



www.metttau.com

METTNAU

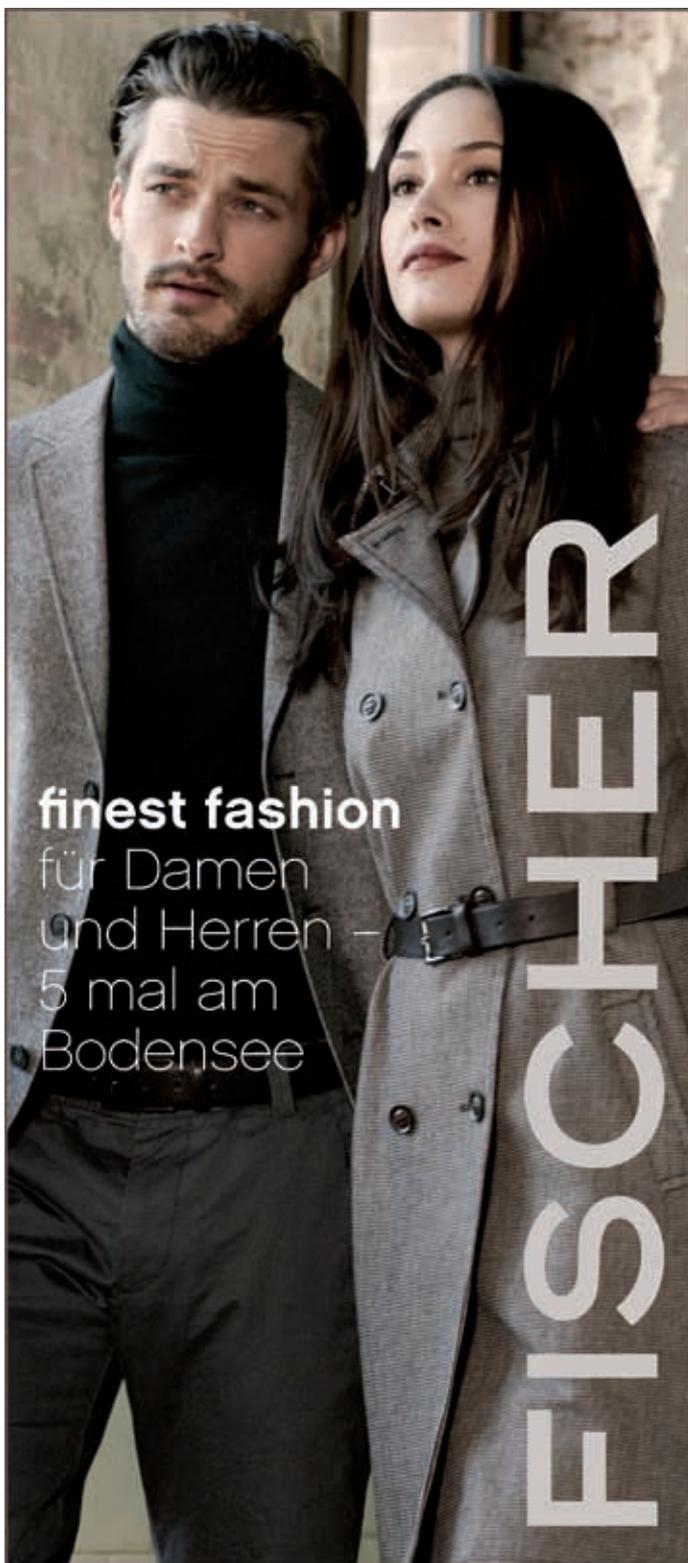
MAGAZIN

Januar 2011

Kooperation mit VW unter Dach und Fach
Neue Therapieformen für METTNAU-Gäste
Auf dem Europa-Wanderweg bis zur METTNAU
Jahresabschluss · Verabschiedungen · Kabarett · Musik



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am
Bodensee

FISCHER

FISCHER MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9876-0

Editorial	3
Kooperation mit VW unter Dach und Fach	3
Bluthochdruck und Vererbung	4
Jahresabschlussfeier des METTNAU-Teams	5
Neue Therapieformen für METTNAU-Gäste	5
Auf dem Europa-Wanderweg E1 bis zur METTNAU	6
Beckenboden – Kraftzentrum für den Körper	6
Verabschiedungen zum Jahresausklang	7
Tragbarer Lebensretter	7
Ausstellung „Wege, die sich kreuzen“	8
Kaffeestunde im Stadtmuseum	8
Der Radolfzeller Münsterwein	8
Radolfzell	9
METTNAU-Philosophie	16
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie	25
Der beliebte Kabarett-Winter startet	25
Da wäre noch Folgendes	25
Radolfzeller Naturschutztage	26
Musical „Jekyll & Hyde“	26
Blues, Boogie und Soul	26
METTNAU Veranstaltungen	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme ...	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum	30

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee. Ich darf Sie, liebe Gäste, aufs Herzlichste auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen und freue mich, dass Sie das neue Jahr hier bei uns beginnen. Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie in dieser herrlichen Umgebung Ihr persönliches Ziel erreichen und den winterlichen Zauber dieses Landstrichs in vollen Zügen genießen.

Wenn Weitsicht und nachhaltiges Denken aufeinander treffen, entsteht mit Glück etwas Besonderes. Vor über 50 Jahren hatte die Stadt Radolfzell dieses Glück. An einem der schönsten Plätze am Bodensee, der Halbinsel Mettnau, entstand die städtische Reha-Einrichtung „METTNAU“ mit dem Ehrgeiz, zum Leben zu bewegen. Ihrem Motto bleibt die METTNAU bis heute treu und bietet ihren Gästen einen hochmodernen, zertifizierten Kurbetrieb im Herzen Europas.

Unter dem Slogan „See vital“ greift Radolfzell den Anspruch „Bewegung ist Leben“ auf. Radolfzell profiliert sich als Gesundheitsstandort am Bodensee mit Kompetenz, hohem Freizeit- und Erholungswert. In Reichweite der Schweizer Alpen, nah bei den Kulturmegapolen Bregenz, Zürich und Basel, unweit der Inselstadt Lindau und in direkter Nachbarschaft des UNESCO-Welterbes Klosterinsel Reichenau entwickelt Radolfzell mit seiner malerischen

Innenstadt einen Charme, in dem man sich leicht verfährt: beim Shoppen, beim Radfahren, Wandern, Klettern, auf Exkursion durch die Seegastronomie oder auf einem der exklusiven Golfplätze der Umgebung.



Die METTNAU und die Bodenseestadt Radolfzell haben viele Vorzüge. Einer davon ist, dass dieser Ort Geist und Körper regeneriert. Die Menschen kommen gerne wieder. Daran hat sich in fünfzig Jahren nichts geändert.

Einen guten Start ins Jahr 2011 wünscht Ihnen

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister

Kooperation mit VW unter Dach und Fach

METTNAU ist Partner in der Gesundheitsvorsorge der VW-Mitarbeiter



Sie unterzeichneten den Vertrag für die erweiterte Kooperation: (v.l.) Dr. Detlef Großkurth, Prof. Dr. Horst Neumann, Markus Komp und Dr. Rainer Göldner.

