



www.metttau.com

METTNAU

JUNI 2013

Magazin

Was ist dran an Multivitamin-tabletten?
Wir essen und sitzen uns krank!
Facettenreiche Kulturlandschaft Bodensee
Große Ehrung für Erika Messmer
Positives Klimagutachten



INHALT

Editorial	3
Raus mit Euch zum faszinierenden Naturerlebnis!	3
Was ist dran an Multivitamin-Tabletten?	4
Wir essen und sitzen uns krank!	5
Facettenreiche Kulturlandschaft Bodensee	6
Kunsthäusle-Saison mit exquisiten Werken	6
Große Ehrung für Erika Messmer	7
Überraschung für stellvertretende Küchenchefin	7
Positives Klimagutachten	8
Spende für eine großartige Stadt	8
METTNAU-Lageplan	9
<i>METTNAU-Philosophie</i>	
Bewegung ist Leben!	10
METTNAU ist mehr!	11
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	12
Kur und Kultur	14
Radolfzell	15
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	21
Allensbach	21
Singen	22
Konstanz	22
Radolfzell unter Volldampf	23
Kabarett: Die etwas andere badische Geschichte	23
Frisch aufpoliert!	23
Interkulturelle Feier am See	24
„Auferstehung...“	24
Preisgekrönte künstlerische Ausdrucksstärke	24
Dampfschiff „Hohentwiel“	25
Zu Besuch im Napoleonschloss	25
Konstantin Wecker: „Wut und Zärtlichkeit“	25
Auf zum Rosen schnupfern!	25
METTNAU-Veranstaltungen	26
Veranstaltungen Radolfzell	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps	30

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 49. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Vorsitzender Dr. Jörg Schmidt

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
 Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler
 Projektkoordination: Gabriele Schindler, gschindler@labhard.de
 Anzeigenleitung: Claudia Manz, cmanz@labhard.de

Redaktion: PR + Medienprojekte Gaby Hotz, gaby.hotz@t-online.de
 (in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

Bildnachweis: Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

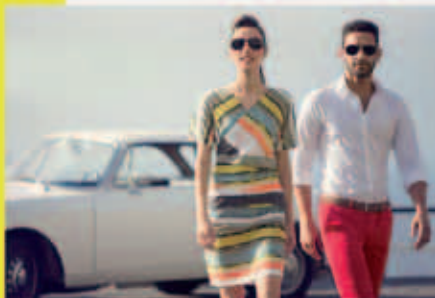
© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER

finest fashion
für Damen und
Herren – 5 mal
am Bodensee



MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9576-00

www.modifischer.de

WOMEN STORES

Konstanz
Hülssenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9576-00

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee, liebe Gäste und liebe Leser unseres METTNAU-Magazins. Genießen Sie die fröhliche Natur auf unserer schönen Halbinsel Mettnau und die vielen erntefrischen Früchte unserer Region, um neue Vitalität zu gewinnen. Gemäß dem Motto „Bewegung ist Leben“ werden Sie in dieser reizvollen Umgebung Ihre persönlichen Ziele erreichen und dabei gerne dem Zauber dieser Landschaft verfallen. An einem der schönsten Plätze am Bodensee haben die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell das Ziel, zum Leben zu bewegen. Der Anspruch dieses Mottos zieht sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche des international renommierten und zertifizierten Kurbetriebs, der zu den Flaggschiffen der deutschen Kur-landschaft zählt.

Wir freuen uns darauf, zum 1. Juli 2013 Eckhard Scholz als neuen Kurdirektor der METTNAU mit langjähriger Führungs- und Managementenerfahrung im Gesundheits- und Klinikbereich begrüßen zu können. Er stellt sich in einer der nächsten Ausgabe vor und weiß ein hoch motiviertes und kompetentes Team hinter sich.

Die hohe Qualität unserer Einrichtungen sowie der vielseitige Freizeit- und Erholungswert unterstützen Sie dabei, hier neue Kräfte zu sammeln und Körper und Seele zu regenerieren. Unsere erfahrenen Fachkräfte stehen Ihnen auch zur Seite, wenn es um eine neue Ausrichtung und um gesunde Veränderungen in Ihrer täglichen Lebensgestaltung geht. Hierbei kann es zudem helfen, innezuhalten und in ruhigen Stunden die wohltuende Seelandschaft auf sich wirken zu lassen. Gerade solche Mußzeiten am Seeufer sind wie geschaffen, um loszulassen und zu befreiender Weite zu finden.

Lernen Sie neue Blickrichtungen kennen und entdecken Sie Ihr kreatives Potential. Lassen Sie Belastendes hinter sich bei schönen Wanderungen und Radtouren durch unsere herrliche Region, bei Ausflügen und Führungen abseits der Touristenpfade und beim Besuch ausgesuchter Kulturschätze. Erkunden Sie die malerische Radolfzeller Altstadt und lassen Sie sich hineinnehmen in Geselligkeit und Lebensfreude vielseitiger Veranstaltungen und Open-Air-Vergnügen. Genießen Sie einen ausgiebigen Einkaufsbummel und die ausgezeichnete Seegas-

tronomie mit einladenden Terrassencafés. Auch Kulturmetropolen wie Bregenz, St. Gallen, Zürich oder die Klosterinsel und UNESCO-Welterbe Reichenau sowie die nahen Schweizer Alpen laden zum Besuch ein.

In allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie, der seelischen Begleitung und des umfassenden Services ist unser bestens geschultes Team gerne in herzlicher und aufmerksamer Weise für Sie da. Seien Sie unser Gast und finden Sie in der METTNAU und in Radolfzell Ihr persönliches „See vital“ für ein auch zu Hause nachhaltiges „bewegteres“ und gesundes Leben.



Alles Gute wünscht
Ihnen Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister ■

Raus mit Euch zum faszinierenden Naturerlebnis!

Anlässlich des Jubiläums „75 Jahre Naturschutzgebiete Mindelsee + Mettnau“ hat das Umweltamt der Stadt Radolfzell in Kooperation mit BUND, NABU und dem Naturfreundehaus Bodensee ein interessantes Programm organisiert. Bis Oktober finden Führungen, Exkursionen, der Aktionstag „Raus mit Euch“ und weitere Veranstaltungen rund um die Flora und Fauna am Mindelsee und auf der Mettnau statt.

Die 180 Hektar große Halbinsel Mettnau und die vorgelagerte Flachwasserzone bieten ein vielfältiges Mosaik an unterschiedlichen Lebensräumen. Großflächige Streuwiesen, Pfeifengraswiesen und Strandrasen

sind Standorte für seltene Pflanzenarten und eine artenreiche Vogelwelt. 90 Brutvogelarten konnten zwischen 1982 und 2002 auf der Mettnau nachgewiesen werden. Der Mindelsee bei Markelfingen ist das zweitgrößte Naturschutzgebiet im Landkreis Konstanz. Seine Entstehung lässt sich auf die letzte große Eiszeit, die Würmeiszeit, zurückführen. Der rund 115 Hektar große See ist umgeben von einem großen Niedermoor mit unterschiedlich feuchten Wiesen und Weiden, vielgestaltigen Wäldern, Schilf- und Verbuschungszonen. Rund 700 Blütenpflanzen und mehr als 2000 Tierarten sind hier nachgewiesen.

Im Jubiläumsprogramm kann man zum Beispiel bei einer Libellenführung erfahren, dass die „Diamanten der Lüfte“ hier in 49 Arten vorkommen und der Mindelsee somit einen Spitzenplatz einnimmt. Auch eine naturkundliche GPS-Tour oder eine „Bat Night“ zu Fledermäusen auf der Mettnau gehören zum vielfältigen Angebot.

Der Flyer mit allen Terminen ist beim NABU auf der Mettnau, bei der Tourist-Information am Bahnhof und an vielen weiteren Stellen erhältlich. Weitere Informationen über das Umweltamt, Tel. 07732/81-251 oder unter

www.radolfzell.de/rausmiteuch ■



Was ist dran an Multivitamin-tabletten?



Foto: Gunter Kortmann, Landwirtschaftskammer NRW

Frische und dazu köstliche Lieferanten von Vitaminen und Mineralien sind unter anderem Beeren, die man jetzt direkt vom Feld oder auf dem Markt vom Bauern bekommen kann.

Multivitamin-tabletten schützen nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Große Studien haben wiederholt gezeigt, dass Multivitaminpräparate das Herzinfarkt- und Schlaganfalls-Risiko nicht senken – dennoch ist das Geschäft mit den Vitaminpillen eines, das weltweit in die Milliarden geht.

Aktuell berichtet „Diabetes Care“ (01/13) und weiter „Cardiovasc“ (04/13) nun wieder über eine große amerikanische Studie, in der untersucht wurde, ob die Langzeit-Einnahme von Multivitaminen tatsächlich das Herz-Kreislauf-Risiko – hier von Männern – verringert.

