* aangeteekend zijn, die gras-bouwland en wijnakkers beteekenen, terwijl hier en daar nog pijnboomen overgebleven zijn. Deze gronden zijn laag, geene eigenlijke duinen meer, en gaat men verder zuidwaarts dan komt men in de groote vlakte *des Landes*, wier moerassige bodem in vroegere tijden, de bewoners aan moeraskoortsen te gronde brachten. De vruchtbaarheid van den bodem was eene zoo geringe, dat alleen schapenteelt de eenig mogelijke was, en hoe dan nog? Men berekende dat een schaap een hectare veld noodig had om niet van gebrek te sterven, en als zijn tijd om geslacht te worden

daar was, het zelden de 13 ponden haalde. Deze schapen werden door herders die op stelten liepen, bewaakt, terwijl deze tot tijdverdrijf, zich met kousen breien bezig hielden. Ik zag ze nog bij mijn eerste bezoek in 1856. Eenige weinigen zijn nog overgebleven, die men bij het station van den spoorweg *Croix d'Hins*, waar nog een klein gedeelte het karakter des Landes bezit, zien kan. Daar merkt men ze dan soms op hunne stelten op, en ziet hen van uit de spoorwegcoupé, aan de breikous werken. Voor het overige is alles veranderd. Door draineering zijn die streken geheel bewerkt, ook daar zijn hier en daar bosschen gezaaid, terwijl de dorre en moerassige heidevelden in vruchtbare gras-, koren- en wijnvelden herschapen zijn. En dit deed *Maitre Pierre*, bijgenaamd *le Roi des Landes*, zeggen „*Les dunes, qui menaçaient le midi de la France, sont devenues une des ressources du Trésor*. Zij die over deze Landes meer weten willen, moet ik aanraden de boeiend geschreven roman *Maitre Pierre*, van *Edmond About* te lezen, die in 1874 bij *Hachette* te Parijs verscheen. Zij zullen daaruit zien wat door volharding kan overwonnen worden.

Keeren wij na deze afdwaling naar *Les Landes*, tot het Pijnbosch of de *Ville d'Hiver* terug.

reeds in de *Ville d'Hiver*, of dat gedeelte van het pijnbosch, dat de hoofdzetel der zieken uitmaakt, en waarvan de beschrijving en toepassing, zoowel uit een plaatselijk, als uit een geneeskundig oogpunt, het hoofddoel dezer bladzijden uitmaakt.

Les Landes. Vooraf nog een woord over dat gedeelte waar in La Teste ligt. Als men het kaartje beziet, dan zal men merken, dat van af La Teste tot Cazeau eene streek loopt die westwaarts door *la Grande Foret de la Teste*, en oostwaarts door *la Foret de Nezer* wordt begrenst, terwijl zuidwaarts het *departement des Landes* voor den dag komt. Men bemerkt dat hier *vierkanten* aangeteekend zijn, die gras-bouwland en wijnakkers beteekenen, terwijl hier en daar nog pijnboomen overgebleven zijn. Deze gronden zijn laag, geene eigenlijke duinen meer, en gaat men verder zuidwaarts dan komt men in de groote vlakte *des Landes*, wier moerassige bodem in vroegere tijden, de bewoners aan moeraskoortsen te gronde brachten. De vruchtbaarheid van den bodem was eene zoo geringe, dat alleen schapenteelt de eenig mogelijke was, en hoe dan nog? Men berekende dat een schaap een hectare veld noodig had om niet van gebrek te sterven, en als zijn tijd om geslacht te worden

daar was, het zelden de 13 ponden haalde. Deze schapen werden door herders die op stelten liepen, bewaakt, terwijl deze tot tijdverdrijf, zich met kousen breien bezig hielden. Ik zag ze nog bij mijn eerste bezoek in 1856. Eenige weinigen zijn nog overgebleven, die men bij het station van den spoorweg *Croix d'Hins*, waar nog een klein gedeelte het karakter des Landes bezit, zien kan. Daar merkt men ze dan soms op hunne stelten op, en ziet hen van uit de spoorwegcoupé, aan de breikous werken. Voor het overige is alles veranderd. Door draineering zijn die streken geheel bewerkt, ook daar zijn hier en daar bosschen gezaaid, terwijl de dorre en moerassige heidevelden in vruchtbare gras-, koren- en wijnvelden herschapen zijn. En dit deed *Maitre Pierre*, bijgenaamd *le Roi des Landes*, zeggen „*Les dunes, qui menaçaient le midi de la France, sont devenues une des ressources du Trésor*. Zij die over deze Landes meer weten willen, moet ik aanraden de boeiend geschreven roman *Maitre Pierre*, van *Edmond About* te lezen, die in 1874 bij *Hachette* te Parijs verscheen. Zij zullen daaruit zien wat door volharding kan overwonnen worden.

Keeren wij na deze afdwaling naar *Les Landes*, tot het Pijnbosch of de *Ville d'Hiver* terug.

Men kan haar, vooral uit het geneeskundig oogpunt, in twee deelen splitsen. 1o. in het bebouwde 2o. in het niet bebouwde, of ongeschonden boschgedeelte. Wat het eerste aangaat, zoo wordt het oog bij de intrede van het bosch, van af het Casino aangenaam getroffen, door de fraaie villa's, verschillende in bouwstijl en grootte, die op onregelmatige wijze geplaatst, op elkander volgen. Zij zijn meer of min beschaduwd, door de zooveel mogelijk gespaarde pijnboomen, zonder dat de zon uitgesloten wordt. Elke villa is geplaatst in haren smaakvol beplanten bloementuin, en allen liggen aan goed onderhouden kronkelende rij- en wandelwegen, die door gas verlicht worden. Sommige dezer liggen op den top eener duin, waardoor zij uitzicht over de benedenstad en op de baai hebben. Anderen liggen op den afhang der duinen, of in de valleien. Behalve deze villa's vindt men er nog het *Grand Hôtel de la Foret* en verscheidene *Pensionswoningen* waarover later; eene zeer goede Apotheek en andere huishoudelijke winkels en twee inrichtingen, waar men elk uur warme koemelk kan gaan drinken of kan laten halen (4 sous fransch voor het glas en 50 centimes voor de liter). Vooral die welke de *Laiterie du Bocage* heet, is uitstekend

ingericht, en ligt op de grens van den uitersten cirkel van het bebouwde bosch. Voortwandelen den komt men buiten dien cirkel en treedt men, de door de bijl nog weinig aangeraakte pijnbosschen binnen. Had de atmospheer, die men in het bebouwde gedeelte inademde, reeds eene aangename geur, zoo neemt die niet alleen door de harsachtige uitwasemingen van de boomen, maar nog door een daaronder lager groeiend bosschage van bloeiende heesters toe, die op vele plaatsen het terrein nauwlijks door gaanbaar maken, en als eene groote ruiker het reukorgaan aangenaam aandoet. Hier gaat men door goed gebaande rij- en voetpaden, het duin op en af, en indien men niet met een goed compas gewapend is, waardoor men immer weten kan, waar de baai ligt, zou verdwaling in deze onmetelijke bosschen, zeer gemakkelijk zijn.

Het is op deze hoogten en laagten, zoowel in het bebouwde als onbebouwde gedeelte, dat men steeds met zeldzame uitzonderingen, windstille aantreft, al hoort men in de verte het gedonder van den Oceaan, en het loeien van den wind in de toppen der pijnboomen. En al mocht er eene windkoelte gevoeld worden, zoo belet zij de lijders niet uit te gaan, terwijl zij bijv. in *Pau* moeten te

huis blijven. Het is in deze *Ville d'Hiver* en verder gelegen bosschen, dat de temperatuur immer eenige graden warmer is (*zie Tabel pag. 35*) dan in de benedenstad, waar men daarenboven nog met wind en stof te kampen heeft.

De harsachtige dampen die men in de pijnbosschen bemerkt, worden niet alleen uit de naalden en het hout, doch door het eigenaardig bedrijf van een gedeelte der bevolking, die men *Resiniers* noemt, ontwikkelt. Zij maken in de pijnboomen, die eenen ouderdom van plus minus 20 jaren bereikt hebben, insnijdingen, die tot op het hout doordringen, eene breedte van omstreeks 7 tot 8 duimen hebben, 12 à 13 voeten van af den wortel des booms lang zijn, en door de Franschen *gemmer les arbres* genoemd wordt. Zoodra deze operatie gedaan is, ziet men uit alle poriën een vocht komen, dat op heldere olie gelijkjt. Dit vocht vloeit naar beneden, wordt in potjes opgevangen, en geeft eenen heerlijken balsemachtigen geur van zich. Aan de lucht blootgesteld, gaat het tot eene meer vaste taaie massa over. Dien vasteren toestand krijgt de hars, zoo wel door de uitwaseming van een gedeelte der vluchtige bestanddeelen, als door eene eigenaardige inwerking der lucht. Volgens de scheikundige onder-

zoekingen zou het blijken, dat zich in de bosschen het oxygenium van den dampkring met resineuse uitwasemingen der boomen tot *ozon* vormt. Vandaar dat de ozonmeter nergens zoo sterk teekent als in de bosschen van Arcachon en dat het onderscheid in de benedenstad, reeds eene aanmerkelijke vermindering aantoonst. Het is die atmosferische toestand welke die genezende kracht, zonder op te wekken of te prikkelen, bezit en de ademhalingsorganen als het ware streelt. Ten gevolge dezer menigte van ingesneden boomen is de atmosfeer in de bosschen van Arcachon eenig in hare soort. *)

*) Menigeen zal vragen wat is ozon? Van waar komt het? Wat doet het?