In einem Interview mit dem Handelsblatt antwortete der VW-Personalvorstand Prof. Dr. Horst Neumann am 6. Dezember auf die Frage: „Wie halten Sie ältere Mitarbeiter fit?“ mit der topaktuellen Vorgehensweise des Konzerns: „Wir ermöglichen allen Mitarbeitern regelmäßig einen gründlichen ärztlichen Check-Up inklusive Vorsorgeempfehlungen. Gerade haben wir einen Vertrag unterzeichnet mit der METTNAU-Klinik am Bodensee. Das sind weltweit anerkannte Gesundheits-Spezialisten. Wir holen das Konzept und einzelne Therapeuten zu Volkswagen, um auf Basis unseres VW- und Audi-Check-Up ein Gesundheitsprogramm für unsere Mitarbeiter zu entwickeln.“

Dieser Vertrag wurde am 29. November 2010 im Stuttgarter Porschezentrum zwischen dem METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp, dem medizinischen METTNAU-Ansprechpartner, Chefarzt Dr. Detlef Großkurth und den Volkswagen-Vertretern Personalvorstand Prof. Dr. Horst Neumann und Dr. Rainer Göldner

als Leiter des Zentralen Gesundheitswesens von Volkswagen geschlossen. Der Volkswagen Konzern legt auf der Basis entsprechender Konzernleitlinien an allen nationalen und internationalen Standorten großen Wert auf Gesundheitsschutz und Gesundheitsförderung für die rund 400.000 Beschäftigten weltweit und bietet umfassende Vorsorgeprogramme für die Mitarbeiter an.

Gemäß den Vereinbarungen geht unter anderem der sportliche Leiter der METTNAU, Richard Geitner, ab Januar 2011 mit mehreren seiner Sporttherapeuten in regelmäßigen Abständen in die Konzernzentrale nach Wolfsburg, um in enger Kooperation mit dem Gesundheitswesen von Volkswagen den dortigen Therapeuten und den Beschäftigten in der Praxis die Konzeption der METTNAU-Bewegungstherapie zu vermitteln. Parallel hierzu wird die schon seit langem laufende vertrauensvolle Zusammenarbeit im Rahmen von Reha-Maßnahmen für VW-Führungskräfte in den METTNAU-Kliniken am Bodensee intensiviert.

Bluthochdruck und Vererbung

Dr. Witzel informiert über ein wichtiges Thema für die METTNAU-Gäste

Oberarzt Dr. med. Achim Witzel, hört von vielen Patienten, dass „fast alle in der Familie einen hohen Blutdruck haben“ und mindestens ebenso häufig, „dass man ja nichts gegen den Bluthochdruck tun kann, weil der vererbt ist“. Beides passt zu Ergebnissen der Forschung, nach denen die individuelle Veranlagung für die Entstehung eines Bluthochdrucks sehr wichtig ist. Allerdings ist es schwer, die verantwortlichen Erbfaktoren zu identifizieren: Die Unterschiede zwischen den Menschen bezüglich des Blutdrucks sind nicht auf ein einzelnes Gen zurückzuführen und die Bedeutung verschiedener Gene für die Erkrankung nur mit Mühe sicher zu finden. Eine große Anzahl Gene leisten jeweils für sich nur einen geringen Beitrag zur Blutdruckregulation – in der Summe vorliegend sind sie dennoch auch für die Gesamtbevölkerung von größerer Bedeutung als die kleine Anzahl bekannter Gene, die bei einzelnen Menschen fast immer einen Bluthochdruck auslösen. Letztere regulieren interessanterweise maßgeblich auch den Salzhaushalt im Körper. Insgesamt vermutet man, dass etwa 50 % der Bluthochdruckerkrankungen auf Vererbung beruhen.

Aus seinen Erfahrungen als Internist, Kardiologe, Hypertensiologe (DHL) und Diabetologe (DDG) betont Dr. Witzel: „Der Bluthochdruck entsteht in der überwiegenden Zahl der Erkrankungen durch eine Kombination ungünstiger Einflüsse von außen auf eine individuelle Veranlagung. Zu den Einflüssen von außen gehören vor allem ein Übermaß an Kochsalzzufuhr, ein bestehendes Übergewicht, Bewegungsmangel sowie reduzierte körperliche Fitness, das Rauchen und Alkoholgenuss.“ Zwischen einigen dieser Faktoren und der Höhe des Blutdrucks besteht nach verschiedenen Studien sogar eine lineare Beziehung im Sinne eines „je mehr, desto höher“.

Erfreulich ist, dass man der Willkür der Gene nicht hilflos ausgesetzt ist: Auch bei ungünstiger erblicher Vorbelastung können Betroffene durch eine Änderung ihres Lebensstils hin zu einem gesunden Verhalten und mit eventuell notwendigen Medikamenten ihren Blutdruck in einem Bereich halten, der ein langes Leben ohne spätere



Komplikationen ermöglicht. „In der Therapiezusammenstellung mit unseren speziellen METTNAU-Modulen zeigen wir unseren Gästen viele Möglichkeiten, wie ein gesundes Leben aussehen kann. Hierzu gehört neben medizinischer Diagnostik, ärztlicher Begleitung, aufschlussreichen Vorträgen und dem vielfältigen Bewegungsangebot auch die in den letzten beiden Jahren neustrukturierte Ernährungsberatung. Bleiben wir beim Beispiel Salzzufuhr. Schon nach vier Monaten einer kochsalzreduzierten Ernährung lässt sich schon ein Blutdruckabfall von etwa 11/8 mmHg erreichen.“

Der METTNAU-Arzt verweist auf zusätzliche Ergebnisse neuester Studien der Epigenetik: Interessanterweise kann der

Patient, durch sein verändertes Verhalten im Lebensstil neben der Modulation des Blutdrucks auch das verantwortliche Genspektrum auf positive Weise beeinflussen. Forscher der Epigenetik untersuchen bestimmte Vererbungsmechanismen, bei denen sich durch lebensstilbedingte An- und Abschaltung die Lesbarkeit des für den Bluthochdruck verantwortlichen genetischen Codes verändert, wodurch die Funktion einer Körperzelle modifiziert werden kann. Dies funktioniert im einzelnen Menschen, aber überraschender Weise auch über eine Generation hinweg: „Dies bedeutet, dass ein vom Bluthochdruck Betroffener durch die gesunde Veränderung seines Lebensstils nicht nur seinen eigenen Blutdruck positiv beeinflussen kann, sondern die An- und Abschaltung bestimmter Erbanlagen in seinen entsprechenden Körperzellen derart verändert, dass seine Kinder und zum Teil sogar die Enkelkinder Genaktivitäten erhalten, bei denen der genetische Code für Bluthochdruck oder auch Übergewicht zu einem Teil im dauerhaften 'Off-Modus' ist.“

Zurück zum Anfang: Ja, ein hoher Blutdruck bei allen in der Familie ist bei einigen Patienten feststellbar, selbst wenn man die familiär meist gehäuften Mitauslöser wie Übergewicht oder Rauchen ausschließt – aber man kann sehr wohl etwas tun und sollte dies gerade als Leidender an zu hohem Blutdruck auch tun. Denn sowohl der Blutdruckwert als auch die Genetik sind modifizierbar! ■



Vergnügte Jahresabschlussfeier des METTNAU-Teams

Personalrat trumpfte mit frischen Programmpunkten

Die diesjährige Jahresabschlussfeier im Restaurant der Hermann-Albrecht-Klinik für die METTNAU-Mitarbeiter begann mit einem Sektempfang, bei denen die zahlreichen Teilnehmer gleich ins Gespräch kamen. Kurdirektor Markus Komp freute sich mit allen auf das gemütliche Beisammensein und die Gelegenheit, sich einmal in anderer Form miteinander auszutauschen. Ihm war es sehr wichtig, in seinen Dankesworten die tolle Leistung des METTNAU-Teams zu betonen, dass hierzu der Beitrag jedes Einzelnen gleich wichtig ist und keiner mehr wert sei, egal, welche Arbeit getan wird. Als Gäste begrüßte er die ehemaligen Kurdirektoren Heinz-Peter Schmal und Klaus Gretzinger, die Kurseelsorgerin Annemarie Welte, Ute Eßig und Gaby Hotz vom METTNAU Magazin.