Mehr als 10.000 Ärzte nahmen von 1997 bis 2011 gebräuchliche Multivitamin-Tabletten ein, wie sie zur Vorbeugung von Vitamin- oder Mineralmangel eingesetzt werden. Eine Gruppe hiervon erhielt ein Placebo-Präparat als Scheinmedikament. Die Studie wurde nach höchsten wissenschaftlichen Standards durchgeführt.

Das Ergebnis: Kein Effekt nachweisbar, nicht bezüglich der Herzinfarkttrate, aber auch nicht hinsichtlich der Anzahl der To-

desfälle in Folge von verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies galt auch für die Untergruppe der Menschen, die einen Diabetes mellitus aufwiesen. Gerade hier wurde im Rahmen der Vermarktung in den letzten Jahren besonders für die angeblich die Gefäße und das Herz „schützenden“ Vitaminpräparate geworben.

Fazit: Jeder dritte Amerikaner konsumiert regelmäßig Vitaminpräparate und auch in Deutschland wird längst eine vitamin(über)reiche Ernährung vermittelt, zum Teil schon im Kindergarten, aber auch über die TV-Werbung bereits für die Kleinsten der Kleinen. Dennoch bleibt einmal mehr die gut belegte schützende Wirkung einer gesunden Mischkost, gepaart mit regelmäßiger körperlicher Bewegung das bessere Mittel.

Möglicherweise werden aber gerade diese wirkungsvollen und gesunden Verhaltensweisen im Lebensstil zugunsten des vermeintlichen Multivitaminschutzes vernachlässigt nach dem fälschlichen Motto: „Meine Zeit lässt es nicht zu, dass ich

mich regelmäßig bewege, aber ich schütze mein Herz trotzdem mit allem, was gut und teuer ist – das bin ich mir wert!“ Weitere Erläuterungen hierzu und konkrete Empfehlungen zu individuell passenden Ernährungs- und Bewegungsformen erhalten die Patienten und Gäste der METTNAU über die hoch kompetenten Ärzte, Therapeuten und Ernährungsberaterinnen der Radolfzeller Reha-Einrichtungen.



Verfasser: Dr. med. Achim Witzel ■

Wir essen und sitzen uns krank!

Etwa 11 Millionen Deutsche leiden an Bluthochdruck. Da er über lange Zeit keine Beschwerden verursacht, gibt es eine hohe Dunkelziffer (geschätzte 5 Millionen). Unbehandelt hat er jedoch gravierende Folgen. Aus diesem Grund findet nicht nur in Deutschland, sondern weltweit jeweils am 17. Mai der WELT HYPERTONIE TAG statt. Unter dem Motto „Gesunder Lebensstil – Gesunder Blutdruck“ will man mit zahlreichen Aktionen auf dieses Thema aufmerksam machen. Auch die METTNAU machte hierzu ihren Patienten und Gästen mit zwei besonderen Vorträgen und wichtigen Informationen ein spezielles Angebot.

Oberarzt Dr. Achim Witzel informierte über Studienergebnisse, Risikofaktoren, Ziele und Neuigkeiten der Behandlung sowie den Bezug zum Diabetes. Chefarzt Dr. Robin Schulze legte seinen Schwerpunkt auf die Bedeutung einer individuell passenden medikamentösen Einstellung. Hier einige der Fakten, die die Teilnehmer im jeweils voll besetzten Vortragssaal der Werner-Messmer-Klinik erfuhren:

Bluthochdruck als Risikofaktor

Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislaufkrankungen, vor allem den Schlaganfall – diese Erkrankungen sind für die meisten Todesfälle verantwortlich. Jeder zweite über 60 Jahre ist betroffen. Von den 11 Millionen werden rund neun Millionen therapiert und nur etwa vier Millionen hiervon haben einen guten Blutdruckstand. Weltweit leidet etwa ein Viertel der Weltbevölkerung unter zu hohem Blutdruck. Bis 2025 rechnet man mit einem Anstieg auf 29 Prozent: rund 1,5 Milliarden Menschen. Maximal 30 Prozent der Hypertoniker werden erfolgreich behandelt, in manchen Ländern nur 10 Prozent. Auch die Zahl der Diabetiker liegt weltweit mit prognostizierten 370 Millionen im Jahr 2030 sehr hoch. Bis dahin rechnet man damit, dass jeder Dritte in Deutschland einen gestörten Zuckerstoffwechsel haben wird. Deren Risiko, in Verbindung mit Bluthochdruck eine Herz-Kreislauferkrankung zu bekommen liegt bei 60 bis 70 Prozent. Etwa gleich hoch wie das Risiko aller Bluthochdruckpatienten, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. „Wer sich nicht um gesunde Blutdruckwerte kümmert – verliert sieben bis acht Jahre Lebenszeit!“, betonte Dr. Witzel. Und ein weiterer Risiko-Faktor: Zirka 50 Prozent der Männer und etwa 44 Prozent der Frauen mittleren und höheren Alters in Deutschland leben ohne sportliche Bewegung – die Tendenz steigt mit zunehmendem Alter!

Wer fit ist, lebt länger!

Dabei sind Bewegung und gesunde Ernährung wesentliche und äußerst wirksame Faktoren in der Reduzierung des hohen Blutdrucks und der Senkung des enormen Sterblichkeitsrisikos. Zahlreiche langfristige internationale Studien belegen: Wer fit ist, lebt länger! Und dies gilt schon in der Prävention, die vermehrt auch für Kinder und Jugendliche wichtig ist. Eine gesunde mediterrane Kost, regelmäßige körperliche Aktivität, Rauchverzicht und reduzierter Alkoholgenuß haben einen enormen Einfluss zur Vermeidung oder Senkung des Blut-

hochdrucks und führen zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität.

Die Kardiologen empfehlen daher ein Ausdauertraining von je einer halben Stunde fünf Mal die Woche oder viermal 45 Minuten-Einheiten. So zeigte eine Studie mit 100 Männern mit Herzkranzgefäßenge beispielsweise, dass die Hälfte der Teilnehmer, die sich regelmäßig bewegten und keine Gefäßaufdehnung erhielten, nach der untersuchten Zeit bessere Ergebnisse aufwiesen als diejenigen, die einen Stent eingesetzt bekamen. „Jede noch so gute Herzkathetermaßnahme kann die positive Wirkung von regelmäßigem Sport nicht ersetzen!“, so der METTNAU-Mediziner. Eine Gewichtsreduzierung durch Bewegung und gesunde Ernährung sowie kochsalzarme Kost hilft ebenfalls, den Blutdruck zu senken. Mit all diesen Maßnahmen lassen sich oft ein bis zwei Medikamente einsparen.

Neue Therapiemaßnahmen

Der Mediziner ging auch auf Besonderheiten bei Diabetikern sowie Risiken bei zu niedrigem unteren Blutdruckwert ein und informierte über neue Therapiemaßnahmen. Wie wichtig die richtige und für viele Betroffene dauerhaft notwendige medikamentöse Behandlung ist, erläuterte Dr. Schulze in seinem sehr aufschlussreichen Vortrag mit vielen interessanten Informationen und hilfreichen Hinweisen. So war es kein Wunder, dass beide Ärzte nach ihren Vorträgen noch viele gezielte Fragen beantworteten und wertvolle Ratschläge geben konnten.

Neben weiteren regelmäßigen Vorträgen zu diesem Themenbereich für die Patienten und Gäste der METTNAU gibt es für alle Interessierten und Betroffenen hilfreiche Angaben unter www.welthypertonietag.de und www.hochdruckliga.de

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHD
Deutsche Gesellschaft für
Hypertonie und Prävention

WELT HYPERTONIE TAG
17. Mai 2013
www.hypertonietag.de

Gesunder Blutdruck
Gesunder Herzschlag
Ein gut eingestellter Blutdruck schützt vor Vorhofflimmern

Facettenreiche Kulturlandschaft Bodensee

Die Gäste der METTNAU betonen immer wieder, wie sehr sie die herrliche Landschaft und die überall dicht vertretene Kulturgeschichte mit ihren sehenswerten Kunstschätzen beeindruckt. Sie haben das Glück, mit abwechselnd vier Historikern und erfahrenen Kennern der Region exklusive Kulturführungen abseits üblicher Touristenpfade zu erleben.



David Bruder führte die interessierten Teilnehmer durch Konstanz und wusste viel über Historismus und Jugendstil zu berichten.

Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder bieten an den Wochenenden und an manchen Abendterminen facettenreiche Kulturtouren in die deutsche und schweizerische Bodensee-region, bei der sich auch deren landschaftliche Schönheit erschließt. Dabei wandert man auf alten Pilgerpfaden, besucht kulturhistorische Kleinode in sonst verschlossenen Kirchen, erlebt bekannte Touristenziele abseits von Seepromenaden und üblicher Wege oder nähert sich beispielsweise Stein am Rhein einmal von der Klosterinsel Werd und der schweizerischen Rheinseite her.