Dat die beantwoording niet zoo eenvoudig is, bewijst het werk van *C. Engler prof. aan het polytechnicum te Carlsruhe: Historisch-Kritische Studien über das Ozon*, dat 67 pagina's in quarto en eene literatuur van plus minus 300 aanhalingen bevat.

Daaruit kan men leeren dat, nadat *Schönbein* in 1840 het ozon had ontdekt en het een kleurloos zeer sterk eigenaardig riekend gas noemde, *Marignac* en *Becquerel* de natuur van het ozon onderzochten, en als uitkomst verkregen hebben, dat het *ozon* uit zuurstof bestaat, die door de werking der electriche ontlading, gewijzigde eigenschappen heeft verkregen, in zooverre als zij, op de gewone temperatuur, allerlei verbrandbare stoffen kan oxydeeren. — Van het verschil tusschen gewone zuurstof en ozonzuurstof weet men het volgende:

Dr. Emile Perreira, die in 1856 aan het hoofd van deze bad- en luchtkuur-plaats stond, was de eerste die inzag, dat Arcachon tot herstellingsoord voor longlijders, vooral in den herfst en in den winter, zou moeten dienen. Hij grondde zijn beweren, én op de goede resultaten, die hij bij longlijders waarnam, die van November tot Mei daar kwamen doorbrengen, én op de uitkomsten door den Ther-

De zelfstandige gasvormige kleinste deeltjes *gewone zuurstof*, bestaan uit 2 atomen zuurstof. De zelfstandige gasvormige kleinste deeltjes *ozonzuurstof* bestaan uit 3 atomen zuurstof.

De ozonzuurstof gaat door verhitting weer in gewone zuurstof over, onder vrijwording van warmte. Wat nu betreft het ozongehalte in de lucht, daarover zijn de bepalingen verschillend, zelfs sommigen als *Schöne*, ontkennen haar, en hij noemt het *waterstof-per-oxyde*, doch schrijft er precies dezelfde eigenschappen aan toe als aan dat wat andere ozon noemen; dus eigenlijk eene benamingsstrijd.

De inademing van lucht die sterk met ozon geladen is, vermindert de ademhalingen en polsslagen, en verlaagt de temperatuur des lichaams. Hierop zal dan ook moeten passen, wat hier boven in den tekst over de *ozon* in de lucht van het Bosch waargenomen, gezegd wordt. Wie over verdere bescheiden meer wil weten, raadplege het zeer belangrijk bovengenoemd werk. Ik wil alleen nog opmerkzaam maken op enkele bijzondere sterk oxydeerende stoffen in den dampkring nam.: ozon en salpeterzuur, die in hoogst kleine hoeveelheden voorkomen, maar waarschijnlijk eene belangrijke rol spelen, in zooverre zij organische fermenten in den dampkring oxydeeren, en daardoor van hunne fermenteerende kracht berooven.

mometer gedurende den winter waargenomen; en op de gelukkige ligging van de duinhoogten en der valleien, die door het bosch ingesloten, vooral des winters de lucht eene betrekkelijk hooge warmtegraad doen bereiken. Ziehier wat hij zeide: „Door „sommige geneesheeren wordt beweerd, dat zoowel „het verblijf aan de zeestranden, als de zeereizen, „de ontwikkeling of den voortgang van de longteering kunnen voorkomen, doch ongelukkigerwijze, (en ik stem hierin met hem overeen, vooral „wat den winter aangaat), heeft de ondervinding „bewezen, dat deze beide middelen, dikwijls het „ziekteproces hebben verhaast. Door de afwisselende weêrsgesteldheid, door sterke winden zijn „de gevoelige en ziekelijke ademhalingsorganen „genoodzaakt eenen dubbelen arbeid te maken, „welke niet dan eene nadeelige uitwerking kan „hebben. Indien men nu den exceptioneele toestand, „waarin het strand van Arcachon, tot de daarbij „gelegen bosschen en omgekeerd, nagaat, zoo zal „men zich kunnen overtuigen, dat misschien geene „plaats in Europa met meer voordeel, den gewijzigden invloed der zeelucht den borstlijders laat „genieten, zonder hen aan de nadeelen der stranden van de Noord-, ja zelfs in sommige geval-

„len van de Middellandsche zee, bloot te stellen.

„De ondervinding heeft dan ook niet nagelaten „mij te bevestigen wat de theorie mij deed aannemen.

„Sedert tal van jaren zijn vele personen naar „Arcachon gekomen. Verreweg de meesten, zoowel „zij, die de beginselen van tuberkel-ontwikkeling „vertoonden, als diegenen, bij welke de cavernae „waar te nemen waren, hebben genezing, of althans „verbetering ondervonden.”

Voor al wat deze laatsten aangaat, het heelen van Cavernae, daaromtrent deelden de beide thans daar gezetelde geneesheeren, Dr. Hameau en Dr. Lalesque mij een paar gevallen mede. Het laat echter niet na, dat voor de meeste van hen, het de vraag is, of men ze op reis moet laten gaan, dan of het beter is ze te huis te laten blijven. Ik zal daarover nog later mijne meening en mijne ondervinding te kennen geven.

Invloed van klimaat. Arcachon, dat van Bordeaux slechts 7 à 8 uren verwijderd is, biedt een klimaat aan, dat in het algemeen genomen, met dat van deze stad, groote gelijkheid heeft, doch door bijzondere omstandigheden er ook zeer van verschilt, vooral met het oog van ziekenverblijf, en wel wegens de volgende oorzaken:

10. Wegens de nabuurschap van den Atlantischen Oceaan, die de lucht met hare uitwasemingen bedeeft.

20. Wegens de uitgestrektheid der baai, over welke de Noord en Noord-oosten winden, voor zij te Arcachon komen, neerstrijken en waterdamp opnemen, waardoor hunne uitdroogende invloed wat getemperd wordt. Ofschoon het niet te ontkennen zij, dat zij in de benedenstad vooral, hun ruw karakter niet verloren hebben, zoo geven zij in het Bosch een te gering gevoel van afkoe-ling om eenen nadeeligen invloed voor borstlijders te veroorzaken, zooals dat te Pau het geval is, waar ik nog onlangs in Maart die invloed van Noordwestelijke en Noordoostelijke winden duchtig gevoelde, en die de zieken noodzaken te huis te blijven.

30. Door den dam die duinen en pijnbosschen tegen de kracht der Westelijke-, zuid- en zuidwestelijke winden beschut.

40. Wegens de temperatuur van het water der zee en der baai, die in den zomer lager, in den winter menigwerf hooger dan de lucht is.

50. Door de bescherming van de altijd groene bosschen, die het lichaam tegen het branden der zon beschermen, maar toch den invloed harer

warne stralen bemerken laat, dewijl, door de absolute windstijte, de warmte der lucht steeds bestendig wordt. Daardoor biedt het verblijf in de *Ville d'Hiver* van Arcachon, een groot voordeel boven andere plaatsen, waar men meer aan de brandende zon is blootgesteld, en waardoor de temperatuur zulke plotselinge overgangen heeft.

60. Door de vochtigheids- (hygrometrische) toestand der lucht, dat wil zeggen, dat de dampkring steeds met genoegzaam water en zelfs tamelijk regelmatig verzadigd wordt, zonder die vochtigheid, zelfs van den regen, lang te laten bemerken. En dat ligt en aan den bodem en aan het bosch. Het quartz-zand der duinen, dat tot op 50 meters diepte meet, is onvermengd en dus geheel doordringbaar. Vandaar dat na eene regenbui, men spoedig weder kan uitgaan ofschoon de mac-adam wegen hierin eene uitzondering maken. Van de andere zijden putten de pijnboomen uit den dampkring eene groote hoeveelheid water, waarmêe zij hunne takken en naalden voeden en waardoor voortdurend de vochtigheid in de hoogte wordt opgeslurpt.

70. Door den bijzonder opvallenden ozonometrischen toestand, die de hoogste graad op het papier van Berigny, en wel hoofdzakelijk gedurende den winter

in het bosch, maar niet in de benedenstad bereikt.

80. Aan de rijke groei en bloei van het plantenrijk, die in vereeniging met de harsuitwasemingen van de pijnboomen eene, zooals ik reeds vroeger zeide, onbeschrijfelfijken eigenaardigen en voor de longen heilzamen geur, in de bosschen verspreiden.

90. Aan de geringe verhevenheid van den bodem boven de zee en derhalve van den grootst mogelijken barometrischen druk.

Noordelijke zeeplaatsen als herstellingsoord in den winter aanbevolen. Men heeft in de laatste tijden de noordelijke zeebadplaatsen, ook al tot winterverblijf voor zieken gaan aanraden! Het was in de eerste plaats *Beneke* uit *Marburg*, die daaromtrent het eerste woord zeide, daarvoor geijverd heeft en bijzonder Norderney aanwees. Ik moet echter vragen, hoe hij, die zeer goed wist, (ik zeg *wist*, want hij is dood) wat de noordelijke zee-stranden in najaar en winter, om van het lieve voorjaar te zwijgen, opleveren, hoe zoo iemand op het dwaze denkbeeld kwam, om lijders van welken aard ook, die proef aan de noordelijke stranden van den Oceaan te laten nemen. Ik heb van den beginne af er mij niet mée kunnen vereenigen, ik heb het immer afgeraden, en de ge-

volgen zijn dan ook niet schitterend geweest. En waarom?

1o. Dewijl de Westelijke winden en stormen, mist en regen; de Noord- en Noordoostelijke, scherpe, droge lucht en vorst aanvoeren, waardoor het oponthoud voor prikkelbare gestellen niet dienstig en voor longlijders vooral, hoogst nadeelig is.