Bei Kaffee und Kuchen verkaufte der Personalrat Lose, mit denen es attraktive Preise – darunter viele von Radolfzeller Unternehmen. Der Erlös der Tombola wird an die Radolfzeller Tafel gespendet. Mit Einbruch der Dunkelheit zog es viele auf die Terrasse, wo ein Stand mit wärmenden Speisen und Getränken, Feuer und Heizpilze zum Verweilen einluden. In dem weihnachtlichen Ambiente trafen sich immer wieder andere Gesprächsrunden, die einmal mehr das gute Miteinander und die Identifizierung mit den METTNAU-Werten verdeutlichten. Dies spiegelt sich auch in der Zufriedenheit der Gäste wieder, die erleben, dass Freundlichkeit und Zuwendung gelebtes Selbstverständnis bei den METTNAUERN sind. ■



Neue Therapieformen für METTNAU-GÄSTE

Dr. Detlef Großkurth informiert über die Matrix-Rhythmus-Therapie nach Dr. Randoll



Chefarzt Dr. Detlef Großkurth beschäftigt sich schon seit mehreren Jahren mit der Matrix-Rhythmus-Therapie nach Dr. med. Ulrich G. Randoll. Die durch mehrere Forschungen unterlegte Matrix-Therapie nach dem Münchner Arzt ist ein komplex wirkendes Therapiekonzept, das aus aufeinander abgestimmten Modulen besteht. Es bezieht sich auf ein breites Indikationsspektrum und hat die extrazelluläre Matrix – die Zellflüssigkeit um jede

Zelle – als Zielorgan. Sie ist indiziert bei chronischen Erkrankungen, bei denen eine „Verschlackung“ der zellumgebenden Matrix die Versorgungs- und Entsorgungssituation der Zellen stört. „Mit dem speziell konstruierten Resonator der Matrix-Rhythmus-Therapie werden Gefäße auf mechano-magnetischem Weg in der Gewebetiefe komprimiert und losgelassen, damit sie wieder ihre natürliche

Eigenschwingung erreichen. Dies wirkt wie eine Sauerstoffdusche, die den Zellstoffwechsel wieder in Gang bringt“, so Dr. Großkurth.

Gemeinsam mit vier weiteren Medizinern der Radolfzeller Reha-Einrichtung wendet er diese Behandlung unter anderem bei chronischen Beschwerden im Bewegungssystem, nach Überlastung im Sport, in der postoperativen Therapie oder bei Beeinträchtigungen durch Schlaganfall an – immer in Verbindung mit weiteren Therapieformen der METTNAU. Dies sind je nach Indikation beispielsweise Bewegungsübungen, Massagen, Krankengymnastik, Osteopathie oder die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Dr. Randoll kam zum zweiten Mal zu einem Fortbildungsseminar für Anwender aus dem süddeutschen Raum und der Schweiz in die METTNAU. Die zweitägige Schulung hatte die Nutzung der Matrix-Rhythmus-Therapie in der Inneren Medizin im Rahmen präventiver und rehabilitativer Maßnahmen zum Thema. In den Räumen der Hermann-Albrecht-Klinik wechselten sich Vorträge von Dr. Randoll und Dr. Großkurth mit praktischen Anwendungen und intensivem Erfahrungsaustausch ab und Dr. Großkurth wird in einer späteren Folge noch ausführlicher auf diese Therapieform eingehen. ■

Auf dem Europa-Wanderweg E1 bis zur METTNAU

METTNAU-Gast Dieter Lerch wandert von Wilhelmshaven bis zum Bodensee

Der heute 72-jährige Dieter Lerch war viele Jahre Leiter des Wilhelmshavener Hafenamtes. Von dieser anspruchsvollen Aufgabe mit 16-Stunden-Tagen erholte er sich schon seit 1990 regelmäßig in den Reha-Einrichtungen der METTNAU. Nach seiner Pensionierung behielt er den dreijährigen Rhythmus bei, wobei er stets die Zeit im Februar-März bevorzugt: „Nach Aschermittwoch genieße ich die Ruhe und die schöne Natur!“

Angeregt durch ein Buch zum Europa-Wanderweg E1, beschlossen er und seine Frau, in mehreren Etappen quer durch Deutschland zu wandern. Für Erich Lerch stand als ideales Ziel rasch Radolfzell und die METTNAU fest. Am Himmelfahrtstag 2001 ging es direkt vor der Haustür los zur ersten Etappe. In vier Tagen hatten sie 94 Kilometer bis nach Oldenburg zurückgelegt und dabei überrascht festgestellt, dass man unter der Fahrbahn der großen Autobahnbrücke dieser Strecke das schöne Tal überqueren kann. Die Reiserouten wurden akribisch geplant und Zielorte so ausgewählt, dass man von dort mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück zum Auto für die Heimreise kam. Wenn man gegen Mittag wusste, welche Etappe noch zu schaffen war, wurde die Unterkunft gebucht. Hierbei gab es meist angenehme Aufenthalte und ab und zu auch Kontakt zu anderen Wanderern.

Die kürzeste Etappe war im Sauerland mit zwei Tagen: „Es hatte ständig geregnet und gestürmt – das wollten wir uns nicht länger antun“, so die rüstigen, aber durchaus realistischen Wanderer. In jeweils zehn Tagen ging es durch den Odenwald und den nördlichen Schwarzwald, von denen das Ehepaar noch heute schwärmt, auch das romantische Lahntal hat es ihnen angetan. Nach den schönsten Eindrücken gefragt, wollen sie sich nicht festlegen – zu viele besondere Erlebnisse und Eindrücke hatten sie in ihren persönlichen Tagebüchern gesammelt. Insgesamt legte das Ehepaar Lerch 1.256 Kilometer zurück.

Die letzte Etappe von acht Tagen begann im August 2010 an der „Kalten Herberge“ beim Titisee, führte über den Feldberg, Lenzkirch in ziemlich gerader Richtung weiter durch die Wutachschlucht („zwei sehr schöne Wandertage“), ehe man später bei Singen vom E1 abwich, um auf den Dieter Lerch bekannten Wegen nach Radolfzell zu wandern. Nach einer Stippvisite in der METTNAU-Klinik

feierten die beiden schließlich in der METTNAU-Gästen bestens bekannten Weinstube der Stadt den Abschluss dieser mehrjährigen, eindrucksvollen Tour. Das Fazit von Dieter Lerch: „Es muss nicht immer das Ausland sein – auch hier in Deutschland gibt es wunderschöne Wanderrouten!“



Dieter und Sabine Lerch nach ihrer Ankunft im Kurareal der Mettnau.

Beckenboden – Kraftzentrum für den Körper

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer



Die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz.

Der Beckenboden gehört zu den Körperregionen, über die man kaum spricht, obwohl diese funktionelle Muskelgruppe ein wahres Kraftzentrum und von großer Bedeutung für den Körper ist. Doch auch diese Muskulatur verliert an Kraft, wenn sie nicht trainiert wird. Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen schwächen diese Zone ebenfalls. Rückenschmerzen, verschiedene Arten der Inkontinenz und Obstipation können sowohl bei Männern wie bei Frauen die Folge sein. Bei Frauen kommen eine Senkung von Blase oder Gebärmutter, bei Männern Erektionsstörungen hinzu.

