



[www.metttau.com](http://www.metttau.com)

# METTNAU

Magazin

OKTOBER 2011

METTNAU-Gäste aus Frankreich  
Obst & Gemüse schützen!  
Osteopathie in der METTNAU  
WM-Titel für METTNAU-Ärztin

Kunst & Kultur · Musik & Theater · Termine & mehr





# INHALT



**finest fashion**  
für Damen  
und Herren –  
5 mal am Bodensee

## FISCHER MEN STORES

Konstanz  
Obermarkt 1  
Tel. +49 7531 23335

Singen  
Scheffelstraße 3  
Tel. +49 7731 9876-30

[www.modefischer.de](http://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
WM-Titel für METTNAU-Ärztin .....	3
Fit, entspannt und bewusster leben .....	4
METTNAU-Gäste aus Frankreich .....	4
Obst und Gemüse schützen! .....	5
Kaufmännische Leitung neu besetzt .....	6
Gast der METTNAU .....	6
Osteopathie in der METTNAU .....	7
Fit und mit Spaß am Start .....	8
METTNAU-Kunstaustellungen, Teil 4 .....	8
Radolfzell .....	9

### METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben! .....	14
METTNAU ist mehr! .....	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken .....	16
Kur und Kultur .....	18
Untersee/Höri .....	20
Insel Reichenau .....	22
Allensbach .....	22
Singen .....	23
Konstanz .....	24
„Musik uff de Gass“ und Kulturnacht .....	25
Weltkloster lädt zum Dialog .....	25
Musikalisch-Literarischer Herbst .....	25
Albert Fierz im Stadtmuseum Radolfzell .....	25
Münsterkonzert und Münsterkalender .....	26
Milchwerk-Highlights .....	26
Ausstellungs-Ticker .....	26
Stadthalle Singen präsentiert .....	26
METTNAU-Veranstaltungen .....	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum .....	30



## Liebe Gäste, liebe Leser, liebe Freunde unseres METTNAU-Magazins,

herzlich willkommen auf unserer wunderschönen Bodensee-Halbinsel Mettnau. Wir laden Sie ein, den außergewöhnlichen Standort unserer Kureinrichtungen mit herrlichem Blick auf See und Alpenkette, intakter Natur und einladender Ferienstadt zu genießen. Durch das hohe Qualitätsniveau bei Gesundheitsprävention und Rehabilitation tun wir das unsere dazu, Ihnen einen rundum angenehmen und auf vielerlei Weise wohltuenden Aufenthalt zu bieten. Dass unsere Mitarbeiter das Motto der METTNAU „Bewegung ist Leben“ auch selbst leben, konnte ich kürzlich selbst erfahren: Gemeinsam mit 70 METTNAUERN vertraten wir als stärkstes Firmenteam unsere Kureinrichtungen beim VIVACTIVA Bodensee-Firmenlauf durch die reizvolle Stadt Radolfzell. Mächtig stolz sind wir auch auf unsere Ärztin Dr. Petra Frosch, die sich den Weltmeistertitel und eine weitere Medaille bei den Karate-Weltmeisterschaften holte! Derartige Leistungen stehen nicht auf Ihrem Kurprogramm. Doch in unseren ständigen

Optimierungen und vielfältigen Angeboten finden Sie auch beim wiederholten Aufenthalt stets neue gesunde Anregungen.