2o. Dewijl, aangenomen het voor sommigen passen moge, de dagen die de lijders in die jaargetijden met eenig genot en nut uit kunnen gaan, zeer tot de minderheid zullen behooren. De verveling en de moedeloosheid, die daar het gevolg van worden, zullen hen meer schaden, dan eenige gunstige dagen hen goed zullen kunnen doen.

3o. Dewijl de gelden die zij dáár, zooals men het noemt, in armoede uitgeven, elders met genot door het dagelijks leven in de lucht, die hun geneesmiddel zijn moet, beter besteden kunnen. Welnu, laten dezulke in plaats van zich aan de Noordwestelijke stranden te wagen, hunne beterschap of hun herstel aan meer zuidelijke of zuidwestelijke stranden beproeven. Tot een van de eersten behoort Arcachon, tot de laatste behooren de plaatsen in Provence aan de zoogenaamde Riviera gelegen. Nu zijn te Arcachon de weste en zuid-

weste winden de overheerschende, maar ofschoon niet koud, dewijl ze over de onmetelijke vlakke van den oceaen streken, zijn ze echter soms zeer hevig om eenige dagen aan te houden. Vandaar dat men in het zuidwesten niet dat voortdurend verschijnsel van de kusten der middellandsche zee opmerkt, nam. de plotselinge overgang van hitte in koude des avonds en des nachts, verschijnsel dat haar ontstaan voor een gedeelte aan de afwisselingen van land en zeewinden, en voor een ander gedeelte aan de snellere condensatie van het water des dampkrings verschuldigd is.

Invloed van het klimaat van Arcachon vergeleken met andere plaatsen. Tengevolge van de hierboven opgenoemde toestanden, brengt de physiologische indruk die de lucht in het bosch van Arcachon geeft, eene zachte, alzoo voor het zenuwleven en voor den bloedsomloop eene bedarende, ja zelfs soms het zenuwgevoel afstompende werking te weeg, zoodat dat klimaat aangewezen is voor die gestellen, waar een zenuwoverheerschend (eretisch) temperament met snelle bloedsomloop en daardoor neiging tot plaatselijke bloedsaandrang en ontstekingen bestaan. Daardoor worden sommige lijders aan tuberculose (teering) der longen

en keelkop lijdende, in een voordeelig middenpunt geplaatst, waardoor minstens verbetering, menigwerf genezing is waargenomen, vooral wanneer ziekelijke prikkelbaarheid de overhand heeft. Het bespoedigt de genezing van sleepende verkoudheden der luchtwegen, die zoo dikwijls in de toppen der longen zetelen. Bij asthma bevordert het òf de vermindering in het aantal en in de hevigheid van de aanvallen, òf geneest de aandoening na korteren of langeren tijd, terwijl dit klimaat op zenuwpijnen en hysterische aandoeningen een zeer gunstigen invloed uitoefent.

In tegenoverstelling van Arcachon komen de plaatsen aan de Middellandsche zee zooals Cannes, Mentona en St. Remo in aanmerking, waarvan het klimaat meer past aan hen wier gestel meer van lymphatische en torpide-aard is; bij wie het zenuwen vaatstelsel eenen prikkel behoeven. Vandaar dan ook dat, behalve bij longlijders die den erethischen vorm in hun lijden missen, bij gevallen van bleekzucht, (Chlorose) en bloedarmoede (Anemie) de laatstgenoemde plaatsen boven het klimaat van Arcachon de voorkeur verdienen.

Als winterverblijf, dat nu met Arcachon groote overeenkomst heeft, noemt men Pau, waarheen

jaarlijks ook vele lijdens vertrekken, doch laten wij eens nagaan of men die beide plaatsen op éene lijn kan stellen, en waarin de eene van de andere verschilt of, boven de andere uitmunt.

Pau behoort ontegenzeggelijk tot de warmere winterverblijven, hare ligging tegenover de Pyreneën is prachtig, niemand zal het ontkennen. Arcachon bezit daarentegen een minder warm klimaat, doch als het daar slecht weêr en koud is, zal ieder u zeggen, dat datzelfde weêr te Pau heerscht, en dat zulks waar is heb ik twee malen persoonlijk ondervonden. En wat dat warmere aangaat. Zijn *die* zuidelijke winterverblijven altijd de verkieslijkste, waar de warmte het hoogste is? Ik heb meer dan eens den winter in zuidelijke en minder zuidelijke streken doorgebracht, en kan mij dus het recht een weinig aanmatigen een oordeel te vellen, en dan moet ik bekennen, dat bij mij meer geldt zulke lijdens, noch in een zeer warme, noch in een zeer koude, maar in eene matig warme en bestendige luchtstreek te laten leven, waar de lucht zuiver, en met heilzame uitwasemingen van zee, boom- en plantengroei gemengd is. Deze verhoudingen treft men bij uitnemendheid te Arcachon, in vereeniging met een gemengd klimaat, in boven- en

beneden-stad aan, waardoor de lijder en vooral de gezonde begeleiders naar behoeften gebaat worden, waarover later meer.

En wat vindt men te Pau. Toen ik daar voor een 25 tal jaren mijn eerste bezoek bracht, schreef ik het volgende: „Als men het klimaat van Pau „als voortdurend zacht in de wintermaanden wil „roemen, zegt men te veel. Gedurende de weken „die ik van de maanden December en Januari „daar doorbracht, om alles wat klimaat, invloed „der winden, localiteit, woningen enz. na te „kunnen gaan, bleek het mij meermalen dat na „eenen warmen dag van 's morgens 11 tot 's na- „middags op zijn laatst 3 ure de thermometer „dien morgen te 8 ure en des avonds te 6 ure „onder het vriespunt stond, en de velden met een „wit ruig kleed gedekt waren. Was de hemel daar- „bij onbewolkt, zooals ik op 20, 21, 22 en 23 De- „cember waarnam, zoo rees de temperatuur tot „10 à 12° C., en in de zon was het warm, ter- „wijl bij bedekten hemel de invloed der lucht koud „en vochtig was. Deze dagen behooren echter tot „de minderheid”.

Nu kwam ik ll. winter in Maart daar terug en bleef er 3 à 4 weken. Men zeide mij dat in de

wintermaanden het mooi weër was geweest, doch gedurende den tijd van mijn verblijf vroor het er verscheiden nachten tot 5° C. en was het enkele dagen warm in de zon en koud in de schaduw. Nog eenige weken wisselden regen en mist met Noordweste- of Noordewinden elkander af, en als de wind Noordoost schoot, dan ondervondt men dubbel de nadeelige ligging van de algemeene wandelplaats (terras, tuin Henri IV en bosch). Terwijl de zon brandt, is men elk oogenblik aan bovengenoemde winden blootgesteld. Kunnen zij, die met de plaats bekend zijn, zulks ontkennen? Men beginne zijne wandeling van af het uiteinde van het *Hotel de France*, dan is de eerste wijde opening *de Place Royale*, waarover de wind u onaangenaam treft. Na nu de breedte van de *Splendid* en *Famille Hotels* te zijn voorbijgegaan, komt men onder denzelfden tocht indruk, voorbij eene tweede opening waarop de kerk staat. Na het *Hotel Gascion* te zijn voorbijgewandeld, treft men een derde tochtgat, bij het *Chateau Henri IV*, aan.

Een vierde opening vindt men bij het overgaan van de *Pont de Jurançon* en de met boomen beplante plaats. En wanneer men nu het bosch inwandelt zal niemand ontkennen, dat men door

deze smalle, van bladeren ontdane boomengroep niet de Noordweste- en Noordewinden, al waaien die niet sterk, voelt. Vooral uit de zonnige wandeling komende, deed mij die afkoeling onaangenaam aan, hoeveel te meer moet dit de zieken treffen? Men hoort dan ook steeds onder het publiek, de waarschuwende stem van leek of geneesheer.

Nu kan men dat in het bosch wel mijden, door halverwege naar beneden te dalen in de richting van de weide, waar de Engelschen Lawn-Tennis spelen, doch wie daar voor zijn plezier op en neer kan blijven wandelen, is met een beetje tevreden.

Wat droogte of vochtigheid der lucht en des bodems aangaat, hieromtrent is de uitspraak niet zeer gunstig. In de eerste plaats geeft de vallei, waarin de Gave kronkelt, daartoe aanleiding; ten tweede is Pau bekend om zijne veelvuldige regendagen, vandaar dat de Franschen aan Pau de karakteristieke benaming van *le pot de chambre du midi de la France* geven. En wanneer men in de stad komt, die door hare niet zeer breede en kille straten vooral voor zieken nadeelig is, dan bemerkt men dat die straten bijna immer vochtig en modderig zijn.

Van vele van deze nadeelige verhoudingen be-

merkt men te Arcachon niets, en zoo dikwijls als te Pau menigen dag door de geneesheeren als eene tehuisblijfdag voor de zieken wordt aangeteekend, zoo zelden heeft dat in de *Ville d'Hiver*, in de bosschen van *Arcachon* plaats. Deze voordeelen van het klimaat van Arcachon zijn echter niet in staat Pau geheel op den achtergrond te plaatsen. Ik ben overtuigd dat voor sommige personen, wier ademhalingsorganen en slijmvliezen eene hooge gevoeligheid hebben; wier zenuwleven zeer geprikkeld is; die aan bloedsputting onderhevig zijn, de vereenigde lucht van pijnbosch en zeelucht, hoe getemperd de laatste zij, minder passen, maar dat hen de *nog meer* bedarende lucht van Pau meer goed zal kunnen doen, al biedt de plaats zelve de opgenoemde nadeelen aan, waarvoor zij zich te wachten hebben.