Die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz geht die Beckenbodenschwäche gezielt an. In einem Theorieseminar vermittelt sie zunächst fundierte und sehr aufschlussreiche Informationen und Tipps, die auch präventiv wirken. Anschließend lernen Frauen und Männer in getrennten Kleingruppen Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Schnell wird auch der Zusammen-

hang zwischen Beckenboden und der Haltemuskulatur der Wirbelsäule deutlich. „Viele der Übungen kann man problemlos und unbemerkt in Alltagssituationen integrieren“, so die Expertin und: „Als Zusatzplus gewinnen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein verändertes Bewusstsein für ihre Körperhaltung, Atmung und – nach etwas Übung – wieder mehr Lebensqualität!“

Die Termine für die nächsten Kurse ab Mitte Januar werden rechtzeitig angekündigt.

Verabschiedungen zum Jahresausklang

Margot Metternich und Bernd Steinhäusler für langjährige Mitarbeit geehrt

Sie waren überaus beliebt und haben die Radolfzeller Reha-Einrichtung über mehrere Jahrzehnte begleitet: Margot Metternich, Chefarztsekretärin von Dr. Stefan Drews und Bernd Steinhäusler, METTNAU-Bereichsleiter der Abteilung Technik. In dieser Zeit haben beide viele Entwicklungen mitgemacht und waren für Chefs, Kollegen und auch für die Gäste oftmals der berühmte „Fels in der Brandung“. Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp, Chefarzt Dr. Stefan Drews sowie Roland Helmlinger betonten bei den Verabschiedungen, dass sie die verdienten Mitarbeiter nur ungern in die Altersteilzeit und dann übergehend in die Rentenphase gehen ließen. Sie gaben Margot Metternich und Bernd Steinhäusler viele gute Wünsche und Geschenke mit auf den Weg in den neuen Lebensabschnitt.

Margot Metternich begann nach ihrer schulischen Ausbildung bereits 1964, also in den Anfangsjahren der Kur, ein Praktikum als Krankengymnastin beim Kursanatorium Mettnau. Von 1966 bis 1968 absolvierte sie ihre Ausbildung zur Arzthelferin mit anschließendem Dienst in einer Arztpraxis bei Köln. Da ihre Wiege in Konstanz stand, zog es sie 1981 zurück an den Bodensee. Seit Februar 1981 war sie als Arztsekretärin in den Radolfzeller Kurbetrieben beschäftigt. 1986 übernahm sie die Arbeit der Chefarztsekretärin. Bei der Verabschiedung betonte Chefarzt Dr. Drews schmunzelnd, dass Margot Metternich in ihrem Berufsleben sechs Kurdirektoren, vier Oberbürgermeister, aber nur zwei Chefs erlebt habe. Er dankte Margot Metternich für die absolut loyale, schöne Zeit, an die er

gerne zurückdenken werde. Roland Helmlinger, der den verhinderten Kurdirektor vertrat, nannte sie eine ganz treue Seele und betonte bei der Geschenkübergabe: „Sie werden uns fehlen!“

Für **Bernd Steinhäusler**, den seine Freunde und Kollegen „Benno“ nennen, beginnt nun auch die Freizeitphase und 2012 dann die Rentenzeit. Der gebürtige Radolfzeller begann nach seiner Schulzeit eine Ausbildung zum Heizungs- und Lüftungsbauer in einem Singener Meisterbetrieb. Nach seiner Ausbildung erweiterte er sein Fachwissen bis 1972 bei drei verschiedenen Arbeitgebern. Im April 1972 wurde Bernd Steinhäusler Hausmeister im Radolfzeller Gymnasium und wechselte 1977 zu den städtischen Kurbetrieben. Er war somit 33 Jahre an Bord der METTNAU, zunächst als Schwimmmeister im Kursanatorium. Bis zu seiner Verabschiedung war er 23 Jahre als Leiter für den technischen Bereich der METTNAU-Einrichtungen mit all ihren Häusern und Grünanlagen verantwortlich und für seine Kompetenz, den großen Erfahrungsschatz sowie seine praktische, zupackende Art geschätzt und beliebt. So ganz „nebenbei“ vertrat er zehn Jahre lang als Personalratsvorsitzender die Interessen der Mitarbeiter. Diese Position erfordert viel Geschick, um alle Meinungen unter einen Hut zu bekommen. Im Rahmen einer Bereichsleitertagung verabschiedeten seine Kollegen ihren langjährigen Mitstreiter mit humorvollen Worten und passenden Abschiedsgeschenken. Kurdirektor Markus Komp sagte, Bernd Steinhäusler hinterlasse große Spuren – er lasse ihn ungern gehen. ■



Beim herzlichen Abschied mit dabei: Roland Helmlinger, Margot Metternich, die Vertreterin des Personalrats Brigitte Barth und Chefarzt Dr. Stefan Drews.



Zu den zahlreichen Überbringern von guten Wünschen und Präsenten für Bernd Steinhäusler (Mitte) gehörten auch Chefarzt Dr. Stefan Drews (links) und Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp.

Tragbarer Lebensretter

DRK-Notärzte spenden Defibrilator



Von links: Dr. Jörg Schmidt, Tanja Sugg, Karl Batz, Klaus Zirell und Dr. Alexander Thoma mit dem Defibrilator.

Alle fünf Minuten stirbt statistisch gesehen ein Mensch in Deutschland an plötzlichem Herztod. Mit einer guten Herz-Lungen-Wiederbelebung und dem sofortigen Einsatz eines AED (Automatischer Externer Defibrilator) könnten bis zu 75 Prozent der Betroffenen überleben. Die Gruppe der Leitenden Notärzte im Landkreis spendeten daher neun AED-Geräte. Diese batteriebetriebenen Geräte leiten selbst ein EKG ab, werten dies aus und geben dem Benutzer genaue Anweisungen, was dieser zu tun hat. Die Bedienung des AED kann von jedem Ersthelfer durchgeführt werden.

Am 9. Dezember übergaben der leitende Notarzt Dr. Alexander Thoma und der Ausbildungsbeauftragte vom Deutschen Roten Kreuz, Klaus Zirell, ein AED an Tanja Sugg, die Geschäftsführerin des Milchwerks Radolfzell. Gemeinsam mit Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und dem Kulturreferenten Karl Batz freute sie sich, für das Milchwerk mit seinen zahlreichen Besuchern nun solch ein lebensrettendes Gerät parat zu haben. ■

Ausstellung „Wege, die sich kreuzen“

Bilder von Gisela Hecking in der Werner-Messmer-Klinik

Bis zum 29. April 2011 sind in der Cafeteria und im Leseraum der Werner-Messmer-Klinik Bilder von Gisela Hecking zu sehen. Die METTNAU-Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme begrüßte die Künstlerin und ihren Mann sowie interessierte Gäste bei der Vernissage zu dieser eindrucksvollen Ausstellung. Sie verlas hierzu auch einen Text zum Hauptthema der Bilder über Wege, die sich kreuzen, die auch zu Begegnungen, zum Innehalten auffordern – ein Thema, das gerade Patienten nach einer schweren akuten Erkrankung anspricht.

Die im Saarland geborene und aufgewachsene Künstlerin unterrichtete dort zunächst im Schuldienst Kunsterziehung und Hauswirtschaft und kümmerte sich danach vor allem um die eigene Familie. Seit dem Umzug auf die „Künstlerhalbinsel“ Höri bleibt nun mehr Zeit für das „Eigenleben“, für Malerei, Floristik und Gartengestaltung.

Die Liebe zu Blumen und der Natur findet sich auch in vielen ihrer Motive wieder, ebenso Eindrücke von ihren Frankreichreisen. Neben der Arbeit mit Acrylfarben versuchte sie sich an anderen Techniken wie beispielsweise der spannenden Übermalung von am Computer bearbeiteten Fotografien zu einem bestimmten Thema.