Lassen Sie bei Mußestunden am Ufer die Seele baumeln, sich von der herbstlichen Stimmung und Sonnenuntergangsromantik am See verzaubern oder von der Gastfreundschaft in Stadt und Region anstecken. Kommen Sie in Bewegung, sowohl in Ihrer Freizeit, aber vor allem bei individuell auf Sie abgestimmten Therapieprogrammen. Impulse zum Entspannen und Loslassen, zu gesunder, dabei schmackhafter Ernährung und zur mentalen Neuausrichtung bieten Ihnen ebenfalls ein gutes Rüstzeug für das „Dranbleiben“ im Alltag. Unsere hoch qualifizierten Experten begleiten Sie gerne. Zum umfassenden Gesunden und Wohlfühl gehört auch unser abwechslungsreiches Freizeit- und Ausflugsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren! Oder erleben Sie die reizvolle Landschaft im bunten Herbstkleid bei

Wanderungen und Radtouren. Lernen Sie den Reichtum an Kunst- und Kultur-Highlights der internationalen Bodenseeregion und ihre Bewohner kennen. Auch das gastfreundliche Radolfzell wartet mit schmucker Altstadt, familiengeführten Geschäften und vielen interessanten Veranstaltungen auf.

Egal, ob Sie aufgrund einer Erkrankung oder zur Prävention und Belebung an den Bodensee kommen, wir von der METTNAU stehen Ihnen mit all unserer Kompetenz, aber auch

mit von Herzen kommender Zuwendung und einem aufmerksamen Service zur Seite!



Herzlichst Ihr  
*Markus Komp*  
Markus Komp  
Geschäftsführer  
und Kurdirektor ■

## Karate-Weltmeistertitel für METTNAU-Ärztin

Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp und das ganze METTNAU-Team gratuliert ihrer sympathischen Ärztin Dr. Petra Frosch zu ihrem grandiosen Erfolg bei der Karate-Weltmeisterschaft! Gemeinsam mit ihrer Vereinskollegin Katharina Heck trat sie im August für das Karate-Dojo-Radolfzell bei der WKA-Karate-Weltmeisterschaft in Karlsruhe an. „Es war ein tolles Erlebnis, sich mit vielen Sportlern aus verschiedenen Nationen zu messen. Nur dank der unermüdlichen Korrekturen meines Trainers Werner Bühner sind mir diese Siege gelungen“, so die Ärztin. Sie war die zweite startberechtigte Kämpferin des Karate-Dojo-Radolfzell.



So sehen Siegerinnen aus. Katharina Heck (links) und METTNAU-Ärztin Dr. Petra Frosch, die neue Karate-Weltmeisterin.

In der Leistungsklasse über 65 kg konnte sie die ersten drei Kämpfe gewinnen und holte sich hier den respektablen dritten Platz.

In der Klasse „über 35 Jahre plus 60 kg“ zeigte sie ihr Können. Eine Amerikanerin, eine Waliserin und eine Deutsche konnten ihren Einzug ins Finale nicht verhindern. Dort zeigte sie sehenswerte Techniken und verwirklichte Ihren Traum vom Weltmeistertitel. Auch ihre Sport-Kollegin Katharina Heck erkämpfte sich in der Klasse unter 55 kg auf souveräne Weise erneut den WM-Titel. Die Sportlerinnen, ihre Trainer und Betreuer sind natürlich sehr stolz. An beide Sportlerinnen auch herzlichen Glückwunsch vom METTNAU-Magazin! ■



# Fit, entspannt und bewusster leben

## Gesunde METTNAU-Pauschalen ab November 2011

Viele nutzen gerne die ruhigere Zeit am Bodensee über den Winter, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun und dabei den besonderen und vielfältigen Reiz dieser Jahreszeit zu genießen. Denn ohne ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung und wohltuender Erholung sind krankmachende Prozesse im Körper vorprogrammiert. Die METTNAU bietet ab November sieben attraktive Gesundheitsprogramme. Allen gemeinsam ist die kompetente ärztliche Betreuung mit individuellen Empfehlungen zum Therapieplan.

Schon ab einer Woche kann man das Programm FIT UND ENTSPANNT buchen. Im Leistungsinhalt sind sieben Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Vollpension, medizinische Untersuchungen, ein umfangreiches Bewegungsprogramm inklusive einer geführten Wanderung, Yoga oder Qigong, Entspannungstraining, Massagen und Fachvorträgen sowie einmal Eintritt in die Bora Sauna-Landschaft direkt am Bodensee enthalten.