Vraagt men mij nu of Arcachon een absoluut warm winterklimaat bezit, zoo moet ik daarop ontkennend antwoorden, en het bewijs vindt men in de aantekeningen, door *The reverend Mr. Radcliff* die sedert 15 jaren hier Engelsch Predikant is, bekend gemaakt. Daarna zal ik eene vergelijkende tabel over de temperatuur van Pau, Arcachon en Scheveningen, op dezelfde tijden waargenomen, laten volgen.

Het kan in de benedenstad of *Ville d'Eté*, vooral in de maanden Februari en Maart vrij koud zijn, waarvan ik mij onlangs in de helft van Februari overtuigen kon. Verscheidene warme dagen volgden elkander op (+ 18 en 20° C.) Maar op eens kwam eenen regendag die de wind naar het Noordoosten deed draaien. De thermometer viel langzamerhand des nachts tot 0: teekende 's morgens + 3 a 4°, om tegen 10 uren tot 10° *in de benedenstad* en tot 12 a 13 in het bosch te stijgen.

Terwijl nu de wind zich vrij gevoelig in de benedenstad deed gevoelen, bemerkte men daarvan bijna niets in de bovenstad en konden de zieken daar wandelen. Ja, zelfs in hunne door de zon verwarmde en door eigen huis nog beschutte tuinen nederzetten.

Ik herinner mij niet ergens zulk een groot en bestendig verschil der temperatuur in de schaduw, op eene afstand van niet meer dan hoogstens 20 minuten gaans, te hebben waargenomen.

Waarnemingen van Radcliff over het klimaat van Arcachon.

Laten wij nu zien wat Mr. Radcliff schrijft, ik kan niet beter doen dan zijne eigen woorden hier terug te geven:

„Sneeuw valt hier gemiddeld omstreeks eenmaal
 „in de twee jaren, doch ik heb in vier jaren geen
 „vlok gezien en zóo die valt blijft ze niet liggen.
 „Het vriest *gemiddeld* 20 malen in den loop van
 „eenen winter, dat wil zeggen dat sommige win-
 „ters er vrij van blijven. Ik herinner mij eenen
 „winter, waarin de thermometer slechts 13 malen
 „tot op het vriespunt daalde, terwijl het in den
 „volgenden winter, bijna elken nacht van November
 „tot het einde van Januari meer of minder vroom.

„Midden in den winter teekent de thermometer
 „van Fahrenheit *) omstreeks 40° des nachts, en 60°
 „bij dag, maar is gewoonlijk boven de 45° en onder
 „de 55° . Bij oostelijke winden teekent de thermo-
 „meter van 16 à 20° tot 40 en 50° . Ik nam zelden
 „eene stijging van meer dan 20° in de 24 uren
 „waar. De stijging bij westelijke winden is gewoonlijk
 „minder dan 10° F. in de 24 uren.

„Bij oostelijke winden is de stijging sterker, ge-
 „woonlijk over de 15° F. in de 24 uren.

„Plotselinge verandering, van Zuid Zuidwest,
 „naar Noord Noordoost of vise versa, kan de grootste

*) De Engelschen rekenen nog altijd bij Fahrenheit. Van
 Reaumur of Celsius weten zij evenmin af, als van decimaal
 gewicht of maat.

„verandering te weeg brengen, doch die zijn zeer „zeldzaam. Bij zuidelijke winden, die veel voor- „komen, is de temperatuur soms zeer hoog, zelfs „in het midden van den winter 50—70° F. of „soms hooger” (zoo als ik op 25 Februari van dit jaar waarnam).

Hij eindigt zijne waarnemingen met het volgende:

„Mijne ondervinding van 13 jaren die ik hier „ben, heeft mij geleerd, dat die lijders, voor wie „het klimaat paste, veel nut van hun verblijf ge- „had hebben, en dat zij die niet *zeer* ziek waren, „met elk weêr uitgingen, zonder daarvan nadeel „te bekomen. De invloed van het klimaat is méér „onafhankelijk van weêr dan men wel denken „zou, en is in strijd met de meteorologische sta- „tistiek.”

Aan deze waarnemingen en opgaven van Radcliff laat ik aansluiten, datgeen wat ik in de maand Maart te Pau, te Arcachon en te Scheveningen òf zelf, òf op de laatste plaats door een ander liet opteekenen. De vergelijking levert iets merkwaardigs op, en men zal onder anderen daaruit zien, welk verschil van temperatuur er tusschen de beneden- en de bovenstad van Arcachon bestaat.

Maart.	Pau.		Arcachon.				Scheveningen.	
			Benedenstad.		Bosch.			
	9 u.	12 u.	9 u.	12 u.	9 u.	12 u.	9 u.	12 u.
	Celsius.	Celsius.	Celsius.	Celsius.				
1	8	11	9	12	11	14	0	3
2	4	10	6	10	11	12	1	3
3	7	13	6	8	7	10	5	5
4	9	15	6	9	8	12	5	6
5	11	14	7	9	8	12	4	5
6	13	15	8	13	8	14	5	6
7	8	16	8	13	10	15	3	4
8	12	17	8	14	10	13	2	3
9	13	16	10	14	11	14	3	4
10	8	13	9	14	12	16	1	3
11	5	9	4	7	10	13	4	4
12	7	6	2	8	8	10	3	4
13	7	8	4	7	7	9	3	5
14	7	11	3	8	6	10	4	5
15	9	12	2	9	6	12	5	6
16	9	12	4	8	6	12	5	6
17	7	13	1	6	4	10	5	6
18	11	13	2	7	4	9	5	5
19	7	9	2	7	4	9	3	3
20	7	10	2	9	4	10	4	5
21	7	10	3	6	6	8	2	3
22	8	9	3	9	6	10	3	5
23	5	5	4	10	7	12	3	4
24	4	6	2	9	6	12	0	3
25	3	6	1	5	4	8	0	2
26	6	8	4	6	5	9	1	3
27	6	8	4	5	5	12	4	5
28	4	9	3	8	5	12	4	5
29	8	13	7	10	9	14	2	5
30	9	12	8	10	9	14	2	9
31	8	12	9	11	12	16	5	8

Deze tabel geeft een overzicht van de 9 en 12

uren temperatuur der lucht in de maand Maart te Pau, te Arcachon (Ville d'Été, benedenstad), (Ville d'Hiver, Bosch) en te Scheveningen.

Behalve de eigenaardige zamenstelling der lucht in het bosch die, zooals ik vroeger schreef eene zeer bedarende is, blijft het voor de lijders van groote waarde, dat de baai haren invloed alleen op gunstige wijze kan uitoefenen. In de benedenstad is de lucht eene prikkelende en opwekkende, die vooral voor aandoeningen der ademhalingsorganen gevaarlijk is. Van de andere zijde heeft dat gemengd klimaat, soms hare voordeelige zijde, dewijl het in twijfelachtige gevallen alternatief kan benut worden. Doctor Hameau die sedert 25 jaren te Arcachon geneesheer is, zeide mij dat hij aan zieken, die in het najaar de kuur in het bosch begonnen, streng verbood, naar de benedenstad af te dalen. Wanneer hij aan zulke longlijders, bij wie hij in den beginne de teekenen van een overprikkelend zenuwleven had opgemerkt, doch na een oponthoud van eenige maanden, herstel en meer algemeene apathie waarnam; wanneer hij aan dezen bij kalm weêr, wandelingen aan het strand der baai aanbeval, hij menigwerf zag, dat de goede invloed niet lang op zich liet wachten. Doch menigwerf

moest hij voor sommigen dezen raad weder terugnemen, dewijl de invloed van de strand- of baailucht weder te veel had geprikkeld.

Het spreekt van zelve, dat mijn verblijf van eenige weken, mij niet in de gelegenheid kón stellen, waarnemingen omtrent den invloed van het klimaat, op de aanwezige zieken te volgen. Doch daarin kwamen de beide geneesheeren Dr. Lalesque en Dr. Hameau mij op de welwillendste wijze te gemoet, en uit verschillende feiten, die zij mij uit hunne belangrijke praktijk mededeelden, blijf ik er bij dat ik Arcachon, een van de gunstigst gelegen plaatsen, voor hen die er passen, noem. Behalve al het aangehaalde heeft deze plaats, in tegenstelling van die welke aan de Middellandsche zee liggen, nog voor hen, die naar hun meer noordwestelijk gelegen vaderland in de maand Mei willen terugkeeren, het voordeel, dat de overgang niet eene zoo groote is. Aan hoevelen die gedurende maanden zich in die warme lucht van Cannes, Mentona, St. Remo, Pau enz. als het ware gebaad hebben, is dat terugkeeren in de soms koude maanden van Mei of Juni niet opvallend onaangenaam, ja zelfs nadeelig geweest? Hoevelen hebben er voor moeten boeten, door weder in te storten? Ook in dat opzicht

heeft Arcachon zijne waarde om, als het elders te warm wordt, als plaats van overgang in April of Mei bezocht te worden. Het is ook de raad, die de Fransche geneesheeren geven, daargelaten dat zij voor zulke lijdens, aan het verblijf gedurende herfst, winter en voorjaar te Arcachon, boven de warmere plaatsen de voorkeur geven, doch onder de alles beheerschende voorwaarde dat zij, in de ville d'hiver hunnen zetel opslaan en daar blijven. Men zal uit al het voorgaande en uit dat wat ik uit ziekteverhalen van de geneesheeren Lalesque en Hameau te Arcachon gezeteld, en uit het oordeel van elders geplaatste Fransche artsen vernam, het gevolg kunnen trekken, dat onder long- en andere lijdens, slechts een zekere soort verbetering en zelfs genezing in de pijnbosschen zal kunnen vinden; terwijl voor eene andere soort, men het lijden zal zien verergeren. Die aanwijzing of tegenaanwijzing kan men tamelijk nauwkeurig door de volgende bepalingen, of wil men liever, naar het volgend voorschrift bepalen.