Spannend sind auch thematische Angebote wie die kürzliche Führung von David Bruder zu Historismus und Jugendstil in Konstanz. Er geleitete die zahlreichen Teilnehmer zu Straßenzügen mit komplett erhaltenen Bauten des 19. und frühen 20. Jahrhunderts, zeigte wunderschöne architektonische Beispiele aus der Kaiserzeit, führte aber auch zu den rückwärtigen Fassaden. Immer wieder machte er auf faszi-

nierende kleine Details aufmerksam und wusste so manch interessante und auch humorvolle Episode zu berichten. So wollten die damaligen Stadtväter beispielsweise mit der Gestaltung der Seestraße in ihrer jetzigen Form an Luzern anknüpfen, im Stadtteil „Paradies“ war das Ziel eines ehemaligen Straßenzugs, „Unter den Linden“ von Berlin nahe zu kommen und der Glockenturm des Hauptbahnhofs bekam einen florentinischen Stil.

Offizielle Gebäude, Schulen, aber auch repräsentative Hotels sowie imposante Wohn- und Geschäftshäuser zeugten teilweise von großer Steinmetzkunst und erschlossen sich mit vielen baulichen Details. Hierbei verband der Historiker baulich Sichtbares mit den damaligen Persönlichkeiten, der Denkweise und Zeitgeschichte dieser Stilepochen. Seine mitgebrachten Bilder zeigten immer wieder den früheren Zustand von Bauten und Straßenbereichen im Vergleich zur heutigen Situation. Neben Beispielen von Bausünden neuerer Zeit konnte

man unter anderem in der Gruppe nicht verstehen, dass es in den 60er Jahren eine Phase der „Fassadenbereinigung“ gab, in der herrliche Erker, Balkone und Simsverzierungen beseitigt wurden, um glatt gegliederte Strukturen zu bekommen.

Die Teilnehmer lernten hierbei Bereiche der Stadt kennen, in die ein Tourist sich üblicherweise nicht verirrt und waren fasziniert. So gab es beim abschließenden gemütlichen Kaffeebesuch ein sehr herzliches Dankeschön an David Bruder und auch mehrfach den Entschluss, nochmals in die Stadt zu kommen, um sich auf diese angeleitete, veränderte Weise erneut umzuschauen.

Informationen zu den jeweiligen Kulturführungen erhalten die METTNAU-Gäste über die Tagesaushänge, die Informationswände sowie den Monatsflyer „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen der Kliniken und über www.mett nau.com. Die Anmeldung und Bezahlung erfolgt über die Rezeption. Da die Plätze begrenzt sind, empfiehlt sich eine rechtzeitige Anmeldung. ■

Kunsthäusle-Saison mit exquisiten Werken

In den beliebten Kunsthäusle-Ausstellungen beim Strandcafé Mettnau ist noch bis zum **13. Juni** die Künstlerin **Elke Lentzsch** mit ihren Werken zu sehen. Ihre Ton-Plastiken und -Skulpturen sind in der Technik der Aufbaukeramik geformt und modelliert. Sie beeindrucken durch kreative Gestaltung, phantasievolle Formen und handwerkliches Geschick im Umgang mit Ton.

Öffnungszeiten und Informationen:

Di-Fr 14-18 Uhr, Sa-So 11-18 Uhr.

„Blau“ ist das Thema der Landschafts- und Seelenbilder von **Erika Ebinger**, die

vom **21. Juni bis 7. Juli** zu sehen sind. Motive der Ostsee (um Rügen), des Bodensees und der Radolfzeller Aach sind ebenso zu finden wie Motive aus Traumlandschaften und ihrer Serie „Ewigkeit“. Neben Aquarellen und Mischtechniken finden sich mehrheitlich Arbeiten in Acrylmalerei sowie handsignierte Karten mit ihren Motiven.

Öffnungszeiten und Informationen:

Mo-So ab 11 Uhr.

In beiden Ausstellungen haben die Besucher Gelegenheit, mit den Künstlerinnen ins Gespräch zu kommen. ■



Große Ehrung für Erika Messmer



Seit vielen Jahren sind Werner und Erika Messmer große Wohltäter für die Stadt, ihre Vereine und Organisationen. Auch die METTNAU hat insbesondere durch Werner Messmer immer wieder sehr großzügige Unterstützung erfahren. Gemeinsam machten sie nun am 4. Mai 2013 mit der neuerlichen Ausschüttung der Werner & Erika Messmer-Stiftung die Gesamtfördersumme aus Stiftungsmitteln von über einer Million Euro voll.

Da Erika Messmer an diesem Tag ihren 90. Geburtstag feierte, wurde dieser festliche Anlass im Milchwerk Radolfzell gerne dazu genutzt, nach mehreren Auszeichnun-

gen für den Ehrenbürger Werner Messmer nun auch seiner Frau mit einer besonderen Würdigung zu danken. Hierzu war eine große Festgesellschaft mit zahlreichen Vertretern des öffentlichen und politischen Lebens zusammengekommen, darunter auch Roland Helmlinger für die METTNAU.

Der Vorsitzende des Stiftungsrates Dr. Gunter Langbein ging in seiner Laudatio auf den Werdegang von Erika Messmer ein, die wir ihr Mann aus Espasingen stammt und ihn 1954 heiratete. Beim Aufbau des später so großen Unternehmens übernahm sie bereits vor der Eheschließung entsprechend ihrer Ausbildung den kaufmännischen Part

im Betrieb. Das Unternehmen wuchs mit großem Erfolg und schuf bald über 1.000 Arbeitsplätze und viele Werkwohnungen. Zu dieser beachtlichen Entwicklung hat Erika Messmer wesentlich beigetragen. Nach der Geburt von Tochter Cornelia 1957 blieb sie weiterhin als starke Frau und Stütze ihres Mannes aktiv. Trotz manch schwerer Erkrankung rappelte sie sich immer wieder auf und bewahrte ihr frohes Gemüt. Gemeinsam mit Werner Messmer ist es ihr ein großes Anliegen, die Menschen und die Stadt Radolfzell zu unterstützen.

Als Dank und Anerkennung für diese große Lebensleistung verlieh ihr Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt unter großem Beifall den Ehrenring der Stadt. Eine weitere Freude bereitete ihr und allen Gästen Tochter Cornelia, die den Star-Tenor Jay Alexander engagiert hatte. Böhringens Ortsvorsteher überbrachte ihr schließlich noch die Glückwünsche des Ministerpräsidenten Winfried Kretschmann und die Ehrenurkunde des Landes Baden-Württemberg.

Durch die anschließende Ausschüttung der Stiftungsmittel wurde in und um Radolfzell wieder so manches möglich, was man sonst nicht verwirklichen könnte. Am 6. Mai feierte Werner Messmer seinen Geburtstag. Das METTNAU Magazin schließt sich den Glückwünschen der METTNAU für Erika und Werner Messmer an und wünscht beiden für die Zukunft alles erdenklich Gute. ■

Überraschung für stellvertretende Küchenchefin

Mit einem gemeinsamen Frühstück überraschte die diensthabende Crew der METTNAU-Küche ihre Kollegin Ingeborg Machill. Der Grund: Am 1. Mai konnte sie auf 40 Jahre im öffentlichen Dienst zurückblicken. Roland Helmlinger überbrachte im Namen der METTNAU und des Oberbürgermeisters Dr. Jörg Schmidt einen zauberhaften Blumenstrauß und fand anerkennende Worte für die Jubilarin. Er war auch Überbringer der Ehrenurkunde des Ministerpräsidenten von Baden-Württemberg Winfried Kretschmann. Als Vertreterin des Personalrates war Claudia Heck gerne dabei. Ingeborg Machill erhielt in den Glückwunscheden viel Lob für die stets gute Zusammenarbeit.

Sie wurde in Waldmünchen geboren und trat nach dem Schulabschluss ihre Ausbildung zur Köchin im renommierten „Ratskeller“ in Regensburg an. Da sie weiterkommen wollte, nahm sie das Angebot zur „Jungköchin“ im Sanatorium Berger in Radolfzell an. Ihr damaliger Küchenchef Ernst Ludin stellte bereits fest: „Aus der wird

was!“ Am 1. Mai 1973 ging das Sanatorium in den Besitz der Stadt Radolfzell über und Ingeborg Machill wurde somit in den Dienst der Stadt übernommen. 1991 absolvierte sie die Weiterbildung zur „Diätisch geschulten Köchin“. Seit Juli 1998 ist Küchenchef Werner Schönmetzler froh, in ihr eine tatkräftige Stellvertreterin zu haben.

„Wenn es auch manche Umstellung gab, so war es doch nie langweilig und ich muss sagen, es ist hier auf der Mettnau ein schöner Platz zum Arbeiten!“ Mit diesen Worten bedankte sich die Jubilarin für die überraschende kleine Feierstunde. Das METTNAU Magazin schließt sich den guten Wünschen für Ingeborg Machill an. ■



Ingeborg Machill (mit Kochmütze) freut sich über die herzlichen Glückwünsche der METTNAU-Kolleginnen und -Kollegen. >>

Positives Klimagutachten



Bebauung, Erholungsflächen und Verkehrsführung sind auf der Halbinsel Mettnau in einem auch hinsichtlich der Luftqualität ausgewogenen Verhältnis – die Gäste der METTNAU-Kureinrichtungen wissen es zu schätzen.

