



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

FEBRUAR 2014

Yoga ist so alt wie die Menschheit
Modesalze – Trend oder Nutzen?
Der neue Küchenchef Matthias Kienzle
Kur und Kultur –
Fitness für Körper, Geist und Seele

Außerdem: Ausstellung | Kabarettwinter | Comedy & Irish Dance

see maxx.
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 SCHIESSER
LEVI'S FREDDA FREDDIE'S
SCHLOSSER DOCKERS CALMAR MARC UNCOVER
MEXX CHEVY Felina GERRY WEBER TOM BRAD

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



INHALT

Editorial	3
Ausstellung Malerei und Fotografie	3
Yoga ist so alt wie die Menschheit	4
Modesalze – Trend oder Nutzen?	5
Wir von der METTNAU:	
Der neue Küchenchef Matthias Kienzle	6
Kur und Kultur – Fitness für Körper, Geist und Seele	7
Veranstaltungen im Milchwerk Radolfzell	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich	8
UnterseeSEHNSÜCHTE	9
METTNAU Kur & Kultur	10
METTNAU-Veranstaltungen	11
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	12
Dies & das für den Gast	13
Theater, Lese-Ecke	14
Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU	15

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 51. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

Redaktion: Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin
redaktion.mett nau-magazin@mettnau.com
(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: METTNAU | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2014. Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

RESTAURANT STRANDCAFÉ ...
der Logenplatz am Bodensee

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH
Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
info@strandcafe-mett nau.de
www.strandcafe-mett nau.de

Wir haben täglich für Sie geöffnet.
April - Oktober ab 9:00 Uhr
November - März ab 11:00 Uhr
Fordern Sie unseren kulinarischen
Kalender an. Wir freuen uns auf Sie!

WILKOMMEN ...
auf Bodensee-Wellen

BODENSEE
Bodensee Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.
Schlör Bodensee Fruchtsaft AG
Eisenbahnstraße 20
78315 Radolfzell
Telefon 07732 - 99710
www.schloer.de

Gutes vom See

EDITORIAL

Liebe Leser des METTNAU-Magazins, liebe METTNAU-Freunde,

ein herzliches Willkommen am Bodensee im Namen des ganzen METTNAU-Teams!

Die Feiertage liegen hinter uns und die Tage werden endlich wieder länger. Ich hoffe, Sie sind gesund und mit Bewegung in das neue Jahr gestartet. Ob nach akuter Erkrankung, notwendiger Operation oder zur Prävention, unsere Medizinische Reha-Einrichtung mit ihren vier Kliniken bietet Ihnen auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung fit zu werden und gesund zu bleiben.

Der Jahresanfang ist für viele Menschen die Zeit der Rückbesinnung und die Zeit, gute Vorsätze zu formulieren. "Etwas mehr

Bewegung – mehr auf den Bauch hören – endlich ein paar Pfunde purzeln lassen – locker und gesund bleiben – wieder besser und entspannter schlafen". Bei diesen Zielen können wir Sie begleiten und professionell unterstützen. Ob zum Gesundheits-Check am Jahresanfang, zu einer individuellen Trainings- und Ernährungsberatung oder zu einem vertrauensvollen Gespräch mit erfahrenen Medizinerinnen und Psychotherapeuten, wir stehen Ihnen mit Aufmerksamkeit und Erfahrung kompetent zur Seite. Februar am Bodensee, der Trubel der Fastnacht, die Stille am See, ein Spaziergang in Konstanz oder Nordic Walking im Schnee.

Genießen Sie auch diese Jahreszeit und lernen Sie Radolfzell, die Höri und den Hegau im Winter kennen! Bewegung ist Leben!