Het wonen in den dampkring van de bosschen van Arcachon, komt ten goede aan longlijdens, bij wie verhoogden prikkel van het zenuwstelsel en versnelde bloedsomloop bestaat (phtisis erethica).

Aan de sleepende, niet specifieke ontsteking der ademhalingswegen, (bronchitis chronica) vooral als die tot in toppen der longen zich heeft voortgezet.

Aan sommige vormen van asthma.

Dat deze toepassing van die harsachtige uitwasemingen heilzaam op ziekelijke slijmvliezen werkt, is niets nieuws, dewijl wij ze reeds in de schriften onzer voorgangers vinden voorgeschreven. Verder past het bij toestanden van het zenuwstelsel, die het zoogenaamd erethismus nervosus, (ziekelijke prikkelbaarheid) uitmaken, zooals bij hysterische en andere zenuwstoringen en pijnen.

Tegenaanwijzing. Dit klimaat is tegen aange-
wezen voor die longlijders, bij wien het lymphatisch temperament, niet slappe (torpide) toestanden overheerschende is. En dat geldt niet alleen de tuberculeuze, maar is ook van toepassing op elke ziekte, waar de atonische, apatische toestanden de hoofdrol spelen. Onder deze moet men ook plaatsen, de bleekzucht en bloedarmoede (chlorose en Anemie).

En wat nu de gezonden, die de zieken begeleiden, betreft, vooral voor dezen is het gemengd klimaat eene weldaad, en onderscheidt het zich voordeelig ten aanzien van Pau. Evenals dezulke in dit kli-

uren temperatuur der lucht in de maand Maart te Pau, te Arcachon (Ville d'Été, benedenstad), (Ville d'Hiver, Bosch) en te Scheveningen.

Behalve de eigenaardige zamenstelling der lucht in het bosch die, zooals ik vroeger schreef eene zeer bedarende is, blijft het voor de lijders van groote waarde, dat de baai haren invloed alleen op gunstige wijze kan uitoefenen. In de benedenstad is de lucht eene prikkelende en opwekkende, die vooral voor aandoeningen der ademhalingsorganen gevaarlijk is. Van de andere zijde heeft dat gemengd klimaat, soms hare voordeelige zijde, dewijl het in twijfelachtige gevallen alternatief kan benut worden. Doctor Hameau die sedert 25 jaren te Arcachon geneesheer is, zeide mij dat hij aan zieken, die in het najaar de kuur in het bosch begonnen, streng verbood, naar de benedenstad af te dalen. Wanneer hij aan zulke longlijders, bij wie hij in den beginne de teekenen van een overprikkelend zenuwleven had opgemerkt, doch na een oponthoud van eenige maanden, herstel en meer algemeene apathie waarnam; wanneer hij aan dezen bij kalm weêr, wandelingen aan het strand der baai aanbeval, hij menigwerf zag, dat de goede invloed niet lang op zich liet wachten. Doch menigwerf

moest hij voor sommigen dezen raad weder terugnemen, dewijl de invloed van de strand- of baailucht weder te veel had geprikkeld.

Het spreekt van zelve, dat mijn verblijf van eenige weken, mij niet in de gelegenheid kón stellen, waarnemingen omtrent den invloed van het klimaat, op de aanwezige zieken te volgen. Doch daarin kwamen de beide geneesheeren Dr. Lalesque en Dr. Hameau mij op de welwillendste wijze te gemoet, en uit verschillende feiten, die zij mij uit hunne belangrijke praktijk mededeelden, blijf ik er bij dat ik Arcachon, een van de gunstigst gelegen plaatsen, voor hen die er passen, noem. Behalve al het aangehaalde heeft deze plaats, in tegenstelling van die welke aan de Middellandsche zee liggen, nog voor hen, die naar hun meer noordwestelijk gelegen vaderland in de maand Mei willen terugkeeren, het voordeel, dat de overgang niet eene zoo groote is. Aan hoevelen die gedurende maanden zich in die warme lucht van Cannes, Mentona, St. Remo, Pau enz. als het ware gebaad hebben, is dat terugkeeren in de soms koude maanden van Mei of Juni niet opvallend onaangenaam, ja zelfs nadeelig geweest? Hoevelen hebben er voor moeten boeten, door weder in te storten? Ook in dat opzicht

heeft Arcachon zijne waarde om, als het elders te warm wordt, als plaats van overgang in April of Mei bezocht te worden. Het is ook de raad, die de Fransche geneesheeren geven, daargelaten dat zij voor zulke lijders, aan het verblijf gedurende herfst, winter en voorjaar te Arcachon, boven de warmere plaatsen de voorkeur geven, doch onder de alles beheerschende voorwaarde dat zij, in de ville d'hiver hunnen zetel opslaan en daar blijven. Men zal uit al het voorgaande en uit dat wat ik uit ziekteverhalen van de geneesheeren Lalesque en Hameau te Arcachon gezeteld, en uit het oordeel van elders geplaatste Fransche artsen vernam, het gevolg kunnen trekken, dat onder long- en andere lijders, slechts een zekere soort verbetering en zelfs genezing in de pijnbosschen zal kunnen vinden; terwijl voor eene andere soort, men het lijden zal zien verergeren. Die aanwijzing of tegenaanwijzing kan men tamelijk nauwkeurig door de volgende bepalingen, of wil men liever, naar het volgend voorschrift bepalen.

Het wonen in den dampkring van de bosschen van Arcachon, komt ten goede aan longlijders, bij wie verhoogden prikkel van het zenuwstelsel en versnelde bloedsomloop bestaat (phtisis erethica).

Aan de sleepende, niet specifieke ontsteking der ademhalingswegen, (bronchitis chronica) vooral als die tot in toppen der longen zich heeft voortgezet.

Aan sommige vormen van asthma.

Dat deze toepassing van die harsachtige uitwasemingen heilzaam op ziekelijke slijmvliezen werkt, is niets nieuws, dewijl wij ze reeds in de schriften onzer voorgangers vinden voorgeschreven. Verder past het bij toestanden van het zenuwstelsel, die het zoogenaamd *erethismus nervosus*, (ziekelijke prikkelbaarheid) uitmaken, zooals bij hysterische en andere zenuwstoringen en pijnen.

Tegenaanwijzing. Dit klimaat is tegen aangegeven voor die longlijders, bij wien het lympha-tisch temperament, met slappe (torpide) toestanden overheerschende is. En dat geldt niet alleen de tuberculeuze, maar is ook van toepassing op elke ziekte, waar de atonische, apatische toestanden de hoofdrol spelen. Onder deze moet men ook plaatsen, de bleekzucht en bloedarmoede (chlorose en Anemie).

En wat nu de gezonden, die de zieken begeleiden, betreft, vooral voor dezen is het gemengd klimaat eene weldaad, en onderscheidt het zich voordeelig ten aanzien van Pau. Evenals dezulke in dit kli-

maat aan congestiën naar hoofd en ingewanden, soms aan eene hardnekkige constipatie lijden, over slapeloosheid of slaperigheid klagen, zich in één woord onbehaaglijk gevoelen, waarbij zich bij hen, die anders vroolijk gestemd zijn, eene gedrukte gemoedsstemming voegt, evenzoo gaat het hen ook, ofschoon in mindere mate, te Arcachon. Doch te Pau is voor dezen invloed geen tegenmiddel, maar wel te Arcachon. Laten zij dagelijks de wandelingen naar de benedenstad en aan het strand maken, roeitochten op de baai ondernemen en zij zullen hunne onaangename gevoelens voelen verminderen of verdwijnen.

Reis van Holland naar Arcachon. Ik wil aannemen dat bij het lezen dezer bladzijden deze of gene den raad ontvangt en het plan vormt, een bezoek aan Arcachon te brengen. Dan zal het wellicht niet onwelkom zijn te weten welke, vooral voor zieken, de gemakkelijkste weg en wijze van derwaarts reizen, is.

Er bestaan twee wegen, een over land en een over zee, per spoorweg van de plaats zijner woning, of per stoomboot van Rotterdam.