In neueren Arbeiten geht es ihr weniger um das Gegenständliche als um leuchtende Farbkompositionen, wo sich Pflanzen zum Teil im Grün auflösen und die Phantasie des Betrachters anregen. Wer mehr von Gisela Hecking, ihrer Malerei oder ihren floristischen Seminarangeboten erfahren möchte, erreicht sie unter Tel. 07732/97 25 18 oder in Moos-Weiler, Am Vogelsang 4. ■



Carmen Böhme (ganz rechts) liest Gedanken der Künstlerin Gisela Hecking (4. von links) zur Ausstellung in der Werner-Messmer-Klinik vor.

„Kaffeestunde“ im Stadtmuseum

Neue Veranstaltungsreihe als Treffpunkt für Geschichtsinteressierte

Mit der neuen Veranstaltungsreihe „Museumscafé“ eröffnet das Stadtmuseum Radolfzell sein Veranstaltungsprogramm 2011. Raritäten aus der Ausstellung, Objekte aus dem Museumsmagazin, vergessenes Handwerk – im „Museumscafé“ wird jeweils ein Objekt stellvertretend für ein Thema aus der Radolfzeller Geschichte vorgestellt und bei einer Tasse Kaffee in gemütlicher Runde besprochen.

Den Anfang am Mittwoch, 19. Januar 2011, um 16 Uhr macht etwas, was sich viele Radolfzeller zurück wünschen würden: die Brauerei „Zur Hölle“. Museumsleiter Achim Fenner und Museumspädagogin Rüdiger Specht erzählen aus der Brauereigeschichte der Stadt, als am Bodensee und im Hegau das in Radolfzell gebraute „kühle Gold“ ein Begriff war. Um eine vorherige Anmeldung zum „Museumscafé“ wird gebeten (Tel. 07732/81-530). ■

Etwas Besonderes – der Radolfzeller Münsterwein

Produkt des Münsterbauvereins für geplante Restaurierung

Ein besonderes Mitbringsel aus Radolfzell ist der Münsterwein, den der Münsterbauverein vor kurzem präsentierte. Der engagierte Verein will in diesem Jahr den an der Südost-Seite des Münsters stehenden „Ölberg“ restaurieren. Dazu laufen mit dem Münsterkalender, verschiedenen CD's, dem Münsterbrot weitere Aktionen, um die erforderlichen Mittel aufzubringen.

Schon im Psalm 104 heißt es, dass der Wein des Menschen Herz erfreue. Nun hat man mit dem Weinbaubetrieb Zotz in Heitersheim, dem Geburtsort von Münsterpfarrer Michael Hauser, einen exzellenten Lieferanten für den neuen Münsterwein gefunden. Spezielle Etiketten kennzeichnen neben seiner Qualität den Spätburgunder Rotwein sowie den trockenen Weißen Gutedel aus dem Markgräflerland.

Zu erwerben sind diese Weine entweder im Pfarramt am Marktplatz oder in der Bäckerei Engelhardt.

Weißwein 5,50 Euro, Rotwein 6,50 Euro. ■



Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie

Perlen der Klassik am 9. Januar im Milchwerk Radolfzell

Sehr gefragt ist alljährlich das Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie in Radolfzell. So kommen auch in diesem Jahr am 9. Januar die Musiker aus Konstanz in den großen Saal des Tagungs-, Kultur- und Messezentrums Milchwerk, um Glanzlichter der klassischen Musik zu präsentieren. Unter der Leitung von Chefdirigent Vassilis Christopoulos sind im ersten Programmteil unter anderem der Walzer aus „Schwanensee“ von Piotr Iljitsch Tschaikowski und der Hummelflug aus „Tsar Saltan“ von Nikolai Rimsky-Korsakov zu hören. Nach der Pause erleben die Zuhörer neben anderen Stücken die Fledermaus-Quadrille sowie als krönenden Abschluss den Künstlerleben-Walzer von Johann Strauß.



Foto: Archiv Südwestdeutsche Philharmonie

Die Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz

Die Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz wurde 1932 gegründet. Sie gehört zu den bedeutendsten Kulturträgern des deutschen Südwestens und prägt das kulturelle Angebot der Region entscheidend mit. Sie stellt aber auch im Konzertleben der Schweiz eine wichtige Größe dar. Durch die Konzertreisen hat sich das Orchester international einen hervorragenden Ruf geschaffen und ist in vielen Musikzentren ein gern gehörter Gast. Die Südwestdeutsche Philharmonie begeistert mit ihrem breit gefächerten Repertoire in über

ein hundred Konzerten pro Jahr das Publikum in den Konzertsälen zwischen Stuttgart und Luzern, Freiburg und Bregenz.

Aufgrund der regen Nachfrage sollte man die noch verfügbaren Karten rasch bei der Tourist-Information Radolfzell im Bahnhof besorgen oder unter Tel. 07732/81-500 bestellen. ■

Der beliebte Kabarett-Winter startet

Humorvolles und Hintersinniges im Milchwerk Radolfzell

Bereits zum 22. Mal gibt es in diesem Winter wieder viel zum Schmunzeln und Lachen – der Radolfzeller Kabarett-Winter beginnt am Freitag, 14. Januar 2011! Hierfür hat das Kulturamt der Stadt bekannte Kabarettisten und Comedians, aber auch interessante Nachwuchs-Künstler gebucht – für volle Säle mit einem begeisterten Publikum an insgesamt acht Freitagabenden. Start ist jeweils um 20 Uhr, Einlass ab 19.15 Uhr.



Am 14. Januar zündeln **Zu Zweit** (Tina Häussermann & Fabian Schläper) wieder. Mit großer Stimme und großer Klappe feuern sie ihr funkelnagelneues Programm **„Ich war's nicht!“** auf die Bühne. Sie singen alles kurz und klein, was ihnen in den Weg kommt. Mit messerscharfem Humor und gewetzten Schnäbeln reiben sich die beiden lustvoll an den Unwegsamkeiten des Daseins: Wer hat die rote Badehose bei 90 Grad gewaschen? Wer hat auf dem Sitzrasenmäher das Autofahren gelernt? Und: Wer hat den Wagen im Pool versenkt? Dieses spielfreudige Duo ist vorne nett und hinten gemein. Tina Häussermann und Fabian Schläper sind einzig, aber nicht artig, und sie sind alles – außer gewöhnlich.

bei 90 Grad gewaschen? Wer hat auf dem Sitzrasenmäher das Autofahren gelernt? Und: Wer hat den Wagen im Pool versenkt? Dieses spielfreudige Duo ist vorne nett und hinten gemein. Tina Häussermann und Fabian Schläper sind einzig, aber nicht artig, und sie sind alles – außer gewöhnlich.



„Vom Tellerwäscher zum Geschirrspüler“ – mit diesem Programm kommt **Frank Sauer** am 21. Januar nach Radolfzell. Mal ganz oben sein und Staatskredite beantragen können. Das wünscht sich wohl jeder. Erfolg heißt aber auch: Klatschpresse, Knutschereien, Liebschaften, Hochzeiten, Trennungen und Gerüchte, garniert mit Schmuddelfotos der Paparazzi. Ob Schauspieler, Schnulzenheuler, Promi-Koch –

Frank Sauer nimmt sie alle aufs Korn. Und da heißt es auch Vorsicht! Denn wer heute noch Gipfelstürmer ist, wird morgen schon als Looser verrissen. Das humorvolle Programm von Frank Sauer packt das Leben der Reichen und Schönen in viele Pointen, aber auch das von uns Menschen von nebenan.

Kartenvorverkauf:

Karten für reservierte Plätze in der Tourist-Information Radolfzell am Bahnhof, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen. Abos gibt es nur in der Tourist-Information Radolfzell. Hier sowie in der Stadtbibliothek und im Rathaus sind auch die Programmflyer erhältlich. ■

Da wäre noch Folgendes...