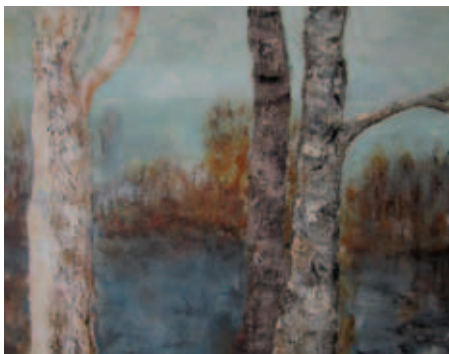


Mit herzlichen Grüßen Ihr

Dr. Detlef Großkurth
Chefarzt

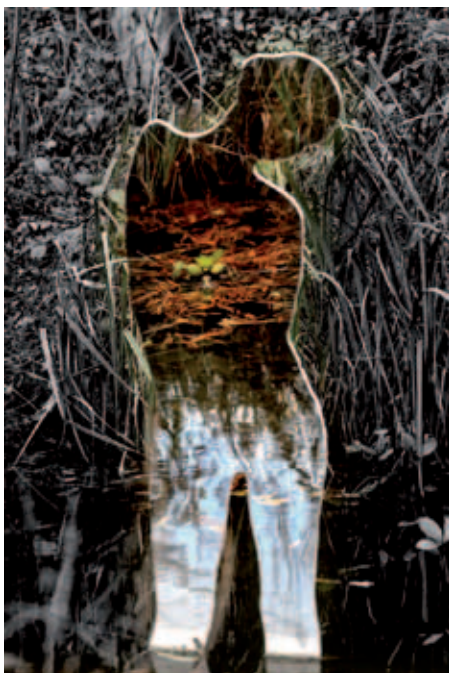
Malerei und Fotografie

Ausstellung in der Werner-Messmer-Klinik



„Ich liebe das Leben und die Kunst“, sagt Malerin **GABRIELE EBERHARD** – und diese Liebe spiegelt sich in ihren Werken wider. Es ist ihre Leidenschaft, Farbspiele und Formen auf verschiedenen Materialien zum Leben zu erwecken.

Die Künstlerin arbeitet mit Sand, Asche, Pigmenten und Acrylfarben, Tusche und Kreide, die in mehreren Schichten aufgetragen werden.



MONIKA OEHLEN entdeckte erst spät die Liebe zur Fotografie. Neben ihrem Beruf als Musikerin wurde die bildnerische Kunst ihre Passion.

Sie sagt über ihr Schaffen: „Was für mich wichtig ist, meine Freude am fotografieren und meine Bildbearbeitungen an den Betrachter weiterzugeben, etwas zu vermitteln, dem Betrachter etwas die Sinne zu wecken und meine Freude mit Ihnen teilen.“

In der Zeit vom **10. Januar bis 30. April** lädt die Werner-Messmer-Klinik zu einer Ausstellung der regionalen Künstlerinnen ein.

Momente der Achtsamkeit

Überall sind sie zu sehen. Menschen, das Display ihres Mobiltelefons stets im Auge habend, ihre Finger flink über die Tastatur fliegend. Die permanente Erreichbarkeit ist Fluch und Segen zugleich. Auch im Café oder Restaurant liegen Handys und Smartphones oft wie selbstverständlich neben Messer, Gabel oder Kaffeetasse. Haben wir eingehende Nachrichten im Auge, bleibt wenig Raum, das Geschehen um einen herum bewusst wahrzunehmen. Dabei ist es so wohltuend, für einen Moment die Augen zu schließen, das wunderbare Aroma einer frischen Tasse Kaffee zu entdecken, oder sich die einzelnen Komponenten eines süßen Stück Kuchens auf der Zunge zergehen zu lassen. „Achtsamkeit“ ist das Stichwort. Dinge einmal ganz bewusst wahrzunehmen und Achtsamkeit zu üben, gegenüber sich selbst und dem, was um uns herum geschieht. In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins erklärt Sporttherapeutin Nadine Binder, wie wir mit regelmäßig durchgeführten Yogaübungen unsere Achtsamkeit stärken, und welchen Nutzen uns das in unserem Alltag bringt. Ich wünsche Ihnen eine genussreiche Zeit und viel Spaß beim Lesen.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal



Einen schönen Augenblick bewusst wahrnehmen und genießen.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Yoga ist so alt wie die Menschheit

Die indisch philosophische Lehre verhilft uns, den Blick nach innen zu richten, das Bewusstsein zu erweitern, achtsam zu sein.

Yoga, ein Zusatzangebot der METTNAU, das den Gästen die Möglichkeit bietet, ihre Körperwahrnehmung zu schulen sowie ihre Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Kursinhalte sind so ausgearbeitet, dass sie in den 60-minütigen Einheiten ein in sich abgeschlossenes Programm bieten, welches sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene eignet. Nadine Binder, Sporttherapeutin und Yogalehrerin der METTNAU, erklärt: „In unserem Yogaangebot geht es allgemein um die Schulung der Körperwahrnehmung, der Verbesserung der Beweglichkeit, der Dehn- und Entspannungsfähigkeit sowie um die Schulung unserer Atmung.“ Unseren Körper wahrzunehmen, das geht in der Hektik des Alltags oft unter.