Verlangt men de reis per spoor, (bijv. van uit den Haag), dan vertrekt men 's morgens te

9 uren 30 min. om 's avonds te 7 uren te Parijs aan te komen. (Plaatsbriefje Eerste Klasse f 25.— daarenboven de Bagage). Vindt men die afstand te lang dan houdt men te Brussel halt. Nu is het de vraag, voelt men geneigdheid en krachten genoeg de nachtreis te laten volgen, dan bespreekt men bij aankomst te Parijs, *voór de visitatie* die omstreeks 20 à 30 minuten duurt, omnibussen die 6 plaatsen bevatten en in rij buiten de Debarcadère staan (prijs 5 francs en 1 franc fooi voor den koetsier). Deze voert de reizigers naar de *Embarcadère du chemin de fer d'Orleans*, vanwaar de trein *Bordeaux—Arcachon* te 8 u. 20 min. vertrekt. (Prijs Eerste Klasse 74 francs, 50 pond bagage vrij). Men vergeete niet en hen die de bagage opladen (fooi 1 franc) en den koetsier spoed voor te schrijven, opdat men niet te laat aan den trein naar Bordeaux kome, dewijl men Parijs over hare geheele breedte moet doorsnijden. Bij dag reizende dineert men tusschen Parijs en Bordeaux, doch 's nachts reizende heeft men geen tijd meer, om in Parijs den inwendigen mensch te voldoen, het is dus zaak om voor den nacht eenige mondbehoeften met zich te voeren. In den nachttrein zijn slaapcoupé's (surplus 25 francs), ofschoon ik nimmer

daarvan gebruik heb gemaakt, heb ik ze meer dan eens door hen die dat wel deden hooren afkeuren, dewijl men op dezelfde wijze ligt als in de zoogenaamde kooien in de stoombooten; 4 personen in een vertrek; 2 boven elkander. De matrassen zijn dun en daardoor hard, de kamertjes beknopt en weinig luchtig. In een trein waarin slaapvertrekken zijn, is ook eene zeer ruime en luchtige Salon-wagon en restauratie. Men vindt daarin gemakkelijke stoelen en rustbanken, waarin het des nachts best is uit te houden. Ik kan die uit eigen ondervinding zeer aanraden.

Mocht men daarentegen 's nachts de reis niet willen vervolgen dan overnacht men te Parijs, in een van de Hotels die in het midden der stad, maar vooral niet in die, welke in de buitenwijken liggen, en men vertrekt dan op den dag van eigen keuze, met den morgen-sneltrain van 8,45 uit Parijs om 's avonds te 9,20 in Arcachon aan te komen.

Aankomst te Arcachon. Men stijge dan af aan het *Hôtel Continental*, *Propriétaire Ferras*, *) vrage, indien men ze niet vooraf besteld heeft, zijne kamers op het Zuiden, en dus niet aan de Baai,

*) Ik geef ieder het recht om aan dezen mijne naam te noemen. Het zal niet schaden.

Pension 12 francs. Hiervoor krijgt men eene goede, op het zuiden liggende kamer; morgenontbijt; te 12 uren een goed warm dejeuner; te 7 uren een zorgvuldig bereid diner, *y compris un bon vin à discrétion* en bediening. Licht en brand wordt afzonderlijk berekend.

Daar echter het verblijf in dat Hôtel, als in de Ville d'Été, dus aan de baai liggende, voor den lijder niet past, zoo raad ik dezen de terechtwijzingen van de geneesheeren Lalesque of Hameau te vragen, die dan bij het eerste consult bepalen zullen, waar men zijne woning moet kiezen.

Hôtels. Ofschoon tot winterverblijf de andere Hôtels evenmin in aanmerking zullen komen, zoo noem ik in geval van zomerbezoek, de aanbevelingswaardige.

Behalve dus het bovengenoemde, dat bekend staat voor zijne zeer goede keuken, liggen nog aan de baai: het *Grand Hôtel*, de *Hôtels de France*, de *Jampy*, de *Richelieu*, de *Legallais* en eenige anderen van minderen rang en eindelijk het *Grand Hôtel de la Forêt* dat goed gelegen is, doch waarover ik, vooral op punt van voeding, dubbelzinnig hoorde oordeelen. Daarbij komt nog, dat het vooralsnog het bijvoeglijk naamwoord van *Grand*

minder verdient, wellicht later als het plan door-
gaat om er twee vleugels aan te bouwen. Eene
grootte aanwinst zou zijn, indien de bewoner van
het *Hôtel Continental*, *monsieur Ferras*, zijn plan
ten uitvoer bracht, om in het bosch, een nieuw
Hôtel te bouwen. Hij is voor zijne betrekking uit-
stekend geschikt, en in zijn Hôtel is zooals ik
vroeger reeds zeide, de beste keuken van Arcachon.

Pensions. Behalve laatstgemeld Hôtel vindt men
in het Bosch verscheidene *maisons de famille* of
maisons pension. Tot deze behoort de grootste, als
uit drie aan elkander grenzende Villa's bestaande
nam. de *Villa Peyronnet*, de *Villa Buffon* en de
Villa Caecilia. Zij worden gehouden door eene
Iersche Familie, en zijn zeer goed omringd door
tuinen, doch het is er zoo slordig en smerig, de
bediening zoo slecht, de voeding zoo ongenietbaar,
dat ik er niet aan twijfel of deze waarschuwing
is voldoende om die woningen niet binnen te
treden. Verder vindt men op de grenzen van het
Bosch en het park *Perreira*, de *Villa Ricquet*.
De ligging is uitstekend doch ook daar wordt over
zindelijkheid en voeding geklaagd. De *Pension Bella-*
Vista moet daarentegen zeer goed zijn. Men betaalt
in alle deze Pensions en Hôtels voor kamerbediening

en voeding 8—12 francs per dag en per persoon.

Villa's. Uit hetgeen voorafgaat zullen er weinigen zijn, ten minste als men niet alleen komt die zich aan bovengenoemde pensions zullen wagen, het hotel *de la Forêt* wellicht uitgezonderd, waar het te beproeven is. Daarom raad ik hen die met 2, 3 of meer personen komen, eene villa, hoedanigen in najaar en winter te kust en te keur te krijgen zijn, het zij geheel, het zij gedeeltelijk, te huren, en waarvoor men zich aan de agenten *Ducas, Bechade, Brannens, Garcias* enz. aanmeldt; maar men doe geene keuze, zonder over de ligging, het geneeskundig oordeel ingewonnen te hebben. Men geve ook niet onmiddellijk de prijs die gevraagd wordt. Eene villa in de *ville d'hiver*, bevattende salon, eetzaal, drie à vier slaapkamers, twee bediende-kamers, keuken, kelder enz. enz., doorgaans goed gemeubileerd en ingericht, kost voor één maand 300; voor 3 maanden 600 à 1000 en van 1200—2000 francs voor een half jaar. In de zomermaanden Juli, Augustus en September stijgen deze prijzen tot meer dan het dubbel. Is men met de huurprijs overeengekomen, dan make men eene naauwkeurige inventaris van den inboedel. Men zie elk meubel, elk voorwerp na, of het al of niet beschadigd, be-

vlekt als andersints is, anders stelt men zich bij vertrek, aan onaangenaamheden en kosten bloot. In bijna alle villa's is goed drinkwater, in sommige van de besten zijn leidingen voor koud en warm water door het geheele huis, begrepen onder de huurprijs. Linnen en zilver moet men meêbrengen, of men kan het huren, door middel der agenturen, doch dat is vrij duur, en de meeste vreemdelingen brengen het meê. Men doet wel om dikke reisdekens meê te brengen, omdat de bedbedekking niet rijkelijk is; deze kunnen dan in de nachtelijke behoeften voorzien.

Huishouding. Brengt men geene goed trouwde en gewillige dienstboden meê, dan kan men ze, zoo als ik vernam, tamelijk goed huren. Een dienstbode die al het werk voor een niet talrijk huisgezin doet, kost 30—40, eene keukemeid 40—60 francs per maand, plus wasch en eene halve flesch wijn daags; beide worden gewoonlijk voor 10 francs per maand, afgekocht. Deze laatste persoon, die naar de markt gaat, om de noodige eetwaren in te koopen, zorgt er voor dat zij, met een ruim geweten, niet de laagste prijzen aan hare meesteres in rekening brengt. *Ce sont les douceurs du métier.* Dit ter kennis gebracht aan de Dames. Ik

treed hier wel wat in kleinigheden, doch die voor hen van waarde zijn, wien het geld niet op den rug groeit. Zonder te zeggen dat het leven te Arcachon duur is, kan men over de goedkoopheid ook niet roemen, ofschoon ik van eene Engelsche vrouw vernam, dat volgens Engelsche berekening, de levensbehoeften te Arcachon 20 pCt. goedkooper zijn zouden, dan in Londen, waar de prijzen met die van Holland zoo wat gelijk staan.

Verwarming. In sommige Villa's vindt men inrichtingen om het geheele huis te verwarmen (Calorifères) doch het getal is niet groot. Algemeen vindt men de fransche stokerij, nam.: open haarden, waarin twee ijzeren bouten en waarover de houtblokken dwars gelegd worden. Het hout is er niet goedkoop, en als de temperatuur wat laag is, kan men menigwerf het gezegde toepassen *van zich wel arm maar niet warm* te stoken. Daarin is echter in den laatsten tijd, door het ontstaan der Gasfabriek, verbetering gekomen. Men kan nu eene soort van ijzeren korven in den haard plaatsen, waarin met uitstekend gevolg de cokes branden.