Radolfzeller Kulturticker

...Noch bis **9. Januar** ist in der Städtischen Galerie Villa Bosch die Mitgliederausstellung des Kunstvereins Radolfzell zu sehen. Unter dem Thema **„Vielfalt“** lädt sie spannend facettenreich zum Verweilen und Staunen ein. Geöffnet Di-So jeweils 14-17.30 Uhr.

...Am **13. Januar** gastiert das Chiemgauer Volkstheater mit dem amüsanten Kriminalstück **„Der Bulle von Rosenheim“** im Milchwerk Radolfzell. Durch eine Motorradpanne verschlägt es den Ro-

senheimer Kriminalkommissar Bergmeier auf einen einsamen Bauernhof. Schnell ist seine kriminalistische Spürnase gefragt. Karten bei der Tourist-Information Radolfzell, dem Südkurier, dem Wochenblatt oder unter www.reservix.de.

...Am **22. Januar** bietet das SWR4-Schlagerfestival einen klingenden Start ins Neue Jahr unter anderem mit Mara Kayser, dem Nockalm-Quintett, den Feldbergern, Oliver Thomas, Mary Roos, Tony Marshall und der SWR4-Band. Der SWR4-Moderator Edi Graf führt durch den Abend und freut sich auf mehr als ein Dutzend Künstler vom deutschen Schlagerolymp. Einlass ab 18.30 Uhr, Beginn 19.30 Uhr. Karten sind bei Primo-Ticket, Tel. 01805/50 20 520 oder www.primo-ticket.de und an der Abendkasse erhältlich. ■

Radolfzeller Naturschutztage

Größte Informationsbörse für Naturschützer im deutschsprachigen Raum



In Radolfzell sind gleich mehrere namhafte Naturschutzverbände und –Organisationen beheimatet – der richtige Standort für die seit 35 Jahren hier stattfindenden Naturschutztage mit mehr als 400 Teilnehmern aus dem deutschsprachigen Raum. Ausrichter sind die

Landesverbände Baden-Württemberg von NABU und BUND. Interessierte können sich auch zu einzelnen Tagen oder Veranstaltungen des Programmes vom 6. bis 9. Januar 2011 im Milchwerk Radolfzell anmelden. Hierzu gehören zudem Exkursionen, Diskussionsrunden und Workshops.

Der 6. Januar steht unter dem Thema Biodiversität mit spannungsreichen Programmpunkten. Natur- und Umweltschutz in der Politik tritt im Jahr der Landtagswahl am 7. Januar unter anderem mit einer großen Diskussionsrunde an. Am 8. Januar geht es um Umwelt- und Naturschutz in Kommunen – auch hier mit passenden Beispielen und Exkursionen. Zum Internationalen Naturschutz werden schließlich am 9. Januar verschiedene Projekte vorgestellt. In diesem Jahr sind unter anderem die Chefs der Landtagsfraktionen Peter Hauk (CDU), Winfried Kretschmann (Bündnis 90/Die Grünen), Nils Schmid (SPD) und Friedrich Bullinger (FDP) als Referenten mit dabei. Weitere Informationen zu Programm, Organisation und Anmeldung über www.naturschutztage.de. ■

Musical „Jekyll & Hyde“

Neue Tourneeproduktion mit Starbesetzung in der Stadthalle Singen

Liebe und Grusel vom Feinsten, ein Wechselbad der ganz großen Gefühle und fesselnde Klangwelten verspricht das Musical „Jekyll & Hyde“ in einer Top-Besetzung am Mittwoch, 19. Januar um 20 Uhr in der Stadthalle Singen.

Die Melodien stammen von dem erfolgreichen Broadway-Komponisten Frank Wildhorn. Die doppelte Hauptrolle spielt und singt Yngve Gasoy-Romdal. Der gefeierte Tenor und Schauspieler aus Norwegen ist einer der gefragtesten Musical-Darsteller in Europa. Das Live-Orchester besteht aus 17 Musikern des Nationalen Akademischen Bolschoi Opern- und Ballett-Theaters Minsk.

Die Geschichte des Musicals „Jekyll & Hyde“ basiert auf einer Novelle des „Schatzinsel“-Autors Robert Louis Stevenson. In diesem Stück versucht der angesehene Arzt Dr. Jekyll in einem Selbstversuch, dem Rätsel von Gut und Böse auf die Spur zu kommen. Dabei gewinnt sein grausamer Doppelgänger immer mehr Macht über ihn.



Kartenvorverkauf: Kultur & Tourismus Singen, Marktpassage, August-Ruf-Str. 13 oder Stadthalle, Hohgarten 4, 78224 Singen, Tel. 07731/85-262, ticketing.stadthalle@singen.de.

Weitere Informationen hierzu und zu weiteren Veranstaltungen über www.stadthalle-singen.de. ■

Blues, Boogie und Soul

Jazzfrühschoppen mit „Boogie Connection“ im Zollhaus Ludwigshafen



Aufgrund der großen Nachfrage spielt die Freiburger „Boogie Connection“ am 9. Januar 2011 im Zollhaus Ludwigshafen am Überlinger See gleich zwei Vorstellungen, und zwar um 11 und um 16 Uhr. „Die dreiköpfige Band aus dem Breisgau braut eine heiße Mischung aus Blues, Boogie, Rhythm’n Blues und Soul“, so das Jazzpodium.

Das Trio mit dem Pianisten Thomas Scheytt, Christoph Pfaff (Gitarre/Gesang) und Drummer Hiram Mutschler ist quer durch ganz Europa auf Tour und vereint Publikum wie Fachpresse in wahren Begeisterungstürmen. Die Besucher erwartet mitreißender Boogie Woogie, heißer Blues und schweißtreibender Rock’n’Roll. Eintritt 8 Euro, Infos und Kartenvorbestellungen unter Tel. 07773/38 50 35 oder jazz.fuhrmann@gmx.de. ■

Samstag, 1. Januar

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Sonntag, 2. Januar

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 3. Januar

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

Dienstag, 4. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 5. Januar

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 6. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

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

19:30 Uhr Spieleabend
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 7. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch
mit der Küchenleitung** in der Klinik
Seehalde und für die HAK im
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**16:30 Uhr Führung durch die
Bildergalerie KSH**
mit Frau Jutta Mengele-Lorch

**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

KRIMIKOMÖDIE

Bei der Krimikomödie
„Ba-Ba-Banküberfall“
der Kulissenschieber in
drei Akten fällt zwar ein
Schuss, verletzt wird je-
doch niemand. Dafür gibt
es allerlei Verwicklungen,
mit denen das zehnköpfi-
ge Team gute Laune und
strapazierte Lachmuskeln
garantiert.

**Termin: Samstag,
8. Januar, 20 Uhr**
im Zollhaus in Ludwigsha-
fen. Karten im Vorverkauf
über die vhs-Radolfzell
oder an der Abendkasse.

Samstag, 8. Januar

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

Sonntag, 9. Januar

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

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 10. Januar

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

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

19:30 Uhr Vortrag „Steinbalance“
mit Hr. Paul, WMK, Raum Mainau

Dienstag, 11. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 12. Januar

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Konzert mit Herrn
Mundrov, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 13. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Spieleabend
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 14. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch
mit der Küchenleitung** in der Klinik
Seehalde und für die HAK im
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

Sonntag, 16. Januar

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

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

ENDLICH FREI DURCHATMEN

Noch immer sind wir Jäger und
Sammler und so ist unser Lebens-
umfeld häufig voll gestopft mit
allerhand Unnötigem. Als Folge
beeinträchtigen Energiestaus und
Blockaden das Wohlbefinden.