Zur Anerkennung als „Kneippkurort“ erfolgte bereits 1966 eine „Kleine Klimaanalyse und bioklimatische Beurteilung“ des Deutschen Wetterdienstes Stuttgart. In regelmäßigen Abständen erfolgten periodische Überprüfungen der Luftqualität gemäß den lufthygienischen Anforderungen an das Prädikat „Kneippkurort“. Entsprechend der „Begriffsbestimmungen für Kurorte, Erholungsorte und Heilbrunnen“, herausgegeben vom Deutschen Heilbäderverband e.V. in Bonn, beauftragten die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell die Klima- und Umweltberatung des Deutschen Wetterdienstes in Freiburg im vergangenen Jahr mit einer erneuten Überprüfung der Luftqualität und der daraus resultierenden Kontrollanalyse.

Bei seiner Ortsbesichtigung im Februar 2013 führt der Diplombeteorologe Jochen Bläsing nach einem standardisierten Verfahren seine Prüfungen durch. Dabei beurteilte er insbesondere, ob und in welchem Umfang sich seit der letzten Kontrollanalyse Maßnahmen und Veränderungen bei der Flächennutzung und Bebauung, der Energieversorgung, dem Gewerbe und dem Verkehr auf die Luftqualität der Mettnau ausgewirkt haben. Hierzu nutzte er etliche Messungen und Prüfungsverfahren, bei denen der stellvertretende Verwaltungsleiter der METTNAU Roland Helmlinger ihn unterstützte.

Die Ergebnisse flossen in eine tabellarische Übersicht ein, bei der die Halbinsel Mettnau hinsichtlich Belüftung, Ver-

kehrbelastung, Verkehrslenkung und Heizungsemissionen durchweg die Bestnote beziehungsweise gute Werte erhielt. Siedlungsdichte und gewerbliche Nutzung sind in einem vertretbaren Umfang, die flächenhaften Immissionen bewegen sich in normalem Rahmen.

Zusammenfassend stellte das mehrseitige amtliche Gutachten somit fest, dass die Mettnau aufgrund der Vorbeurteilung und der Erkenntnisse aus der Ortsbesichtigung die lufthygienischen Anforderungen an einen Kurort ohne die Heilanzeigen „Atemwegserkrankungen“ weiterhin erfüllt. Daher befürwortete der Experte in seinem Gutachten vom April 2013 die Bestätigung des Prädikates „Kneippkurort“ für Radolfzell-Mettnau. ■

Spende für eine großartige Stadt

Die Sparkasse Singen-Radolfzell spendet für Aktivitäten zum 750-jährigen Stadtjubiläum im Jahr 2017 100.000 Euro an die Stadt Radolfzell. Sparkassenvorstand Jens Heinert betonte den engen Bezug der hier beheimateten Bank zur Stadt und ihren Bürgern, so dass man das Geld gut angelegt wisse. „Eine großartige Summe für eine großartige Stadt!“ freute sich Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt bei der offiziellen Scheckübergabe vor dem Stadtmuseum.

Ein Großteil des Betrages fließt in die Erstellung einer Stadtchronik, was auch der Gemeinderat begrüßt. Laut Bürgermeisterin Monika Laule fällt in Kürze die Entscheidung für eine Historikerin oder einen Historiker zur Aufarbeitung der Stadt-

geschichte im Rahmen einer zweijährigen 50-Prozent-Stelle. Die Federführung für dieses Projekt liegt bei Achim Fenner. Der Leiter des Sachgebiets Stadtgeschichte möchte in nächster Zeit weitere Autoren gewinnen. ■

Sparkassenvorstand Jens Heinert (2.v.r.) übergibt Museumsleiter Achim Fenner (links), Bürgermeisterin Monika Laule und Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt einen Scheck über 100.000 Euro zur Vorbereitung des 750-jährigen Stadtjubiläums im Jahre 2017.





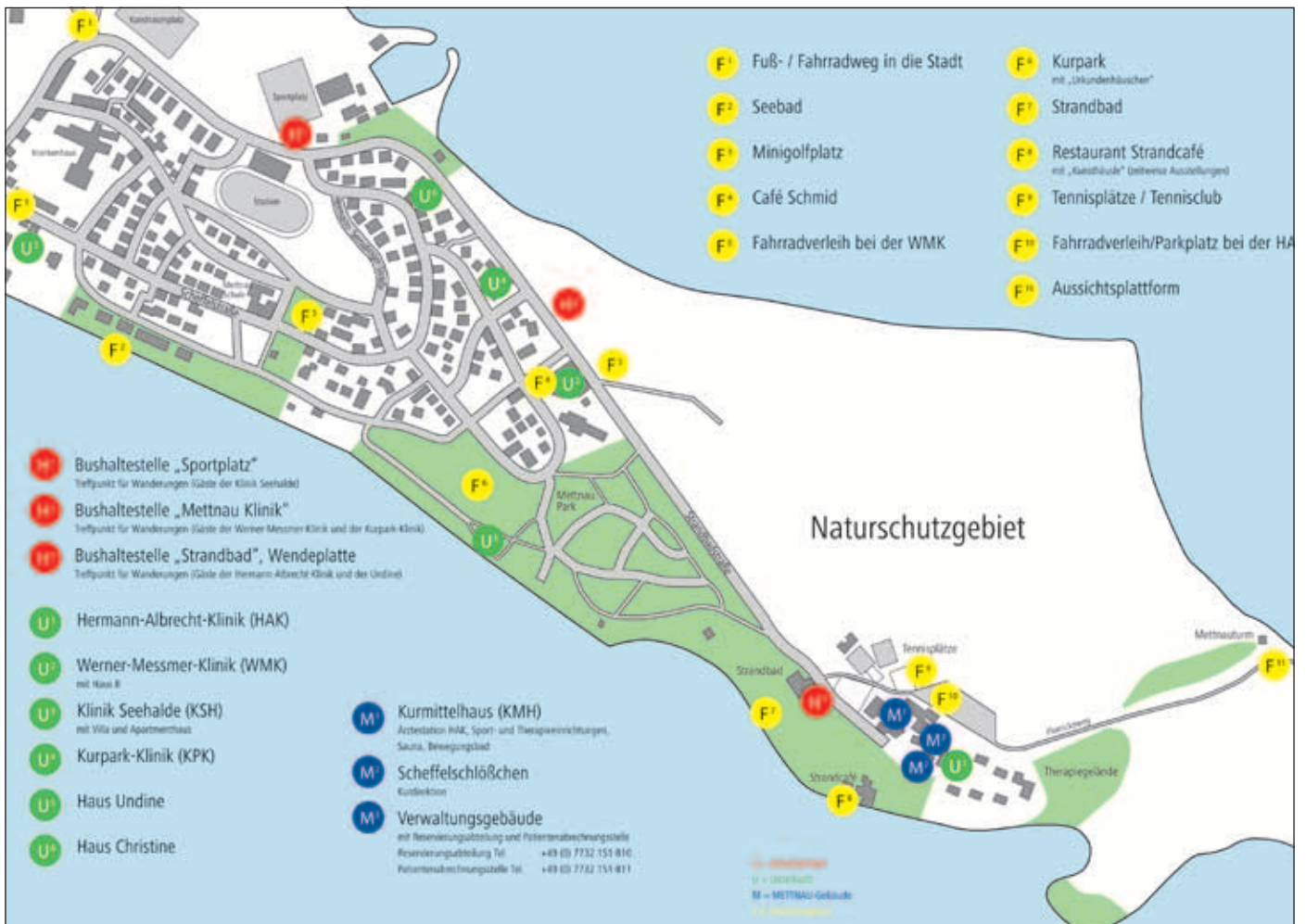
Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

Hotel Garni Kögel · Rebsteig 2/2 · 78315 Radolfzell am Bodensee · e-mail: koegel@artvilla.de · Internet: www.artvilla.de
Telefon 0 77 32 / 94 44-0 · Fax 0 77 32 / 94 44-10





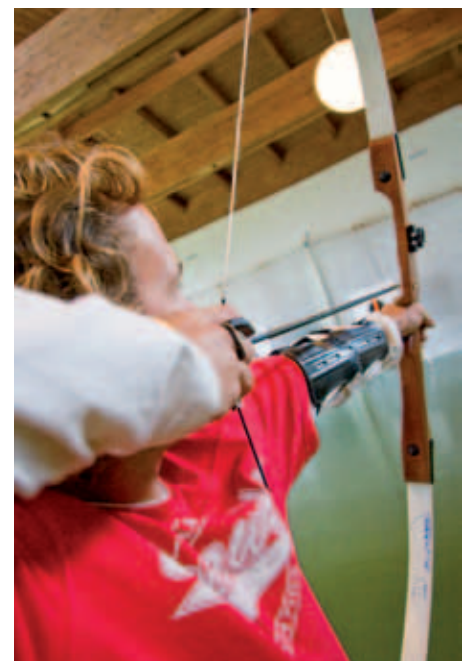
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

Das vor über 50 Jahren entwickelte METTNAU-Programm „Heilung durch Bewegung“ bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist nach wie vor erfolgreich. Die METTNAU ist eines der wichtigsten Kurzentren für Bewegungstherapie in Deutschland und genießt einen international guten Ruf. Grundlage ist das exakt auf den Gast abgestimmte Zusammenspiel von körperlicher Aktivität, Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung. Herzpatienten kommen bereits wenige Tage nach der Operation zur Anschlussheilbehandlung in die Werner-Messmer-Klinik und werden durch ein spezialisiertes Ärzteteam betreut. Das Konzept „Bewegung ist Leben!“ kann helfen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Diese Präventionsmöglichkeiten nutzen viele Gäste der weiteren drei METTNAU-Kliniken. Krankheiten vorbeugen und Menschen nach einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wieder Kraft und Lebensfreude zu schen-

ken, dies ist das Ziel der ganzheitlichen METTNAU-Philosophie. Das hoch qualifizierte Team hilft dem Gast, seine persönlichen Risikofaktoren kennen zu lernen, die Signale von Körper und Psyche besser zu deuten und sich sportlich weder zu über- noch zu unterfordern. Die maßgeschneiderten Bewegungsprogramme in unterschiedlichen Leistungsstufen beziehen auch die reizvolle Umgebung der Bodenseelandschaft mit ein.