Neu ist das Paket SCHLANK UND FIT – BEWEGUNG IST LEBEN. Gäste mit Übergewicht und Adipositas erhalten durch eine gezielte Diagnostik und Ernährungsberatung sowie psychologische Betreuung und Bewegungs-

therapie umfassende Hilfen, um ihr Gewicht in den Griff zu bekommen und Folgeerkrankungen zu vermeiden. Für dieses vielfältige und nachhaltige Programm sind 14 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer bei Vollpension nach individueller Ernährungsempfehlung vorgesehen.

Der in Deutschland am häufigsten auftretenden Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus wird das zweite neue Angebot gerecht. Die Pauschale DIABETES – BEWUSSTER LEBEN ist auf den Säulen Medizin und Diagnostik, Bewegung, Ernährung und Psychologie aufgebaut. Diese Kombination fördert das Entwickeln eines Konzeptes für den Alltag, das den Umgang mit dem Diabetes unterstützt und zu mehr Lebensqualität führt. Für diese umfangreichen Programmpunkte sind ebenfalls 14 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Vollpension nach persönlicher Ernährungsempfehlung vorgesehen.

Mehr zu den attraktiven Programmen erhalten Sie im neuen METTNAU-Katalog 2012, über Tel. +49 (0)7732/151-810, per E-Mail [reservierung@mettnau.com](mailto:reservierung@mettnau.com) oder im Internet unter [www.mettnau.com](http://www.mettnau.com). ■

## METTNAU-Gäste aus Frankreich

### Fittes Programm für Besuch der Radolfzeller Partnerstadt Istres

Mit einem interessanten Programm wurde der viertägige Besuch der Istreaner Delegation von Gemeinderäten, Präsident und Mitgliedern des Jumelage Comités, die Geschäftsführung des Tourismus Office und die Radlergruppe (Feuerwehr) anlässlich des Radolfzeller Altstadtfestes gestaltet. Hierbei wurden die Gäste auch einen ganzen Tag lang von der Medizinischen Rehabilitationseinrichtung METTNAU verwöhnt.

Der Morgen begann mit einem Fitnessprogramm mit Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik und Stretching, gefolgt von einem gesunden Mittagessen im Strandcafé und einer Wanderung auf dem Bodanrück mit wunderschönen Ausblicken auf den Überlinger See und den Untersee. Im Gasthaus Kranz in Liggeringen schloss man den Sporttag in fröhlicher Runde ab. Sporttherapeut Daniel Scholter und sein Kollege Michael Jugert brachten die französischen Gäste und ihre deutschen Begleiter an diesem Tag so richtig in Fahrt. Auch die flotte Radlergruppe, die 850 km in fünf Tagen

von Istres nach Radolfzell zurücklegte, fand nochmals eine Herausforderung.

Das abwechslungsreiche Programm gefiel den Istreanern sehr. Damit konnte die von Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp in 2010 in Istres begonnene Kooperation zwischen den Partnerstädten erfolgreich fortgesetzt werden. ■

Foto: Beim METTNAU-Fitnessprogramm fühlten sie sich sichtlich wohl – die französischen Gäste aus der Partnerstadt Istres und ihre deutschen Begleiter, darunter auch Monika Laule, Leiterin des Fachbereich Allgemeine Verwaltung (dritte von rechts stehend) im Radolfzeller Rathaus.





Foto: Tourismus Untersee e.V.

Hier in der Bodenseeregion mit ihrem milden Klima kann man die knackigen Äpfel mit ihrer geballten Kraft gesunder Inhaltsstoffe praktisch frisch vom Baum bekommen. Dies ist nur ein Ernährungsbeispiel zu den Empfehlungen der EPIC-Studie.