Im vhs-Kurzseminar am **Montag,
17. Januar von 19-20.30 Uhr**
geht es um das richtige Aussor-
tieren und Entrümpeln für mehr
Platz, Zeit, Vitalität und Lebens-
freude.

Weitere Infos und Anmeldung über
vhs-Radolfzell, Tel. 07732/81-388,
www.vhs-radolfzell.de.

Montag, 17. Januar

**19:00 Uhr Vortrag „Zion National-
park“** mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

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

Dienstag, 18. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 19. Januar

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Konzert mit Trio
Klangsturm, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 20. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Spieleabend
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 21. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch
mit der Küchenleitung** in der Klinik
Seehalde und für die HAK im
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, 22. Januar

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

Sonntag, 23. Januar

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

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 24. Januar

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

Dienstag, 25. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 26. Januar

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Besuch der Narrenmusik
WMK, Foyer

Donnerstag, 27. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Spieleabend
mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 28. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch
mit der Küchenleitung** in der Klinik
Seehalde und für die HAK im
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Sonntag, 30. Januar

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 31. Januar

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

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde;

HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11.30-12 Uhr
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

Einzelgespräch:

Dr. Joachim Modes · Psychotherapeut · Tel. 343 · WMK 3. Etage, Zimmer 343

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 97-354 · WMK Zimmer EA 351 (von 8-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 458 · WMK Zimmer 2A 455 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung während der Sprechstunde). Eine Überweisung durch den behandelnden Arzt ist nicht erforderlich.

Nichtraucher-Training

Jeden Donnerstag 14 Uhr · WMK Raum Reichenau
Während des Kuraufenthaltes Nichtraucher werden. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen lernen Sie in einem Selbstkontrollprogramm besser, dem Problem zu begegnen. Bei Fragen und/oder akuten Schwierigkeiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Stress-Seminar I (Theorie) / II (Praxis)

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Fr (außer Mi) jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.

Mi 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining

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 Sekretariat.

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)

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

Mit der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Beweglichkeit auf wohlthuende Weise. In langsamen Bewegungsabläufen, ohne unnötige Anstrengung und einseitige Belastung werden unökonomische Bewegungsmuster erkannt und können verändert werden.

Die Bewegungsabläufe sind leicht und ohne Anstrengung durchführbar, sie bringen rasch eine deutliche Steigerung der Flexibilität, bessere Körperhaltung und mehr Bewegungseffizienz.

Leitung: Dr. Marianne Breuer, Psychologin und Feldenkrais-Lehrerin (Termine siehe Veranstaltungskalender).

Leichter zur Ruhe kommen

Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung, auch für Menschen mit Bluthochdruck. In diesem Seminar lernen Sie durch einfache, kleine Bewegungen (mini-moves), die mit der Atmung synchronisiert werden, zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf diese „kleinen Bewegungen“ erleichtert das Abschalten, beruhigt die Gedanken und entspannt den Körper. Die Übungen sind leicht zu erlernen und bieten eine wirksame Hilfe im Alltag (Termine siehe Veranstaltungskalender).



Sauna

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

Sauna 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

Sauna Kurmittelhaus

Mo 13:30-17:15 Uhr Gemischt/Sauna
Di 14:00-18:00 Uhr Gemischt/Sauna
18:30-21:00 Uhr Damen/Sauna
Mi 14:00-21:00 Uhr Damen/Sauna
Do 13:30-17:30 Uhr Gemischt/Sauna
Fr 13:30-21:00 Uhr Herren/Sauna
Sa 14:00-18:00 Uhr Gemischt/Sauna

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbad

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

Di 18:30-21:00 Uhr Bad A und B
Mi 19:00-21:00 Uhr Bad B
Do 19:00-21:00 Uhr Bad B
Fr 18:30-21:00 Uhr Bad B
Sa 09:00-12:00 Uhr Bad B
So 09:30-11:45 Uhr Bad A und B
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr
15:30-16:30 Uhr
Zusätzliche Zeiten:
Mo 17:00-18:00 Uhr
Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:00 Uhr
18:30-21:00 Uhr
Sa 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr
So 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr

Dies & das für den Gast

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 oder Herrn Pfarrer Kusterer-Dreikosen im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

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 jeweils donnerstags um 19 Uhr (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.

Kerzenziehen

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

Anmeldung: Rezeption der Werner-Messmer-Klinik.

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.

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.

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

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.

Golf

Golfclub Owingen-Überlingen

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

Tel. 0 75 51 / 8 30 40 · www.golfclub-owingen.de

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steisslingen.de

 <p>Wirtshaus seit 1849 zum Kranz Hundertjährig Tünnele - Moor beim Zoo</p>	<p>78315 Radolfzell-Liggeringen Bergstraße 3 Stadtbuslinie 6 Telefon 0 77 32 - 1 03 66</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Sa 17-24 Uhr, So 11-14 und 17-24 Uhr Mittwoch Ruhetag</p> <p>www.kranz-duennele.de</p>
---	---

 <p>40 Jahre</p>	<p>Restaurant-Rotisserie Pferdehof Gutes Essen in gemütlicher Atmosphäre</p> <p>78351 Bodman • Tel. 07773-5410</p>
--	---



Ein bisschen Etikette
hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.
Telefon: 07 75 51 8 30 4 0 · www.golfclub-owingen.de

THEATER Die Farbe SINGEN

Carlo Goldoni

Die Schwiegerväter

Lustspiel

Frei Bearbeitet von
Wolfgang Hildesheimer

ab 5. Januar
Mi / Do / Fr / Sa 20.30 Uhr

Theaterrestaurant

Mi-Sa ab 18 Uhr

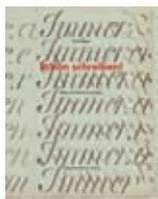
10. Januar
JAZZ JOUR FIXE

Karten & Information:

(07731) 64646 + 62663
Abendkasse ab 19.30 Uhr
Schlachthausstraße 24/9
www.diefarbe.de

BUCHTIPP

Schön schreiben! Blüte und Zerfall einer Kultur



Während Jahrhunderten galt Schönschreiben – Kalligrafie – als eine bedeutende kulturelle Errungenschaft. Eine gute Schrift war denn auch

ein wichtiges Ziel der schulischen Bemühungen. Sie war mit ihren vielfältigen Funktionen wichtig für das individuelle und gesellschaftliche Leben im 19. und 20. Jahrhundert. Anhand von zahlreichen Beispielen aus Examensschriften, Poesialben, Tagebüchern, Urkunden, Taufzetteln, Beileidsbezeugungen, Telefonnotizen und Graffiti entfaltet das Buch ein Panorama dieses kulturellen Phänomens. Der Bogen geht vom zaghaften Versuch des Anfängers bis zur stupenden Ästhetik des Könners. Beim Gang durch die einzelnen Bereiche ergeben sich unerwartete Einsichten in das Denken und Fühlen früherer Generationen. Ein Blick in die Moderne wirft abschließend die Frage auf, ob

heute das Bemühen um eine eigene Schönschrift definitiv der Vergangenheit angehört.

Paul Hugger

Verlag Neue Zürcher Zeitung

168 Seiten, 253 farbige

Abbildungen, Klappenbroschüre;

ISBN 978-3-03823-629-0

CHF 68,- EUR 49,-

AUFLÖSUNG DEZ 2010:

H	E	L	P		B	E	T	T
U		E	I	B	E		O	
S	P	E	K	U	L	A	N	T
S	I	R		G	A	L		O
E	N	G	E		G	A	R	N
I		U	H			B	A	I
N	O	T	E	N	B	A	N	K
	M		R	A	U			U
H	A	H	N		R	A	H	M

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Foto: Tourismus Untersee e.V.