Um die Nachhaltigkeit gesunder Bewegung auch im Alltagstrott zu gewährleisten, hält die METTNAU mehrere sportliche DVD's fürs „Heimkino“ parat. Auf schwungvolle Weise stellen sie verschiedene Bewegungsangebote aus dem Therapieprogramm vor und machen Lust, an den erlernten Übungen dran zu bleiben. So unterstützen die munteren Fitmacher bis zur nächsten Prävention das gesundheitsfördernde Motto „Bewegung ist Leben!“



Radolfzell unter Volldampf



Wie bei einem Zug knüpfen die Stadt mit verschiedenen Sparten ihres Kulturbereichs, die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH sowie die Aktionsgemeinschaft Radolfzell, die DB-Regio und Klassen der Teggingerschule ihre Aktivitäten zu einem gelungenen Jubiläums-Programm zusammen, vertreten durch v.l.: Monika Laule, Lucia Bruttel, Denise Schnee, Barbara Ehniß, Achim Fenner, Sonja Uhl, Rüdiger Specht, Klaus Uhl, Werner Keil, Maike Kranich, Susanne Frey und Jürgen Schmid.

Die Erfindung der Dampfmaschinen-Technik beeinflusste das Leben der Menschen, erleichterte das Arbeitsleben, eröffnete neue Horizonte, veränderte aber auch die Landschaft und die Entwicklung der Städte. Insbesondere das entstehende Dampf-Eisenbahnnetz trug hierzu bei. Das kleine Städtchen Radolfzell mit damals etwa 1.500 Einwohnern bestaute am 13. Juni 1863 die Einfahrt des ersten Dampfzuges. Strategisch günstig gelegen, in der Verlängerung der Bahnlinie der „schwäbischen“ Eisenbahn von Ulm über Friedrichshafen nach Waldshut, bescherte die Bahn der Stadt völlig neue Perspektiven. Wenige Jahre später war Radolfzell auch Station der Schwarzwaldbahn. Der Handel blühte auf, Industrien wie Schiesser und Allweiler siedelten sich an und die Stadt entwickelte sich im „Dampfzug-Tempo“ zum quirligen Marktplatz der Region, in dem auch zahlreiche „Eisenbahnler“ Beschäftigung fanden.

Diese wegweisende Veränderung würdigt Radolfzell 150 Jahre später mit zahlreichen Jubiläumsveranstaltungen und -Aktionen. Der Auftakt am **15. Juni** wird in einem großen, musikalisch begleiteten Festakt an das Ereignis, dem damals auch

der Großherzog von Baden beiwohnte, erinnern. Dabei erfolgt die Taufe einer Lok der Schwarzwald-Bahn auf den Namen „Radolfzell am Bodensee“. Gleichzeitig wird die facettenreiche Ausstellung „Radolfzell unter Volldampf“ im Stadtmuseum am See- torplatz (gegenüber dem Bahnhof) eröffnet. Unter anderem basteln hierzu Grundschüler der Teggingerschule eine Landschaft, durch die sich eine Märklin-Modelleisenbahn schlängeln wird. Beim vielfältigen Rahmenprogramm im Museum bekommen sowohl Kinder wie Erwachsene sicherlich glänzende Augen. Dazu gibt es bis in den Herbst viele weitere Aktionen in der Stadt, im Milchwerk und der Villa Bosch.

Die Händlervereinigung „Aktionsgemeinschaft Radolfzell“ trägt mit passend gestalteten Schaufenstern und großen Erlebnistagen vom **1. bis 3. August** zur Eisenbahnbegeisterung bei.

Die Verbindung der Geschichte von Bahn und Unternehmen wird ebenso ein Thema sein wie die Präsentation der faszinierenden Modellbahnanlage eines Pfullendorfer Clubs. Auch konnte Klaus Uhl vom Radolfzeller Spielwarengeschäft Swars erreichen, dass Märklin einen speziellen „Jubiläums-Waggon“ in H-0 herausgibt. Werner Keil von DB-Regio informierte zudem von einem großen Fest der Bahn am **13. Oktober** in Radolfzell mit Besuch des Bundes-Verkehrsministers.

Das Gesamtprogramm ist bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, im Stadtmuseum und an vielen Auslegestellen erhältlich. Fortlaufende interessante Programmergänzungen finden sich unter

www.radolfzell.de oder www.stadtmuseum-radolfzell.de



Badisches Kabarett

901 Jahre badische Geschichte – ein Thema für Historiker, aber auch für Kabarettisten. Warum diese Geschichte nicht einmal auf ganz andere Art angehen? Die bekannte badische Truppe **Gälifäßler** präsentiert im Rahmen eines badischen Abends am **23. Juni** im Tagungs-, Kultur- und Messezentrum Milchwerk Radolfzell einen kabarettistischen Durchmarsch durch die wechselvolle Geschichte des 901 Jahre jungen Landes. Und los geht's von den allerersten Anfängen bis heute – mit viel Musik auf vielen schrägen Instrumenten. Eine Geschichtsstunde mit garantiert viel Humor! Beginn 19.30 Uhr. **Kartenvorverkauf:** Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 und, sofern noch verfügbar, an der Abendkasse. ■



Frisch aufpoliert!

Die Alte Konzertmuschel auf der Mettnau erstrahlt in neuem Glanz. Unter der Federführung des Radolfzeller Gebäudemanagements wurde die alte Konzertmuschel in den letzten Wochen saniert. Alle Flächen, inklusive Dach und WC-Anlagen, wurden neu gestrichen. Außerdem sorgte man für eine gute Dachentwässerung. Wenn nun das Wetter mitspielt, können Gäste die Konzertsaison 2013 an den Wochenenden mit Matinee-Jazzmusik und anderem mehr unbeschwert genießen. ■



Interkulturelle Feier am See



Wo können sich Menschen verschiedener Volksgruppen besser kennenlernen als bei einem fröhlichen Fest? So lädt das Kulturamt der Stadt Radolfzell einheimische und ausländische Mitbürger sowie alle Gäste der Stadt am **Samstag, 8. Juni**, zum Internationalen Tag am Konzertsegel direkt an der Seepromenade ein.

Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt eröffnet unter musikalischer Umrahmung durch die Musikschule um 13 Uhr dieses sympathische Fest der Kulturen. Danach folgt ein buntes und vielfältiges Programm mit Musik, Gesang und Tanz aus verschiedenen Ländern der Welt sowie ein buntes

Kinderprogramm. Für das leibliche Wohl dürfen sich die Besucher auf vielfältige Spezialitäten aus Indien, der Türkei, China, Pakistan, Sri Lanka, Ungarn und Italien freuen. Höhepunkt des Festes ist die Band „Salsa Feeling“, die ab 20 Uhr die Besucher mit südamerikanischer Musik verzaubert und das Bodenseeufer in eine große Tanzfläche verwandeln wird.

Sollte das Wetter nicht mitspielen, steht der 9. Juni als Ausweichtermin fest.

Informationen über das Kulturamt Radolfzell, Tel. 07732/81-377 oder

www.radolfzell.de ■

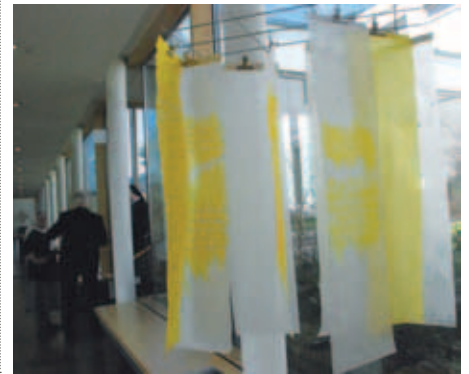
„Auferstehung...“

Im Hotel Haus St. Elisabeth des Klosters Hegne ist eine faszinierende Ausstellung aus dem von Spiritual Peter Stengele initiierten Wettbewerb zum Thema „Auferstehung... aus dem Ewigen ist kein Ausweg“ zu sehen. 67 Künstlerinnen und Künstler haben sich daran versucht, eine ureigene Antwort auf die Frage nach einem „Leben nach dem Tod“ zu zeigen. Dies wiederum gibt auch dem „Leben vor dem Tod“ eine andere Deutung, nicht nur als Vision der Ewigkeit.