Wenn die Teilnehmer zur Yogastunde kommen, dann bittet Nadine Binder sie zumeist nicht nur ihre Jacken, sondern auch ihren Ehrgeiz an der Garderobe abzulegen, denn es sei wichtig, die Übungen ganz ohne Leistungsdruck und mit Achtsamkeit und Respekt sich selbst gegenüber durchzuführen. „Viele neigen dazu, sich mit anderen zu vergleichen oder selbst zu überfordern. Daher ist es meist sinnvoll, bei den Übungen die Augen zu schließen“, erklärt die Therapeutin. Denn dann würde es wesentlich leichter gelingen, mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich zu sein.

ABLAUF: Am Anfang und Ende einer Yogaeinheit steht eine Körperreise, die es den Teilnehmer ermöglicht, innezuhalten und völlig wertfrei wahrzunehmen: Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf, wo empfinde ich eine Spannung oder ein Druckgefühl? Denn nur das, was man wahrnimmt, kann man auch bewusst wieder loslassen. Behutsame Dehnungs- und Bewegungsabläufe führen schließlich zum Erlernen kraftbetonter Körperhaltungen, die fließend miteinander verbunden werden. Der „Mettnaugruß“ beispielsweise ist

ein speziell für die METTNAU konzipierter Bewegungsablauf, der die Beweglichkeit der Wirbelsäule fördert, die Arm- und Rumpfmuskulatur stärkt und für eine tiefere und verbesserte Flankenatmung sorgt.

Die Therapeuten unterstützen mit kleinen Korrekturen, dass sich kein Teilnehmer verkrampft oder über Gebühr belastet und die Yogaübungen stets

mit Stabilität und dennoch mit Leichtigkeit durchgeführt werden können.

Bereits bei der Abschlussentspannung lässt sich oft ein Vorher-Nachher-Effekt wahrnehmen. Nadine Binder erklärt: „Die Übungen dienen dazu, dass man ein Bewusstsein für die Sprache des eigenen Körpers entwickelt. Werden die Übungen regelmäßig durchgeführt, fällt es einem dann auch im Alltag leichter, die Sprache seines Körpers besser zu verstehen.“

Gut zu wissen:

Hatha Yoga findet auf der METTNAU zwei Mal wöchentlich in Gruppen statt. Für die Teilnahme ist eine Freigabe vom Arzt erforderlich.

Nähere Informationen

erhalten Sie an unseren Therapie dispositionen oder an unseren Info-Tafeln.

Nadine Binder beim Yoga.



Gibt es bei den Salzen wirklich so viele Unterschiede?

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Modesalze – Trend oder Nutzen?

Fleur de Sel oder Blausalz aus dem Iran? Zugegeben, die Namen klingen wesentlich aufregender als „Tafelsalz“. Aber halten Modesalze auch das, was sie versprechen?

In der Spitzengastronomie kommen immer öfter Modesalze in Töpfe und Pfannen. Auch manche Hobbyköche greifen tief ins Portemonnaie, um mithilfe exotischer Salze geschmacklich mehr als einfache Würze zu erreichen.

EINFACH NUR NATRIUMCHLORID?

Salze haben eines gemeinsam, den salzigen Geschmack auf der Zunge. Unsere Geschmacksrezeptoren reagieren nicht direkt auf das Salz, denn erst, wenn es sich in Wasser löst und die einzelnen Ionen verfügbar sind, schmecken wir diese. Himalaya-Salz z.B. enthält neben Natriumchlorid zu einem sehr geringen Teil auch Eisenchlorid. Ab einer bestimmten Konzentration kann der Mensch diese Ionen schmecken. Während zahlreiche Köche auf diese geschmacklichen Nuancen schwören, fragen sich Experten und Laien jedoch, ob der Anteil der Eisenionen im Salz dafür überhaupt ausreichend ist. Carolin Heinrich, staatlich anerkannte Diätassistentin und Gesundheitspädagogin der METTNAU, erklärt: „Chemisch gesehen unterscheiden sich die Hauptbestandteile klassischer Salze nicht von denen mit exotischen Namen: Edelsalze wie auch Tafelsalze bestehen zu etwa 98 bis 99 Prozent aus der chemischen Verbindung von Natrium und Chlorid. Die restlichen ein bis zwei Prozent sorgen, wenn überhaupt, lediglich für leichte geschmackliche Nuancen.“