1		2	3		4		5	
			6		7			
8	9						10	11
12					13			
14			15		16		17	
			18		19		20	
21	22				23			
			24					
25					26			

Waagrecht: 1 Manchmal wurde er sogar über den General gebrochen 4 Gibt man Ecker hinzu, wird aus dem Gebundenen ölhaltiges im Nu 6 Sie verspürten „böse Knaben“, die was ausgeheckt wohl haben! 8 Sozusagen transparenter Gips mit stilvollem Namen und Anspruch 12 Pferderasse, vornehmlich für amerikanische Polizisten reserviert? 13 Hier wird eine verdrehte Chinadynastie den Studenten näher gebracht 14 Was sucht wohl ein Raubfisch in diesem kleinen, lichten Wald? 16 Es flimmert meist durch Röhren, auch farbig 18 Sie geistert sogar allmorgendlich in bestimmten Sprays herum 20 Prinzessin, die in allen englischen Annalen vermerkt ist 21 Beliebter angelsächsischer Schauspieler (†), der als Leopard bekannt wurde 24 Gliedmaß, das auch eine Kehle hat 25 Luftdruckmaß, das einstmals als überdreht galt 26 Er und Gene K. beherrschten im Kintopp alle Tanzflächen

Senkrecht: 1 Drahtzaun in bestechender Abwehrhaltung 2 Schauspieler Peter O'Toole, als Lawrence auf dieser Halbinsel zu entdecken 3 Kleiner süddeutscher Knabe, von vorn und hinten nicht zu unterscheiden 4 Am Segelschiff achtern zu finden 5 Halber paradiesbewachender Himmelsbote 7 Englischer Männerkurzname, der verwirrt eine Banking-Geheimzahl aufweist 9 Zweitgrößter Hawaii-Gipfel, der schon von weitem die Besucher grüßt 10 Das gibt's jeden Freitag im Zimmer bei Schmitzens in Köln 11 Ob dieses zweirädrige Fortbewegungsmittel wirklich schnell laufen kann? 15 Salzburger Klößchen, wenn hier ein Erlkönig mitspielt 17 „Miss Sofies“ einzigartige Dinnerparty mit Butler James 19 Südafrikanische Volksgruppe, die aber nicht als heilig gilt 22 Gewissermaßen der verkürzte Abteilungsleiter einer „geschlossenen“ Institution 23 Im Spiegel betrachtet findet sich im Halbton über f immer die Gemahlin Thors

VERANSTALTUNGSTIPP:

MIT ZELT UND SCHLAF-SACK DURCH ZAMBIA

Zambia, das Land mit dem großen Fluss Zambesi und den berühmten Viktoriafällen ist ein geheimes Paradies für „Individualtouristen“, die Afrika erleben wollen. Dr. Rainer Bretthauer zeigt in fantastischen Bildern die Schönheit und Vielfalt des Landes, aber auch so manch spannendes oder überraschendes Erlebnis. So wird der Dia-Vortrag für Afrika-Freunde zu etwas Besonderem.

Termin: Donnerstag,
20. Januar, 19.30 – 21 Uhr

im Tagungs-Kultur- und Messezentrum Milchwerk Radolfzell, Tagungsraum 1.

Weitere Infos über vhs-Radolfzell, Tel. 07732/81-388, www.vhs-radolfzell.de

IMPRESSUM

METTNAUMAGAZIN

Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 48. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber:

METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstr. 106, 78315 Radolfzell, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp

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 (in Zusammenarbeit mit der METTNAU), gaby.hotz@t-online.de

Gestaltung:

hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen, info@hggraphikdesign.de

Druck:

Druckhaus Hartmann 78427 Hilzingen, www.hw-druck.de

Bildnachweis:

Titelfoto: METTNAU Archiv Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Achim Mende, Andreas Hafen, Dieter Lerch, Volkswagen, METTNAU Archiv, Labhard-Archiv. Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen und Pressstellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

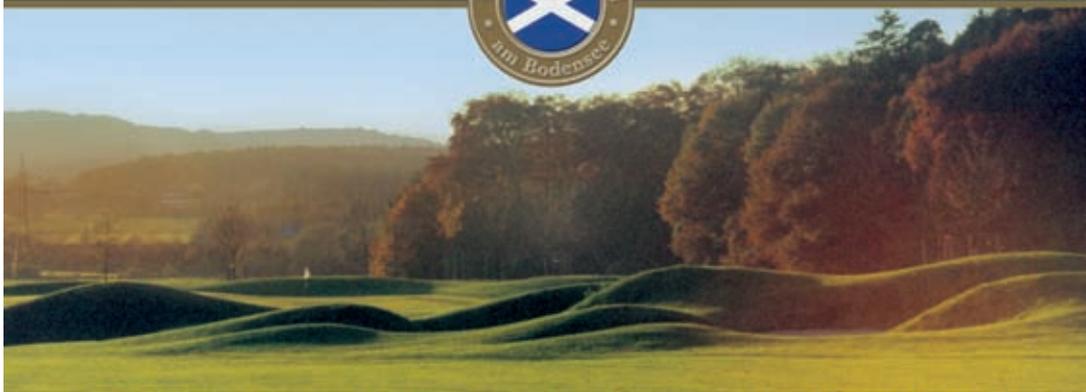
© 2011. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Bürgerliche Küche
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!

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 (0) 77 38 / 71 96
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97

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

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

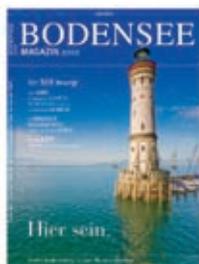
Telefon: +49 (0) 77 38 / 92 32 84
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97
www.golfclubrestaurant-hole19.de

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.
Keine Hektik.
Kein anderer See.



Bestellung über www.labhard.de
oder telefonisch unter 0 75 31 / 90 71-0



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Einkaufen
Musik
Genießen
Bummeln
Radeln

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

19.	März	2011	Stadt- und Seeputzete
27.	März	2011	See(h)reise
15.	Mai	2011	Tag des Rads
18.	Juni	2011	Internationaler Tag
02.	Juli	2011	Ein Herz für Kinder
08.	Juli	2011	Sparkassenhock

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie



die **sauna | oase** am see in radolfzell

bora

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

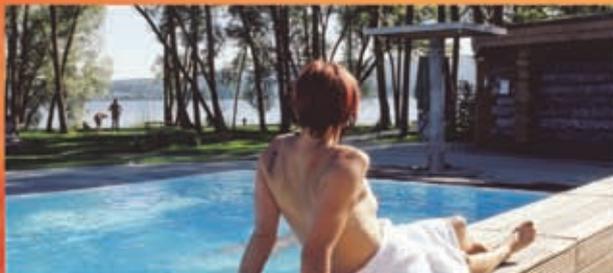
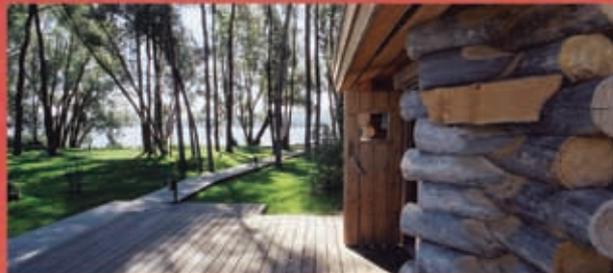
Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



karl-wolf-strasse 33
D · 78315 **radolfzell**

fon +49 . 77 32 . 940 63 30
fax +49 . 77 32 . 940 63 40

www.bora-sauna.de
info@bora-sauna.de