Vermakelijkheden. Van menigeen zal men wellicht vernemen, dat het oponthoud te Arcachon eentonig en vervelend is, terwijl anderen zonder

over de vroolijkheid van het verblijf opgetogen te zijn, echter den winter met genoegen doorbrachten. Dit hangt veel van individueele opvatting af, veel van hoe de woning in te richten, van tact om met vreemden kennis te maken en te houden, waar-toe gelegenheid genoeg bestaat. Daarbij vergete men niet, dat sommige menschen zich veel en overal verveelen, omdat ze zelf verveelend zijn, terwijl anderen met mindere eischen zich spoediger tevreden stellen, en in zichzelve de middelen bezitten om naauwlijks te weten wat verveeling is. Het is waar dat zij die in deze plaats de Theater-, Bals- en Concert uitvoeringen, zooals men ze in grootere steden vindt, verwachten, zich zullen teleurgesteld vinden. Niettegenstaande dat is *Arcachon* echter niet van dat alles ontbloot. Men vindt in de benedenstad, een vrij goed ingericht Theater, een kleiner in het Cassino, in welken één of tweemaal per week door de leden van het theater te Bordeaux, of door de *Société lyrique* van *Arcachon* voorstellingen gegeven worden, die zeer voldoen. *Conférences littéraires* komen soms ook voor. Zoo woonde ik in April eene zeer belangrijke *Séance* bij van *Père Hyacinthe* over *La République Française et L'Athéisme* enz. Doch nu vooraf eene vraag. Met

welk doel gaat men zijn huis, zijn klimaat verlaten, om den winter in een zachter door te brengen en met wie? *Antwoord.* 1o. Voor de zieken, om te trachten te herstellen. 2o. Met een of twee gezonden, als begeleiders en verzorgers. Welnu, denken de eersten dat zij, die tegen 4 uren, vooral in najaar en winter, te huis moeten zijn, het hen past, zich in door menschen en gas verhitte zalen, bloot te stellen? Ik heb na zulk eene voorstelling bij het uitgaan der zaal, zelf ondervonden, hoe schadelijk zulk eene overgang van warmte in koude is. Wat in de eene plaats geldt, doet zulks ook in de andere. En wat gezonden lieden aangaat, zij kunnen den winter elders vrij wat aangenamer doorbrengen dan hier; doch komen zij met zieken, dan behoeven gene zich niet van genoemde theater en andere voorstellingen te onthouden, maar zullen toch ook bedenken, op welke plaats zij ook komen, dat zij niet voor *hun* genoeg, doch voor begeleiding en verzorging van eene lijder de reis aanvaarden. Voor beiden, neem ik hier over wat dr. Sarramé in eene *Séance de la Société de Médecine* zeide, over Arcachon sprekende:

„La science en désignant cette station, ne vous „la donne pas comme favorable seulement, par

„ses conditions climatiques. Il faut à l'homme
 „plus que les médicaments pour guérir les maux
 „du corps; *de l'intelligence et du coeur*; Il lui faut
 „les pures jouissances, que l'on rencontre à chaque
 „pas sur la terre et au ciel, dans l'air et sur les
 „eaux de la contrée qui nous occupe.

„A ceux qui réclament pour ce pays toutes les
 „distractions des grandes cités, je dirai: Ne regret-
 „tez pas trop l'absence de ces plaisirs, produits
 „de l'art, qui a aussi ses merveilles sans doute,
 „mais dont on finit par se lasser. La nature a des
 „beautés toujours anciennes et toujours nouvelles,
 „dont on ne se rassasie jamais. L'Hygiène applau-
 „dit à cette suspension temporaire.”

Verlangt men omgang met andere overwinterende
 vreemdelingen, die alle meer of minder onmiddel-
 lijke naburen zijn, zoo is dat hoogst gemakkelijk.
 Het is de gewoonte dat zij, die reeds aanwezig
 zijn en omgang wenschen, een bezoek afleggen
 bij hen die aankomen, of ook omgekeerd. Eene
 andere vorm om onderling kennis te maken, bestaat
 in het zich wenden tot den geestelijke zijner
 orde, die dan de personen tot elkander brengt, en
 daar er Katholieke, Evangelische, Engelsche en
 Israëlitische geestelijken zijn, zoo staat die weg

wijd open. Daar een groot getal der vreemdelingen, natuurlijk ook weer hier, Engelschen zijn, zoo is *the àfter-noon tea* ook onder de andere nationaliteiten eene gewoonte geworden, waardoor men elkander op dat uur in eigen woning ontvangen en bezoeken kan. En het is onder deze verschillende familiën, dat muziek, dans en andere huiselijke vereenigingen, het gezellig verkeer onderhouden, terwijl men op den dag in de bosschen wandelende, hier en daar pick-nicks aantreft, die van 's morgens 9 tot 4 uren de gebruikers vroolijk stemmen. Wat hier echter nog in den laatsten winter gemist werd, is zooals te Pau op de Place Royale, (hoe slecht die plaatsing ook zij) eene muziekuivoering van 2—4 uren, als vereenigingspunt voor het publiek. Men zeide mij echter, dat zulks voor den volgenden winter reeds besproken was, en toonde mij eene, tegen wind en zon beschutte plaats in het bosch aan. De verwezenlijking hiervan, zal voor eene vroolijke afwisseling veel goeds kunnen doen.

Onder de andere dagelijksche vermakelijkheden treft men het roeien in de baai (2 francs per uur) natuurlijk voor hen voor wie dit past, aan; het rijden in open wagen of te paard in de bosschen

en omstreken (2 en 3 francs per uur): het lawn-tennisspel enz. Voor gezonden bestaan nog twee *Hunting Lawn-tennis Clubs* die in de bosschen tweemaal per week met honden vossenjacht houden. Men kan lid worden voor 20 francs voor eene maand, en voor 60 francs per drie maanden. De Club die haren zetel heeft in het casino is naar ik meen, de meest verkieslijke, dewijl men daar tevens eene leeskamer met engelsche en fransche tijdschriften; piano-, biljart-, speel-, eet- en kleedkamers voor heeren en dames vindt, die beiden als leden dezelfde rechten hebben. Zij die tot deze club behooren, hebben het uitsluitend verlof om met voshonden te jagen.

De zomervermakelijkheden zijn talrijk, doch het is onnoodig hierover uit te wijden. Het is dan de tijd van het badseizoen, en duizenden uit de groote steden van Frankrijk, komen dan derwaarts om in het Bosch en op het strand koelte te zoeken. Doch zij die in den winter verblijf gehouden hebben, zijn dan reeds vertrokken, dewijl de Juni-hitte hen niet zou passen.

Wandelingen te voet, per rijtuig, of te paard.

De wandelingen langs de voetpaden of op den harden bodem in de bosschen, zooals eenige op het

kaartje zijn aangeduid, zijn ontelbaar, en niets is genotvoller dan daar in rond te dwalen, doch zooals ik reeds boven zeide, men vergete zijn compas niet.

Het mooiste punt in het oude bosch is dat van *Truc de la Trucque*, eene duin plus minus 200 voeten hoog, omstreeks een uur gaans van de spoorwegstation *Courneau*. Van den top van dezen duin heeft men een prachtig uitzicht, op de oudere en jongere bosschen, over *de Londes*, over de baai van *Arcachon* en over het meer van *Cazeau*. Eene andere wandeling, of geeft men de voorkeur aan wagen of paard, is westwaarts door het bosch naar *Mouillo*, tot aan het strand van den Oceaan. Zij die goede voetgangers zijn, vervolgen dan hunnen weg naar *le Pilat*, om langs die van den *Garde de feu*, naar *Arcachon* terug te keeren, of dwars door het Bosch op *la Teste* af te gaan en van daar per spoortrein huiswaarts te keeren (zie de kaart). Men is dan nog steeds in het bosch van *Arcachon* geweest. Gaat men echter meer zuidwaarts, dan komt men in *la grande foret de la Teste*, dat omstreeks 30 vierkante mijlen bodem beslaan. Hier vindt men nog de prachtigste en oudste pijnboomen, waaronder er zijn die 12—18

voet in doorsneden hebben, dewijl het bosch voor het grootste gedeelte, nog in zijne oorspronkelijke en ongeschonden toestand is gebleven. Door de spoorweglijn die van *Arcachon* naar *Cazeau* leidt, is het gemakkelijk, dat uitgestrekte bosch op verschillende punten te bereiken en er wandelingen in te maken.

De meest verwijderde gang is naar het meer van *Cazeau*, dat plus minus 4 kilometers in omtrek heeft. Men bereikt het in een half uur per spoor-trein, en men kan daar booten huren om te visschen en te roeien. Het water komt van kleine bronnen, die hun ontstaan uit zakwater der duinen ontleenen, dus op dezelfde wijze als *den Haag* het drinkwater ook uit de duinen van af het pompstation ontvangt. Dit water in verband met 8 artesische putten, wordt door eene stoommachine naar *Arcachon* gevoerd, en voorziet die plaats van uitstekend drinkwater.

De tochtjes op de baai maakt men of per stoom- of per roei- en zeilbooten. Van de stoombooten doet er in den zomer slechts één dienst, om de vreemdelingen op te nemen, terwijl zij 's winters allen op de vischvangst uitgaan. Eene van deze water-tochten leidt naar Kaap *Ferret*, om de vuurtoren te zien en te bestijgen, vanwaar men een grootsch uit-

zicht op den oceaan en de baai van Arcachon heeft. Vandaar roeit of zeilt men langs het strand der baai voorbij een paar dorpjes, om de oesterbanken en putten te bezoeken, die in menigte daar liggen, en die men bij eb, van uit *Arcachon* herkennen kan. Eindelijk zal nog een roeiboot-reisje naar de *villa Algerienne* genoeg doen. Deze *villa* is het eigendom van een rijken inwoner van *Bordeaux*, die daar kunst en natuur met elkander heeft doen wedijveren. Men kan deze toer ook laten te-samen-vallen bij het gaan naar *Cap Ferret*, ofschoon het op eenen dag bevonden zal worden, wel wat veel te zijn.

Besluit. Men zal uit deze bladzijden hebben kunnen leeren, dat *Arcachon* door zijne benedenstad *niets*, door zijne bovenstad *alles* als winterverblijf voor die zieken uitmaakt, die daar passen. Het heeft zijne voor en tegenstanders, waarvan in den laatsten tijd vooral er sommigen zijn, die de plaats beoordeeld hebben, zonder er immer geweest te zijn, terwijl er onder de eerste gevonden worden, wier oordeel misschien wel watal te optimistisch was. *Doct. Hameau* schreef, eenige jaren geleden juist:

„Je désire de prédire que la forêt d’Arcachon

„occupera une première place, parmi les sources
 „de l'art de guérir, en dépit des critiques passion-
 „nées, et des louanges plus exagérées encore,
 „qu'on ne lui épargne pas.”