GESUNDHEITLICHER NUTZEN

Exotische Steinsalze enthalten keine gesundheitsförderlichen Bestandteile, die nicht auch eine ausgewogene Ernährung bietet. „Das im Himalaya-Salz enthaltene Eisen befindet sich beispielsweise in deutlich größeren Mengen in rotem Fleisch, Nüssen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten.“, erklärt Carolin Heinrich und warnt: „Wir sollten niemals Salz verwenden, um den Nährstoffbedarf zu decken.“ Der durchschnittliche Salzkonsum liegt jetzt schon bis zu einem Drittel über den von allen Fachgesellschaften empfohlenen fünf bis sechs Gramm/Tag. Klassisches Speisesalz wird hingegen nach den Empfehlungen der deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (DACH) mit Zusatzstoffen versetzt, die im natürlichen Zustand nicht enthalten sind, jedoch für den Menschen einen gesundheitlichen Nutzen bieten. So sei es auch bei einer ausgewogenen Ernährung schwierig, beispielsweise ausreichend Jod, Fluorid und Folsäure aufzunehmen, äußert die Gesundheitsexpertin, deren Fazit lautet: „Ich rate zu einem sparsamen Umgang mit Salz – und wenn Salz, dann bitte Jodsalz, das bestenfalls mit Fluorid und Folsäure versetzt ist. Kristallsalz als „reich an Mineralstoffen“ zu bezeichnen, ist schlichtweg Irreführung des Verbrauchers.“

Gut zu wissen:

Fleur de Sel vom Himalaya

Die rosa Färbung erhalten die Salze durch Eisenhydroxid, Himalaya-Salz enthält im Vergleich zum Speisesalz, abgesehen von Chlorid und Natrium, nur geringe Spuren weiterer Mineralstoffe. Zur Deckung des täglichen Bedarfs trägt es praktisch nichts bei.

Blausalz aus dem Iran

Das als Rarität geltende Persische Blausalz wird heute aus Salzminen im Iran gewonnen. Seine blaue Farbe entsteht durch das Mineral Sylvin – auch als Kaliumchlorid bekannt. Während jedoch andere kaliumchloridreiche Salze rosa oder gelb schimmern, wird beim Persischen Blausalz durch seine veränderte Kristallstruktur das Licht so gebrochen, dass seine Farbe blau erscheint und für einen optischen „Wow-Effekt“ bei Tisch sorgt.



Carolin Heinrich,
staatl. anerkannte
Diätassistentin
und Gesundheits-
pädagogin der
METTNAU.



Küchenchef Matthias Kienzle mit seinem „Dienstauto“, mit dem er die verschiedenen Einrichtungen der METTNAU schnell erreichen kann.

Sie schauen auf eine beeindruckende berufliche Laufbahn zurück, haben in unterschiedlichen Betrieben rund um den Bodensee, in Österreich, Spanien und Irland gearbeitet, waren lange Zeit Küchenchef des renommierten Hotel Steigenberger in Konstanz, sind dann in die Sozialgastronomie gewechselt. Was reizt sie an ihrer neuen Aufgabe?

Wenn ich die Hotellerie verlasse, dann will ich nicht irgendwo arbeiten, um in großen Kesseln zu rühren, sondern eine Arbeit mit Anspruch und auf hohem Niveau haben. Und das bietet mir die METTNAU.

Ich bin gebürtiger Radolfzeller und habe mich auch während der vielen Lehr- und Wanderjahre meiner Heimatstadt gegenüber immer verbunden gefühlt. Nun will ich mit meiner Arbeit diesem außergewöhnlichen Standort in exzellenter Lage gerecht werden und eine kreative und gesunde Küche anbieten.

DER NEUE KÜCHENCHEF MATTHIAS KIENZLE

Im Interview spricht er über seinen Beruf, seine Ideologie, seine Ziele.

Sie haben Ihre Stelle am 1. Oktober 2013 angetreten und hatten eine kurze Übergangsphase mit ihrem Vorgänger, Werner Schönmetzler, der in der Zwischenzeit im Ruhestand ist.

Ja, die Übergabe war kurz, aber sehr intensiv und informativ. Diese Art von offener Kommunikation ist nicht selbstverständlich und ich bin Werner Schönmetzler dafür sehr dankbar. Ich habe ein Küchenteam von gut 30 Mitarbeitern vorgefunden, das mich nicht nur sehr herzlich aufgenommen hat, sondern das äußerst interessiert und engagiert ist. Sprüche wie „das machen wir schon immer so“, habe ich hier nie gehört. Das Team ist offen für Wandel und Veränderungen. Ich respektiere die bewährten und gewachsenen Strukturen und möchte diese weiterentwickeln, indem ich sie den jeweiligen Gegebenheiten und Möglichkeiten anpasse. Das A und O ist es, die bestmögliche Balance zu finden zwischen Wirtschaftlichkeit und Qualität. Denn ein hoher Qualitätsstandard muss sich auch wirtschaftlich rechnen.