Heraus kam die Ausstellung eines zeitgenössisch-künstlerischen Ausdrucks des theologisch-spirituellen Themas, die facettenreicher und vielgestaltiger nicht sein könnte. Beim Rundgang eröffnen sich den Besuchern teilweise überraschende Interpretationen und auch die Einladung, in einen Dialog zu treten. Die Ausstellung im Haus St. Elisabeth kann **bis 24. September** täglich von 10-17 Uhr besucht werden.

Anmeldung zu Gruppenführungen und weitere Informationen über Tel. 07533/807-260 oder

www.kolster-hegne.de ■



Preisgekrönte künstlerische Ausdruckstärke



Unter großer überregionaler Beachtung, Beiträgen in Presse, Funk und Fernsehen verlieh die Stadt Radolfzell zum 19. Mal den Bundes-Kunstpreis für Menschen mit einer Behinderung an 23 Künstler aus ganz Deutschland. Ohne Kenntnis der Behinderung bewerteten die Juroren einzig die künstlerische Arbeit. Anschließend an das Grußwort der Schirmherrin und Bundesministerin Dr. Ursula von der Leyen betonte Jurymitglied Bernhard Frei in seiner Laudatio, dass Menschen mit Behinderung in der Kunstszene mitzureden haben.

Diese Künstler halten sich nicht an Trends, Stilrichtungen oder erwartete Proportionen – ihre Kreativität ist meist unverstellt und spontan und zeugt von einem sicheren Farbempfinden. Manche Werke erzählen ganze Geschichten, sind farbenfroh oder minimalistisch. Viele der Künstler sind von Geburt an behindert, andere traf die-

ses Schicksal durch einen Unfall oder eine Erkrankung mitten aus dem aktiven Leben heraus. Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt freute sich, den Hauptpreis an **Karl Gindele von der Zieglerschen Behindertenhilfe in Wilhelmsdorf** vergeben zu können. Alle anderen Preisträger erhielten gleichwertige Preise.

Nach der sehr fröhlichen und tief berührenden Feier sind nun alle 256 eingereichten Werke **bis 23. Juni** in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8, zu sehen und meist auch zu erwerben. Die Besucher erleben eine faszinierende künstlerische Vielfalt an Bildern, Collagen und Skulpturen. Ein schöner Ausstellungskatalog beschreibt nochmals die Preisträger und ihre künstlerischen Werke.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag und Feiertage von 14-17.30 Uhr, Donnerstag bis 19 Uhr (Eintritt frei). ■

Dampfschiff „Hohentwiel“



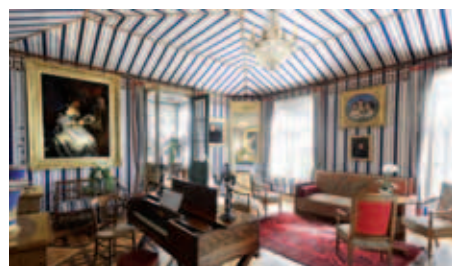
Am **2. Juni** startet das schöne historische Dampfschiff „Hohentwiel“ um 11.50 Uhr oder um 14.15 Uhr ab Hafen Bodman zu einer Rundfahrt, bei der man das besondere Ambiente auf diesem Schiff sowie die herrliche Seelandschaft in vollen Zügen genießen kann.

Informationen/Kartenvorverkauf über Tel. 07773/930040. Angaben zum Schiff, zu weiteren Rund-, Dixieland-, Brunch- oder Lunchfahrten und vielem mehr über den Heimathafen in Hard am österreichischen Bodenseeufer, Tel. +43 (0) 5574/63560 oder www.hohentwiel.de ■

Zu Besuch im Napoleonschloss

Das große Möbelerbe hat ein Ende: Frisch restauriert und wieder originalgetreu möbliert präsentiert sich das Napoleonmuseum Schloss Arenenberg oberhalb Mannenbach am Schweizer Unterseeufer ab dieser Saison. Auch die Gewölbe wurden renoviert. Ab Sommer 2013 wird der historische Weinkeller eine komplett neue Rolle spielen. Bei Führungen während den „Jardins romantique“ vom **16. Juni bis 21. Juli** kann er zum ersten Mal besichtigt werden.

Öffnungszeiten: Der Kaiserliche Landsitz ist Montag-Sonntag jeweils von 10-17 Uhr geöffnet, Kassenschluss ist um 16.30 Uhr. Wieder aufgelegt ist das Kombiticket der Bodensee-Schiffsbetriebe. Die Fahrt mit der MS „Reichenau“ nach Mannenbach und



zurück sowie der Eintritt in Schloss und Park Arenenberg kosten mit diesem Ticket ab Radolfzell oder Iznang 18,50 Euro.

Informationen und Kurspläne über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2 oder www.radolfzell-tourismus.de ■

Konstantin Wecker: „Wut und Zärtlichkeit“

Der *Liedermacher Konstantin Wecker* gastiert am **Freitag, 21. Juni** um 20 Uhr auf Einladung des benachbarten Kulturzentrums GEMS mit seinem Konzertprogramm „Wut und Zärtlichkeit“ in der Stadthalle Singen. Damit reagiert der mittlerweile 65-jährige Aufrüttler aktiv auf das, was ihn an seiner Umgebung stört oder beglückt. Das Album und das Live-Programm stellen wie gewohnt politische Empörung und emotionale Innenschau nebeneinander. „Dazwischen tut das Leben richtig gut“, schwelgt Wecker. Möglichst frühzeitiger Kartenvorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504 und ticketing.stadthalle@singen.de.



Weitere Informationen zu diesem und dem gesamten Stadthallenprogramm über www.stadthalle-singen.de ■

Auf zum Rosen schnuppern!

Für Rosenliebhaber ist der Juni der Monat schlechthin und die Blumeninsel Mainau in dieser Zeit das richtige Ziel: Die „Königin der Blumen“ entfaltet hier ihre tausendfache Pracht im italienischen Rosengarten und entlang der Promenade der Wild- und Strauchrosen. Die Schönste unter den Schönen bestimmen alljährlich die Besucher bei der Wahl der Mainau-Rosenkönigin. Ein international bedeutendes Sortiment mit rund 1.000 Sorten aus üppigen Wild-, beeindruckenden Strauch- und zauberhaften Beetrosen steht zur Wahl. Zudem bieten Experten der „Gesellschaft Deutscher Rosenfreunde“ am Rosen-Informationsstand im Rosengarten allerlei Wissenswertes über Rosen.

www.mainau.de ■



Samstag, 1. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 2. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 3. Juni

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 4. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 5. Juni

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

19:30 Uhr Vortrag
„Malawi – das warme Herz Afrikas“
mit Frau Rath, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 6. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

Freitag, 7. Juni

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 8. Juni

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 9. Juni

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 10. Juni

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

19:00 Uhr Vortrag „Schweizer Berge“ mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 11. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 12. Juni

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 13. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 14. Juni

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 15. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur**

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 16. Juni

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 17. Juni

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 18. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 19. Juni

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 20. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 21. Juni

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Samstag, 22. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 23. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur**

20:00 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 24. Juni

19:30 Uhr Geschichtenerzählung
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 25. Juni

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 26. Juni

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften
WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag, 27. Juni

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
mit Frau Tausendfreund
KPK, Halle, s. Aushang

19:00 Uhr Spieleabend
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 28. Juni

13:15 Uhr Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck)
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 29. Juni

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep. Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 30. Juni

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

13:30 Uhr Kur und Kultur**

19:30 Uhr Konzert
mit Frau Dammert
WMK, Raum Mainau

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

** Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen der jeweiligen Kliniken, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen

Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag

19-21 Uhr *Einschließen und Genießen – Ganz alleine bei Buch Greuter*
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

6.30-6.45 Uhr *Wu Wei Gong*
6.45-7 Uhr *Mi Chuan Jin Ming*
Lan Zi Qigong
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Praxis für Chinesische Medizin
Tel. 07732 939595

Mittwoch

19 Uhr *Mediationsabend*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Mittwoch, Samstag

7-14 Uhr *Radolfzeller Wochenmarkt*
Marktplatz
i Ordnungsamt, Tel. 07732 81284

Jeden Samstag und zusätzlich

Mittwoch, 5. und 19. Juni
10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

13-18 Uhr *geführte Wanderung*
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
i ***

14 Uhr *Kaffee und Kuchen-Aktion*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich

geführte Segway-Touren und geführte GPS E-Bike-Touren
Zweirad Joos, Schützenstraße 11
i Zweirad Joos, Tel. 07732 8236831