Voor dat ik eindig wil ik nog kortelings de vragen beantwoorden, die mij dikwijls gedaan worden. Levert dat zenden van zieken naar het zuiden waarlijk goede gevolgen op? Kan men tevreden zijn met de moeite en opofferingen, die de zieken zich getroosten? Om daarop te antwoorden zou men eene statistiek moeten bezitten, van alle zulke lijders, die óf vertrokken, óf te huis gebleven zijn, om dan het getal van herstelden en niet herstelden, van nog levenden en niet meer levenden, onderling met elkander te kunnen vergelijken. Daar eene zoodanige statistiek bijna onmogelijk is, althans niet bestaat, zoo moet ik volgens andere gegevens trachten te antwoorden.

Ik heb van af het schrijven van mijn werk (in het begin genoemd) dus van af 1857, menig longlijder, den weg naar een zuidelijker ook soms naar kouder klimaat gewezen, ik heb er vijfmalen zelf langer of korter den winter doorgebracht, mijne opmerkingen en mijn onderzoek gemaakt, en dan moet ik zeggen, dat de uitslag van die waarne-

mingen en gevolgen, mij tot eene tweeledige uitspraak gebracht hebben.

Wanneer in ons land de herfst- en wintermaanden steeds een helderen hemel, al is de temperatuur der lucht laag, zonder dat afwisselende van windvlagen en windstilte, van vorst en sneeuw, dan weder van dooi weêr, regen en mist opleverden, zoo zou ik minder vreezen longlijders, met het in acht nemen van eenige voorzorgen, het verblijf in eigen land aan te raden. Zij hebben daar eene menigte gemakken, op eigen bodem, in eigen huis, zij blijven bij hunne betrekkingen en vrienden, die zij elders moeten missen. Doch daar deze wenschen omtrent ons klimaat, wel tot de wenschen zullen blijven behooren, zoo moet men voor hen die men het vertrek nog kan en mag aanraden, en die het bekostigen kunnen, een klimaat opzoeken, dat hen past.

Voor hen nu, voor wier lijden wij hierboven het klimaat van Arcachon als passend beschreven hebben, is er geen beter te bedenken, dewijl het door zijne gelijkmatigheid in weersgesteldheid, door op eene afstand van plus minus 20 minuten gaans twee verschillende klimaten aan te bieden (beneden en bovenstad), waarvan het eerste de prikkelend-op-

wekkende, de laatste, de bedarenden invloed bezit, en door andere opgenoemde voordeelen, een bij uitstek gunstig herstellingsoord kan genoemd worden.

Ik ben er verre af om Pau in allen deelen beneden Arcachon te stellen. Behalve dat het er warmer is, waaraan sommigen meer waarde, dan ik hechten, heeft de lucht eene nog bedarender en afstompender invloed op zenuw- en bloedvaten-stelsel als Arcachon; van daar dat het dan ook op de meeste gezonden eenen zoo ongunstigen invloed teweeg brengt, en voor zeer prikkelbare personen, bij wie neiging tot bloedspuwing bestaat, soms meer aangewezen is als Arcachon. Vervolgens bevindt men zich in eene grootere stad, waar het vreemdenverkeer talrijker is. Men leeft in grootere hotels, waardoor meer gelegenheid voor gezellig verkeer, zonder het te behoeven te zoeken, bestaat. Men heeft daar op het terras wonende, het prachtig uitzicht op de Pyreneën, waarvan de verscheidenheid van licht- en schaduw-schakeering dagelijks treft. Men heeft daar even goede artsen als te Arcachon, waaronder onzen landgenoot dr. De Voogt, reeds genoegzaam bekend is. Men zal misschien personen aantreffen, die eene dankbare herinnering aan Pau hebben, maar die zal men ook talrijk te Arcachon kunnen ontmoeten.

Doch de groote overgangen van warmte in koude, zooals te Pau, kent men te Arcachon niet en men behoeft zich hier bij het uitgaan niet aan eene brandende zon bloot te stellen. Dat het te Pau warmer is, zoo als ik boven zeide, is juist voor mij eene rede om *Arcachon*, daar gelaten andere besproken voordeelen, boven Pau te stellen. Laat men ook niet vergeten, dat juist dat matig warm klimaat van Arcachon hem, die later weder in Holland moet terugkomen, zoowel voor de zieken, als voor de gezonden, de overgang veel minder gevaarlijk maakt. Het is niet te ontkennen, en mij zijn de voorbeelden bekend, dat zelfs gezonde personen, die voor hun genoegen een twee of meer winters in het zuiden doorbrachten, sedert dien tijd veel gevoeliger, voor de winters van hun noorderlijker gelegen land, waarover zij vroeger niet te klagen hadden, geworden zijn. Menigeen die derwaarts als zieke reisde, en verbeterd terugkeerde, wordt in de zonnige dagen van Mei, ja soms zelfs in Juni door een Noordoosten wind weder aangetast, en verliest in weinige dagen, wat hij in maanden gewonnen had.

En om nu tot mijne hierboven vermelde tweeledige uitspraak te komen, zoo diene het volgende

als mijne overtuiging. Zij die aan *Chonische catharren*, (slepende verkoudheden der ademhalingswegen), aan *Asthma* lijden, bij wie *hyperaesthesia* (overprikkelde zenuwleven) in hare verschillende vormen bestaat, bij die zal men immer, niet alleen verbetering maar veelvuldig herstel zien volgen. Dat mag ook bij aanleg tot tuberculose gelden, die bij erfelijke oorzaak gevreesd, doch nog niet door het physisch onderzoek der longen herkend wordt. Wanneer in zulke gevallen longverkoudheid bestaat, die langdurig blijft aanhouden en in de toppen der longen zetelt, dan is het verblijf in een zuidelijker klimaat hoogst nuttig en beloonend. Want blijft die verkoudheid daar hangen, zoo wordt zij een slependen toestand, het slijm secreet blijft dan in de fijnste ademhalings-vertakkingen hangen, de ingeademde lucht dringt daar niet dan met moeite in, en daardoor vermeerdert het gevaar der ontwikkeling eener tuberculeuse longontsteking.

Die verkoudheden in de toppen der longen kunnen vrij spoedig genezen, door het ontwijken van ons winterklimaat, en dan wijkt het gevaar. Voor hen echter bij wie de tuberculose reeds die vorderingen gemaakt heeft, dat zij door het physisch onderzoek duidelijk blijken; bij wie reeds meer of minder ver-

nietiging van longweefsels (cavernae) bestaan, bij wie zich van tijd tot tijd koortsachtige toestanden vertoonen, laat men voor dezulken er tweemaal over denken, vóór ze den raad te geven, land, huis en betrekkingen te verlaten. Hoeveel ellende heb ik dezulken niet zien lijden? Hoe dikwijls hoorde ik in die buitenlandsche verblijfsoorden den wensch uiten, om liever huiswaarts te keeren, dan om de ontbeeringen, slechte huisvesting (zelfs in de beste Hotels) minder gepaste voeding, slecht weêr, gebrekkige en dure verwarming van vertrekken, langer uit te moeten houden. Laat men dezulken te huis houden; men plaatse hen in een paar zuidelijke kamers in eigen huis, zorg voor eene goede ventilatie, verwarm de vertrekken, niet met gesloten kachels, maar met open haarden of door verwarmde lucht, mits die vochtig gehouden worde, maar men *houde ze in huis* van 1 November tot ultimo April of Mei. Men zorg voor kamergymnastiek, en massage tweemalen per dag van de geheele oppervlakte van het lichaam.

Ik heb meer dan eens ondervonden, dat door dezen raad aan zulke lijdens te geven, of hun lijden dragelijker werd, of nog herstel intrad. En mocht een fataal einde volgen, zoo vraag ik, zou dat in

den vreemde niet evenzeer gevolgd zijn, zooals zoo talrijke gevallen bewijzen. Maar dan waren zij tenminste in eigen huis, omringd van hunne betrekkingen. Men moet het vernomen of op de plaatsen gezien hebben, hoe menigwerf dezen en genen er dubbel onder lijden, niet meer huiswaarts te kunnen reizen, en ver van land en familie te moeten sterven, om niet hoogst voorzichtig te zijn, bij het raad geven om naar elders te vertrekken. Ik zag er nog dezen winter een voorbeeld van bij eenen Zweed, die men in een vergevorderd tijdperk zijner ziekte, weg gezonden had, om ver van land en betrekkingen drie weken na zijne aankomst te sterven. Die zich aan zulke voorbeelden spiegelt, spiegelt zich zacht.

De Badplaats. Als Badplaats heeft Arcachon niets, dat met het verhandelde te maken heeft. Eene zeebadplaats kan het eigenlijk ook niet genoemd worden. Er is eb en vloed, doch golfslag ontbreekt er ten eenenmale. Het water dat eene hooge temperatuur heeft is nog al zout.

De uitkleedkamertjes zijn in de muren van elk huis of Hôtel dat aan de baai ligt, gemetseld, en een ieder, jong en oud, huppelt naar eigen lust en genoegen, in en uit het water. Zooals ik boven

zeide, wordt Arcachon in de maanden Juli, Augustus en September, van uit Bordeaux en de departementen druk bezocht, en moet zooals ik hoorde, het leven er zeer vroolijk en aangenaam zijn. Van zieken ziet men bijna geen spoor. De wintervogels hebben voor de zomervogels plaats gemaakt.

V452