Was sind die Schwerpunkte ihrer Küche?

Wir bieten eine authentische Küche mit regionalen Akzenten. Wir setzen auf Frische und, wo immer möglich, auf regionale Produkte. Dabei muss man aber ehrlich bleiben und klar sagen, dass es nicht möglich ist, ausschließlich Produkte aus der Region zu verwenden.

Sie haben schon früh eine Ausbildung zum diätetischen Koch absolviert.

Ja, und ich habe dabei entdeckt, wie spannend dieses Themenfeld ist. Es ist toll, kranken Menschen über Ernährung helfen zu können, damit es ihnen besser geht.

Ihr Ziel ist es, im Jahr 2014 wieder einen Auszubildenden einzustellen?

Ja, darauf freue ich mich sehr. Wir sind ein hochwertiger Ausbildungsbetrieb und bieten die tolle Möglichkeit, innerhalb der Ausbildung mit unserer Strandcafé GmbH, dem à la carte-Restaurant, uns austauschen und zusammenarbeiten zu können. Eine großartige Chance für einen jungen Menschen, der wirklich neugierig und leistungsbereit

ist. Wir können hier bei geregelten Arbeitsbedingungen nicht nur das umfangreiche Kochwissen vermitteln, sondern zusätzlich die Organisation einer Großküche sowie die notwendigen diätetischen Kenntnisse.

Nachdem wir über ihren Beruf gesprochen haben, was sind ihre persönlichen Ziele?

Bisher hatte ich Arbeitszeiten, die ein Privatleben kaum zuließen. Ich möchte meine freie Zeit für meine Familie und für soziale Kontakte nutzen, wieder mehr Sport machen und vielleicht einem Verein beitreten. Die Kraft, die ich daraus schöpfe, will ich einsetzen, um die METTNAU zu puschen. Das macht die ganze Sache wieder rund.

MATTHIAS KIENZLE

44 Jahre, verheiratet, zwei Kinder, ist in Konstanz geboren und in Radolfzell aufgewachsen. Nach seiner Ausbildung zum Koch im Buchhorner Hof/ Friedrichshafen hat er Erfahrungen in der Bodenseeregion und im europäischen Ausland gesammelt. Die Ausbildung zum diätetischen Koch und seine Prüfung zum Küchenmeister runden sein Profil ab.

16 Jahre arbeitete er im Hotel Steigenberger in Konstanz, acht Jahre davon als Küchenchef. Bevor er im Oktober 2013 seine Stelle auf der METTNAU antrat, leitete er die Küche einer gehobenen Seniorenresidenz in Meersburg.

Matthias Kienzle ist im Vorstand des Bodensee-Kochvereins und Jurymitglied bei Jugend-Kochwettbewerben. In seiner Freizeit spielt er Fußball, fährt Fahrrad und Motorrad.

Kur und Kultur – Fitness für Körper, Geist und Seele

Mit dem Exkursionsleiter Werner Trapp im Gespräch

Bewegung ist Leben, lautet das Motto der METTNAU. Damit ist nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Beweglichkeit gemeint. Denn damit der Mensch sich wohlfühlt, ist ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele von Nöten.

Die METTNAU bietet ihren Gästen mit ausgewählten Exkursionen ein attraktives Zusatzprogramm. Einer der Exkursionsleiter ist der Konstanzer Autor und Historiker Werner Trapp.

Herr Trapp, seit wann leiten Sie die Exkursionen für die METTNAU-Gäste?

Im Jahre 1999 haben wir mit einem etwa vierwöchigen Programm angefangen, das ab 2006 nach und nach zu einem Ganzjahresangebot ausgebaut wurde.

Nach welchen Kriterien stellen Sie und ihre drei Kollegen die Exkursionen zusammen?

Radolfzell, als Zentrum der westlichen Bodenseelandschaft, bietet eine große Vielfalt kulturell interessanter Themen und Ziele. Wir wollen „Neulingen“ die Region am Bodensee nahe bringen und Stammgästen immer wieder neue Impulse geben, indem wir ihnen ermöglichen, auch Bekanntes mit anderen Augen zu betrachten.

Wie groß sind die Gruppen?

Wir bieten rund 100 Exkursionen pro Jahr an und begrenzen die Gruppen auf durchschnittlich acht bis vierzehn Teilnehmer. Denn gerade die soziale Komponente ist ganz wichtig. In kleinen Gruppen ist es leicht, sich gegenseitig kennenzulernen, ins Gespräch zu kommen und wir haben die Möglichkeit, auf die Fragen der Teilnehmer einzugehen.