Ausstellungen

Täglich

vom 5. Mai bis 2. Oktober
See(h)straßengalerie:
„Kunst über der Straße“, Seestraße
i Monika Ley, Tel. 07732 970845

Dienstag-Sonntag

vom 10. Mai bis 23. Juni
14-17.30 Uhr
Ausstellung des Kulturamtes:
„19. Bundeskunstpreis für Menschen mit Behinderung“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Dienstag-Sonntag

vom 15. Juni bis 3. November
10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr,
Donnerstag bis 20 Uhr
Sonderausstellung des Stadtmuseums zur 150jährigen Eisenbahngeschichte Radolfzells:
„Radolfzell unter Volldampf“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Montag-Freitag

vom 18. Juni bis 24. Juli
8-17 Uhr Ausstellung:
„Wir wollen freie Menschen sein“
Volkshochschule, Güttinger Str. 19
i Volkshochschule
Tel. 07732 81386

Veranstaltungen

Sonntag, 2. Juni

11-13.30 Uhr *Konzert: Jazz & Rock Kommando*
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i www.zellerkultur.de

Dienstag, 4. Juni

19-21 Uhr *Gästebegrüßungsfahrt mit der MS „Alet“*, Mettnausteg
i ***

Mittwoch, 5. Juni

18 Uhr *Feierabend-Radtour*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0176 47235242

18 Uhr *Geführte Wanderung auf der Homburg*, Parkplatz bei der Ruine Homburg in Stahringen
i Klaus Roth, Mobil 0170 7615381

20 Uhr *Spielenabend der Stadtbibliothek*, Obertorstraße 10 a (Parkplatz Weltkloster/Sozialamt)
i Stadtbibliothek, Tel. 07732 81382

Donnerstag, 6. Juni

9.15 Uhr *Fahr Schiff und Radle*
Schiffsfahrkartenschalter am See, Karl-Wolf-Straße
i ***

Samstag, 8. Juni

13-22 Uhr *Internationaler Tag*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Sonntag, 9. Juni

11 Uhr *Kurkonzert: Musikverein Markelfingen*
Campingplatz Markelfingen
i Markus Danner
Tel. 07551 805733

12-17 Uhr *Pasten und Pestos*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Montag, 10. Juni

19.30 Uhr *Vortrag „Jenseitige Welten“*, Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i MM Veranstaltungen
Tel. 07738 2030806

Dienstag, 11. Juni

19 Uhr *Dixie-Floß-Fahrt*
Molenkopf des Wäschbrückhafens
i ***

Mittwoch, 12. Juni

17-19 Uhr *Geocaching-Tour*
Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

Donnerstag, 13. Juni

14-18 Uhr *Geführte Radtour in die Region*, Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

Samstag, 15. Juni

8-16 Uhr *Flohmarkt*, Messeplatz
i Agentur Weickmann
Tel. 07129 922290

11 Uhr *Jubiläumsveranstaltung „150 Jahre Eisenbahnanschluss in Radolfzell“*, Bahnhof/Seetorplatz
i Fachbereich Kultur
Tel. 07732 81370

Sonntag, 16. Juni

11 Uhr *Frühschoppenkonzert*
Dorfplatz Möggingen
i Ortsverwaltung Möggingen
Tel. 07732 10204

11-13.30 Uhr

Konzert: Isolde Werner Trio feat. Billy Elgart
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i www.zellerkultur.de

14-18 Uhr

„Vokalissimo 2013 – Chöre am See“
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Elisabeth Schmid
Tel. 07732 939820

Dienstag, 18. Juni

19-21 Uhr *Gästebegrüßungsfahrt mit der MS „Alet“*, Mettnausteg
i ***

Mittwoch, 19. Juni

18 Uhr *Feierabend-Radtour*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0176 47235242

Donnerstag, 20. Juni

9.15 Uhr *Fahr Schiff und Radle*
Schiffsfahrkartenschalter am See, Karl-Wolf-Straße
i ***

Freitag, 21. Juni

15-16 Uhr *Öffentliche Führung im Kräutergarten*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81500

Samstag, 22. Juni

20 Uhr *Konzert: Strom und Wasser feat. THE REFUGEES*
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i www.zellerkultur.de

Sonntag, 23. Juni

11 Uhr *Kurkonzert: Gesangsverein Liederkranz und Goldkelchen Markelfingen*
Campingplatz Markelfingen
i Jochen-Dieter Lentzsch
Tel. 07732 10222

19.30 Uhr *Kabarett: 901 Jahre badische Geschichte auf eine andere Art*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Förderverein Museum und Stadtgeschichte, Tel. 07732 4470

i *** Weitere Informationen (Anmeldung und Preise) erhalten Sie bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Tel. 07732 81500 · marketing@radolfzell.de

Dienstag, 25. Juni

19 Uhr *Dixie-Floß-Fahrt*
Molenkopf des Wäschbrückhafens
i ***

Mittwoch, 26. Juni

17-19 Uhr *Geocaching-Tour*
Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

Donnerstag, 27. Juni

14-18 Uhr *Geführte Radtour in die Region*, Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

16-20 Uhr *Eröffnung der Radolfzeller Abendmärkte*, Marktplatz
i ***

Freitag, 28. Juni

18.30 Uhr *Joseph Victor von Scheffel lädt ein*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

20 Uhr *Vortrag: „Robinsonismus – über die Lust am einfachen Leben“*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Förderverein Museum und Stadtgeschichte, Tel. 07732 4470

21 Uhr *Klassik am Marktplatz*
i Musikschule, Tel. 07732 81395

Samstag, 29. Juni

10.30 Uhr *ADFC Wochenend-Tagesradtour*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0176 47235242

Samstag-Sonntag, 29.-30. Juni

Sa 8-19.30 Uhr, So 8-15 Uhr
14. Intern. Kanu-Polo-Turnier
Kanu-Club, Karl-Wolf-Straße 15
i www.kanu-radolfzell.de

Sonntag, 30. Juni

11 Uhr *Kurkonzert: Jugendkapelle und Musikverein Markelfingen*
Campingplatz Markelfingen
i Markus Danner
Tel. 07551 805733

11-13.30 Uhr

Konzert: Les Saxofous
Alte Konzertmuschel, Mettnau
i www.zellerkultur.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

- **Offene Sprechstunden***
- **Einzelgespräche***
nach Voranmeldung über die Disposition/Arztsekretariate
- **Vortrag „Das gebrochene Herz“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Depression
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Vortrag „Befürchtungen, Ängste und Herzerkrankung“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ängsten
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Stress-Seminar**
2 Termine in wöchentlichem Wechsel: Theorie und Praxis
Mi 10 Uhr, Raum Mainau, WMK

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

- **Entspannungstraining***
- **Angstbewältigungsgruppe***
- **Gesprächsgruppe „Umgang mit der Herzerkrankung“***
- **Nichtrauchertraining***

* Zeiten und Orte der Veranstaltungen siehe Aushänge an den Rezeptionen bzw. Faltblatt „Psychologischer Dienst“.

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

Beratungen in Form von Einzelgesprächen sind nach ärztlicher Verordnung möglich. Bitte nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf, damit eine entsprechende Einzelberatung verordnet werden kann. Terminvereinbarung über die zentrale Therapiedisposition. Gäste der Klinik Seehalde vereinbaren einen Termin bitte über das Arztsekretariat.

Gruppenschulung:

Seminare für Selbstzahler sowie für gesetzlich versicherte Patienten. In den Seminaren werden Sie über wichtige Grundlagen einer gesunden Ernährung informiert und erhalten wertvolle Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag. Weiter werden Gruppenschulungen zu den Themen Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Adipositas und für fliegendes Personal angeboten. Auch die Teilnahme an der Lehrküche oder am Einkaufstraining ist möglich. Bei Interesse nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf. Die Ernährungsberatung findet ausschließlich in der WMK statt. Räumlichkeiten und Termine entnehmen Sie bitte Ihrem wöchentlichen Therapieplan.

Kochen ohne Reue zu den Themen

„Es muß nicht immer Fleisch sein“ und „Fit mit vollem Korn“
(Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

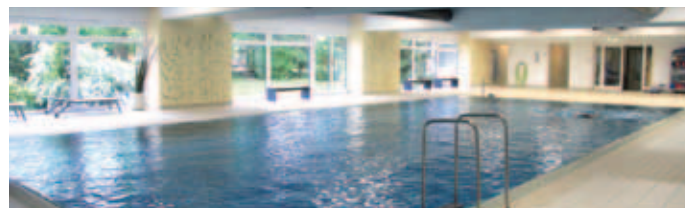
Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an (Anmeldung über alle Therapie-Dispositionen, Tel. 07732/151-628).

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

Mo 17.06. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 20.06. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 24.06. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer



Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Verordnungskarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Sauna mit mind. 2 weiteren Personen zu nutzen. Im Notfall bitte Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Verordnungskarte bitte an der Rezeption vorlegen).