Was haben Sie für das Jahr 2014 geplant?

Sicherlich halten wir weiter an bewährten Zielen fest wie Konstanz, Meersburg, der Reichenau, Schaffhausen und Überlingen. Denn auch in diesen bekannten Orten bieten wir exklusive Exkursionen, die es sonst in dieser Form nicht gibt. Zusätzlich wollen wir den unbekannteren Thurgau vorstellen, den Linzgau, das junge Donautal, Kleinode auf dem Schwabenweg sowie Wallfahrtsziele, Schlösser und Parks im Umkreis des Bodensees.

Nähere Informationen zu den Exkursionen erhalten Sie an den Info-Wänden und an den Rezeptionen der METTNAU.

FRAGEN: NICOLA M. WESTPHAL
FOTO: PRIVAT



Von Autor und Historiker

WERNER TRAPP

sind zu zahlreichen Themen Veröffentlichungen erschienen. Ferner ist er Mit-herausgeber von „Seegründe. Beiträge zur Geschichte des Bodenseeraums“, Mitautor von „Das Konstanz der 20er und 30er Jahre“, „Geschichte der Stadt Konstanz im 20. Jahrhundert. Die Jahre 1914 bis 1945“, „Kreuzlingen: Kinder – Konsum – Karrieren“, „Sankt-Galler Geschichte 2003“.

Er lebt in Konstanz am Bodensee.

Kulturtermine im Milchwerk Radolfzell:

KABARETTWINTER

7. Februar Timo Wopp „Passion“

14. Februar Jens Neutag „Schön scharf“

21. Februar Zu Zweit (Tina Häussermann & Fabian Schläper)
„Umtausch ausgeschlossen“


WEITERE TERMINE

5. Februar, 20 Uhr SWR 3 Comedy Live mit Christoph Sonntag

11. Februar, 20 Uhr Irish Dance Show - Magic of the Dance

Für die Veranstaltungen im Rahmen des Kabarettwinters gibt es Platzkarten. Beginn ist jeweils um 20 Uhr (Einlass um 19.15 Uhr). Eintritt 18,- Euro (ermäßigt 14,- Euro).

Tickets sind erhältlich in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81 500 sowie über alle Reservix-Vorverkaufsstellen oder über www.reservix.de.



die
Traumproduktion

Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.dietraumproduktion.de

Der „Danke-Sixt“: Tüten auf Fässern,
experimentelle Kunst



KLUNKERBOX
Perlen und andere Schmuckstücke

Perlen und Bastelzubehör
Individuelle Schmuckstücke
Handtaschen und Accessoires
Workshops

Seestr. 31 78315 Radolfzell
T 07732 - 889465

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

VITAL UND INNOVATIV gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

VITAL UND VOLLER LEBEN ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkaufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

www.herzlich-einkaufen.de

VITAL UND AKTIV am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

VITAL UND KOMPETENT ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. www.milchwerk-radolfzell.de

VITAL UND GESUND ist Radolfzell allorts. Die Mettnau-Kur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

uwe berger
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · www.uweberger-schmuck.de

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.
Dinge tun, für die sonst die
Ruhe fehlt. Brille aussuchen –
fernab des Alltags.

optik apel

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de · www.optik-apel.de



FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

UnterseeSEHNSÜCHTE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. www.reichenau.de

ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. www.allensbach.de

Mehr Untersee unter www.tourismus-untersee.eu

Margrit Pomrehn
Schmucknikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544

www.mp-schmuckatelier.de

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

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

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

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de



Links:
Feuchtmayer-Skulptur
in der Pfarrkirche
Mühlingen

Rechts:
Kirche St. Peter
und Paul auf der
Insel Reichenau.