Kurpark-Klinik

Mo-Mi 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna
Do 14:00-21:30 Uhr Herren/Sanarium
Fr 14:00-21:30 Uhr Damen/Sanarium
Sa 14:00-21:30 Uhr Gem./Sanarium
So 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-Sept.)
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 18:00-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr/14:00-17:00 Uhr
19:00-21:00 Uhr
Sa-So 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr

Schwimmbäder

Unseren Gästen stehen die Schwimmbäder im Kurmittelhaus und in der Werner-Messmer-Klinik zur Verfügung. Neben der Wassergymnastik ist „freies Schwimmen“ wie folgt möglich:

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)
Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr
Zusätzliche Zeiten:
Mo-Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:30 Uhr/19:45-21:00 Uhr
Sa-So 07:30-12:00 Uhr/14:30-21:00 Uhr

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Mittwoch	
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	14:00-17:00 Uhr
Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr		Freitag (auf Rezept)	
		Wassergymnastik	15:00-16:00 Uhr
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
		(nur im Winter von Oktober-April)	
Winter (Oktober-April)		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr		Samstag und Sonntag (Winter)	
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)		(Sommer)	
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr			
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)		Sauna	
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Erwachsene	7,- 60,-
	Zehnerkarte	Ermäßigt*	4,- 40,-
Erwachsene	3,50	Handtuch Leihgebühr	1,40
Ermäßigt*	2,30	Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
Kinder (bis 15 J.)	1,40	Solarien je 1,5 Min.	1,-
Warmbadetag-Zuschlag	1,-	*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten	

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

Marktplatz · Sonntag 9.15 Uhr und 11.15 Uhr

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

· Leichter zur Ruhe kommen: Power Napping mit Mini Moves

Freitag 19.15 Uhr, Halle WMK

· Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep

Samstag 15 Uhr, Halle WMK

· Beweglich und locker mit Feldenkrais

Mittwoch 19.15 Uhr/ Sonntag 10.30 Uhr, Halle WMK

Anmeldung an der Rezeption, Termine siehe Aushang, Leitung Dr. Marianne Breuer

Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veranlasst, einen Wein als angenehm im Abgang zu bezeichnen oder gar einen Hauch von Pfirsichgeschmack erkennen zu wollen. Weinexperte Wolfgang Schuler vermittelt im Rahmen einer Weinverkostung auf unterhaltsame Weise, Duft- und Geschmacksnoten zu erkennen, so dass Weine bestimmt und zugeordnet werden können. Die Degustation findet 2 x pro Monat jeweils donnerstags um 19 Uhr (genaue Daten siehe Aushang) im Kaminzimmer im Scheffelschlösschen statt und wendet sich sowohl an Weinliebhaber als auch Einsteiger.

Singabend mit Adam Kuhn

Singen Sie sich gesund und glücklich! Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in frohlockende Stimmung und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff. Nach einer halben Stunde Singen wird das Gehirn mit Glücksstoffen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren, denn nach wenigen Minuten steigt bereits der Immunglobulin-A-Wert an, der vor Erkältungen schützt. Wer am Singen teilnehmen möchte, auch ohne Vorkenntnisse, ist jeden Dienstag um 19.30 Uhr in den Raum Höri in die Werner-Messmer-Klinik herzlich eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausteilung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind

jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher. **Anmeldung bei:** Bridge Spielkreis Radolfzell Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06

Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. **Anmeldung und Bezahlung** an den Rezeptionen.

Tischtennis

In den Gymnastikhallen des Kurmittelhauses, der Kurpark- und der Werner-Messmer-Klinik kann am Abend und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Schlüssel zur Halle und Schläger sind an der jeweiligen Rezeption erhältlich.

Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

Weitere Informationen: Sekretariat von Chefarzt Dr. Drews · Hermann-Albrecht-Klinik · Tel. intern 859 · extern 0 77 32 / 151-859

Lions Club Radolfzell-Singen

Treffen jeden 3. Montag im Monat · 19.30 Uhr · Hotel Flohr's in Singen-Überlingen. **Kontakt:** Helmut Assfalg · Tel. 0 77 31 / 628 38

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

IWC Kreuzlingen-Konstanz: Meeting jeden 3. Dienstag/ Monat.

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiengelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.

Weitere Tennisplätze:

Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 0 77 32 / 106 32

Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 0 77 32 / 131 32

Boccia (Boule)

Auf dem Therapiengelände befinden sich zwei Boccia-Bahnen. Kugeln sind an der Rezeption der Hermann-Albrecht-Klinik erhältlich.

Golf

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steiblingen
Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steistringen.de



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

Tagespauschale inkl. 100 km € 49,-
Wochenendpauschale inkl. 1000 km € 99,-

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 0 77 32-98 27 73.

AUTOHAUS BLENDER GMBH Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.



1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER

Die Farbe

SINGEN

12. - 22. Juni
Alan Ayckbourn

Halbe Wahrheiten

Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

Färbe-Garten
Theater-Café

täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet

Montag 10. Juni
Jazz Jour Fixe
in der Theaterkneipe

Karten & Information:

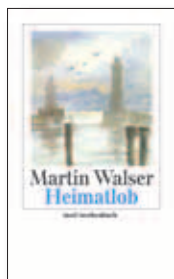
(07731) 64646 + 62663
Abendkasse ab 19.30 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Buchtipp

Martin Walser:
HEIMATLOB –
EIN BODENSEE-BUCH

Ein Schriftsteller und ein Maler, langjährig befreundet und am Bodensee daheim, meditieren über ihre gemeinsame Landschaft. Martin Walser hat aus Naturempfinden und Geschichtsbewußtsein, im Spiel mit Scherz, Satire, Ironie und tieferer Bedeutung einen brillanten Text geschrieben: eine kaleidoskopartige, heiter-melancholische Beschreibung einer Heimat, in der er lebt, die er liebt und als seinen Raum begreift und beschreibt.

Die Jahreszeiten selbst liefern der Seelandschaft die empfindlichen Momente, in die der Maler André Ficus mit scheinbar müheloser Meisterschaft sein Existenzgefühl einfließen läßt. Die Aquarelle sind vollkommene Augenblicksbilder, die das Heimatlob Walsers kongenial ergänzen.



insel
taschenbuch
Broschur
90 Seiten
ISBN: 978-3-
458-35314-0

EUR 6,00

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

Dann halten Sie
diese doch fest!

z.B. als Kalender, Poster oder
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL IM BODENSEE

Insel Mainau

**Rosenblüte
&
Wahl der
Mainau-Rosenkönigin**
vom 7. bis 23. Juni

Weitere Highlights:
„Von Zauberern, Feen und Zwergen“ –
Installationen zum Jahresmotto im Park
„Verwunschen und Verzaubert“ –
Saisonale Gärten im Park

Tel. +49(0)77331(30)1-8 | info@mainau.de | www.mainau.de

**GRAF ZEPPELIN
ZUM 175. GEBURTSTAG
17.05. – 15.09.2013**

Z

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

In Kooperation mit dem Archiv der Luftschiffbau Zeppelin GmbH

Mai – Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de
Medienpartner: **regioTV**

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

Die ideale Location für Ihre Festlichkeiten – Hochzeiten, Familien- und Weihnachtsfeiern, Jubiläen, Firmenevents u.v.m. für bis zu 200 Personen.

Täglich geöffnet!

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

Telefon: +49 7738 923284
Telefax: +49 7738 923297

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

18-Loch Meisterschaftsplatz PAR 72
Öffentlicher Golfplatz PAR 60
Öffentliche Driving-Range
PGA-Golfschule · Pro-Shop



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs

Telefon: +49 7738 71 96
Telefax: +49 7738 92 32 97

eMail: info@golfclub-steisslingen.de
www.golfclub-steisslingen.de

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



An Bord des Zeppelin NT liegt Ihnen die Welt zu Füßen. Schweben Sie mit – dem Alltag davon und erleben Sie neue Perspektiven.

Mit dem kulinarischen Angebot im Restaurant Zeppelin Hangar FN und einer Wertbesichtigung wird Ihr Besuch in Friedrichshafen zu einem spannenden Erlebnisstag für die ganze Familie.

Informationen und Buchung:
Telefon: +49 (0)7541 5900-0
www.zeppelinflug.de

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

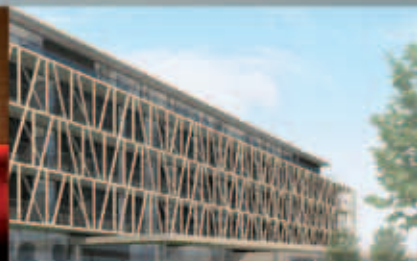


30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's CALVIN KLEIN
SCHLESINGER DOCKERS K+S MARC UNCOVER
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TAYLOR

Mo-Sa, 10-19 Uhr · Schützenstraße 50 · 78315 Radolfzell
Telefon +49 (0) 7732-940 999 30 · www.seemaxx.de

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

83 Zimmer | Suiten

Restaurant mit Terrassen

Sky-Bar

Event- | Meetingräume

HOT-SPA mit Seezugang

Japanisches Onsen Bad

Saunawelten

Outdoor-Pool

Direkter Seezugang