METTNAU KUR UND KULTUR

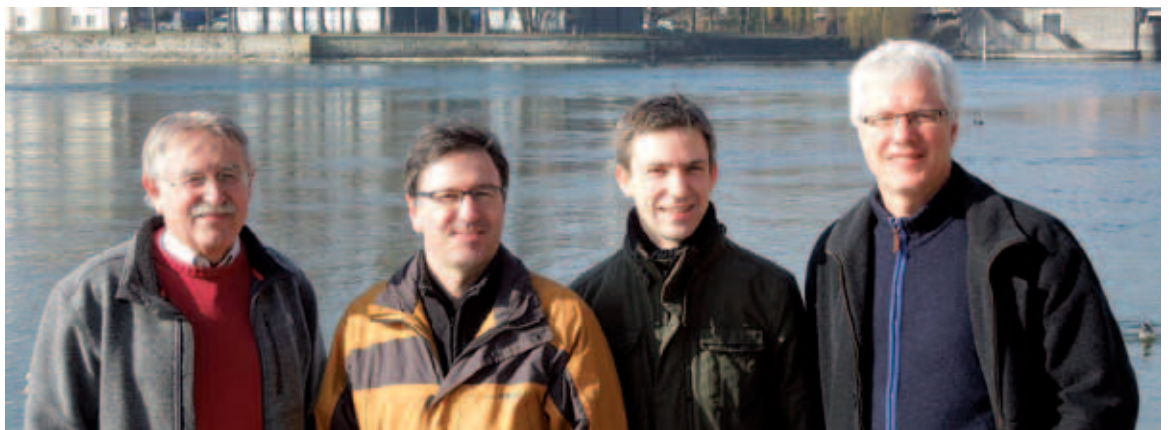
Den unbekanntten Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 14 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, die den Reichtum der Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, bieten an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntten Bodensee entdecken“ – das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu erkunden, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so gewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen

der Mettnau erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.

Das Winterhalbjahr am Bodensee bietet sich für solche Unternehmungen geradezu an, denn von „touristischem Betrieb“ ist in dieser Jahreszeit hier nichts zu spüren. Selbst im Sommer völlig überlaufene Orte wie Meersburg, die Reichenau oder Konstanz werden nun erst wieder ungestört wahrnehmbar. Gäste, die zum ersten Mal auf der METTNAU sind, können allein in Konstanz unter acht verschiedenen Sonderführungen wählen oder Meersburg, Überlingen, Schaffhausen und die Insel Reichenau einmal ganz aus der Nähe betrachten. Aber auch für langjährige Stammgäste und „Bodensee-Kenner“ hält das Programm immer wieder Überraschendes und Unbekanntes bereit.



Von links:
Werner Trapp,
Ralf Seuffert,
David Bruder und
Dr. Franz Hofmann.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Südschweiz und der Lombardei.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

www.mettnau.com



FOTO: DAVID BRUDER – STEIN AM RHEIN

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

19:00 Uhr Kerzenziehen mit Frau Christa Buck, WMK*
Kunsttherapieraum, Anmeldung bis spätestens montags 13 Uhr

Dienstag

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK* s. Aushang
19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri (außer 26.02.)
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer
(außer 27.02.)
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

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, 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 (außer 28.02.)

Samstag

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 01.02.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 02.02.)
20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Sonntag, 2. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 3. Februar

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

Mittwoch, 5. Februar

19:30 Uhr Geschichten
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Samstag, 8. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 9. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 10. Februar

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
mit Frau Dammert
WMK*, Musikzimmer

Dienstag, 11. Februar

19:30 Uhr Besuch der
Narrenmusik, WMK, Foyer

Samstag, 15. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 16. Februar

09:00 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 17. Februar

19:30 Uhr Konzert
mit „Duo Vielsaitig“
WMK, Raum Mainau

Freitag, 21. Februar

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 23. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 24. Februar

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte
19:00 Uhr Vortrag
„Die Berge“ mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

Freitag, 28. Februar

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

* Anmeldung an allen Rezeptionen.

** 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.

dekora

KERAMIK, WOLLE & MEHR

78315 RADOLFZELL
BISMARCKSTR. 15
TEL. 0173/3269867

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

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

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

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 für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 10.02. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 13.02. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 17.02. 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 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09-12 Uhr/14-17 Uhr/19-21 Uhr
Sa-So 14-17 Uhr/19-21 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 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16-21:30 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 17-21 Uhr,
Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

Bewegungsbad A

Freitag
(auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

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

Sauna

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr | Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

Bewegungsbad A + B		Sauna		Solarium	
Erwachsene	EK	ZK	Erwachsene	EK	ZK
Erwachsene	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßig*	2,50	22,50	Ermäßig*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			Solarium	Je 1,5 Minuten	1,00

*Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten



Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 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

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapie-
 gelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.
Weitere Tennisplätze:
 Tennisclub Radolfzell-Mettlau · Tel. 07732 106 32
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

Tischtennis

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

Boccia (Boule)

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

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 herzlichst eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

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.

Kerzenziehen

Christa Buck bietet Ihnen die Gelegenheit, jeden Montag um 19 Uhr
 im Kunsttherapieraum der WMK Kerzen zu ziehen. Hierzu sind alle
 herzlichst eingeladen, die Freude am „Selbermachen“ und Spaß am
 Ausprobieren mitbringen. *Anmeldung:* Rezeption WMK.

Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veran-
 lasst, 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 Wei-
 se, 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.

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
 Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Genuss pur
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1931
GEWÜRZ-ASCHENBRENNER
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 19 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr

www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS

Tina
 Laakmann
Safran

Löwengasse 22 am Gerberplatz
 78315 Radolfzell
 Telefon: 07732-130 50 62
 Mobil: 0175-634 68 87

info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

TEEPOTT RADOLFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...

Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
 Bodensee- und Internationalen Weinen

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
 Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · www.weinmayer.de

THEATER Die Färbe SINGEN

DER VORNAME

Komödie von
Delaporte & Patellière

bis 22. Februar 2014

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet

JAZZ JOUR FIXE
Montag, 10. Februar

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Abendkasse ab 19.30 Uhr
www.diefarbe.de

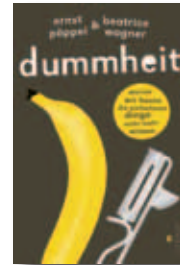


FOTO: FOTOLIA.COM

LESE-ECKE

Ernst Pöppel, Beatrice Wagner:
DUMMHHEIT
Warum wir heute die einfachsten Dinge nicht mehr wissen. Ein Plädoyer für Langsamkeit, Pausen und gegen Perfektionismus.
„Wir werden immer dümmer, je mehr Wissen wir anhäufen“, sagt Deutschlands führender Hirnforscher Prof. Dr. Ernst Pöppel. Denn obwohl das Wissen in unserer Informationsgesellschaft rasant zunimmt, steigt das Nichtwissen überproportional. Indem unsere Gesellschaft vor allem akademisches, einseitiges Wissen favorisiert und soziale und emotionale Intelligenz hintanstellt, vernach-

lässigen und vergessen wir das, was über Generationen überlebenswichtig war. Die Autoren Ernst Pöppel und Beatrice Wagner schildern in sieben Exkursen, welche Aspekte unseres modernen Lebens uns immer mehr verdummeln lassen.



Verlag Riemann
Paperback,
Klappenbro-
schur,
352 Seiten
ISBN: 978-3-
570-50159-7
EUR 17,99

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPHÄRE

BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 17
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9005-0
tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

7. FEBRUAR BIS 27. APRIL 2014

GRESER & LENZ
DAS IST JA WOHL EIN WITZ!

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
FRIEDRICHSHAFEN

November - April: Di - So 10 - 17 Uhr, Mai - Oktober: täglich 9 - 17 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Info Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zeppelin-museum.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 Werftbesichtigung wird Ihr Besuch in Friedrichshafen zu einem spannenden Erlebnistag für die ganze Familie.

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

**Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen**

RAD- & WASSERSPORT



RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680

Rad Vermietung Service



Scheffelstr. 10A | 78315 Radolfzell | 07732 55522 | www.radundtatsport.de

Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
Kinder- und Jugendsegelkurs
Segel- und Motorboot-Charter



Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstraße 23 • 78315 Radolfzell
Tel. 07732 971931
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
www.wassersportzentrum-radolfzell.de



bei Reparatur Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch • Hölltumpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf • Verleih • Reparatur

WEITERE PARTNER DER METTNAU



„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

Filialen:
Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22
Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80
Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73
Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33

Bäckerei und Konditorei
Seibach

Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20



Die Kunst zu drucken.



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770




Andreas Ernst
Früchte + Gemüse-Großhandel
(Nachfolge E. Haaga GmbH)

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Holzbockstraße 1 • 78224 Singen • Tel. 07731-630 57 • Fax 07731-630 58



GROSS C&C MARKT
NETZHAMMER

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

- Gastronomie & Hotellerie
- Kantinen & Großküchen
- Handel & Gewerbe

Netzhammer Großhandels GmbH • Güterstraße 23 • 78224 Singen
Tel. 0 77 31-99 88 66 • Fax 0 77 31-99 88 17 • www.netzhammer.de



REINIGUNGSSERVICE
KARRER

Reinigungsservice Karrer OHG
Gewerbstraße 23
78315 Radolfzell
Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
Telefax: 0 77 32 / 5 84 83
www.karrermachtsauber.de
info@karrermachtsauber.de



Ein Aufenthalt auf der METTNAU bedeutet
Ankommen und Wohlfühlen, den Alltag
vergessen, das Angenehme genießen.