## Obst und Gemüse schützen!

Eine große EPIC-Studie (EPIC = Europäische prospektive Untersuchung zu Krebs und Ernährung) klärt, was gesunde Ernährung wirklich bringt. Bisherige Ergebnisse zeigen: Insbesondere Herz und Kreislauf kann man durch den regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse vor schwerwiegenden Erkrankungen schützen. Die Untersuchung zählt zu den sogenannten Kohortenstudien: Eine große Anzahl zu Studienbeginn gesunder Teilnehmer werden über einen längeren Zeitraum begleitet. Dadurch hofft man, Einflussfaktoren für das Auftreten von Erkrankungen in der Bevölkerung aufdecken und damit effektiv Prävention (Vorsorge) betreiben zu können. Die EPIC-Studie erstreckt sich über zehn europäische Länder. Es konnten über 500.000 Personen als Teilnehmer gewonnen werden. Dies erwies sich als hochgradig sinnvoll, da zwischen den verschiedenen europäischen Bevölkerungen zum Teil erhebliche Ernährungsunterschiede bestehen.

Die Studienteilnehmer wurden Mitte der 90er Jahre nach ihren Lebensgewohnheiten befragt, vor allem, was ihre Ernährung anging. Es fand eine umfangreiche körperliche Untersuchung statt. In den darauf folgenden Jahren fanden engmaschig Wiederbefragungen und Untersuchungen statt. Die Daten ließen sich problemlos mit Zusatzdaten aus verschiedenen vorliegenden weiteren Erhebungen wie beispielsweise aus Krebsregistern abgleichen. Auch Arztdaten konnten eingesehen werden. Hauptziele waren das Feststellen von Krebserkrankungen, aber auch von Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Krebserkrankungen wurde die Bedeutung der Ernährung eher überschätzt. Es stellten

sich nachweisbare, aber kleine Effekte der pflanzlichen Ernährung dar. Bisher waren sich Wissenschaftler einig, dass der Verzehr von Obst und Gemüse mit zu den aussichtsreichsten Faktoren gehört, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermindern könnten. EPIC half nun, diesen Zusammenhang zu beweisen. Dies gelang vor allem, indem man andere bekannte Einflussfaktoren, wie zum Beispiel körperliche Bewegungsgewohnheiten, die ja häufig mit der Ernährungsweise gekoppelt sind, statistisch als zusätzliche Einflussfaktoren herausrechnen und damit als verfälschende Größen ausschließen konnte.

### Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse schützt das Herz-Kreislauf-System.

Um also den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und Gemüse und dem Risiko für eine Herzkranzgefäßerkrankung zu analysieren, wurden die Daten von insgesamt mehr als 300.000 Studienteilnehmern herangezogen und analysiert. Von diesen hatten innerhalb von acht Jahren 1.636 Personen eine tödlich verlaufende Herzkrankheit erlitten. Bei der Auswertung zeigte sich dann, dass mit steigendem Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko hierfür ganz bedeutsam sank: Personen, die mehr als etwa 600 Gramm pro Tag zu sich nahmen, hatten ein um 25 Prozent erniedrigtes Risiko, im Vergleich zu Menschen, die weniger als 250 Gramm Obst und Gemüse täglich verzehrten. Zur Bestätigung dieses Befundes wurde errechnet, wie sich das Risiko für

tödliche Herzkrankungen pro Portion verändert. Mit jeder Portion Obst oder Gemüse am Tag fiel das Risiko um fünf Prozent ab. Da sich Obst und Gemüse hinsichtlich der enthaltenen bioaktiven Pflanzenstoffe unterscheiden, wurde auch hier noch einmal zusätzlich untersucht: Der Effekt von Obst war im Vergleich zum Gemüse etwas bedeutsamer.

Diese groß angelegte Beobachtungsstudie stützt somit mit ihren hier nur in der Zusammenfassung angeführten Ergebnissen die Empfehlung, auf einen reichlichen Obst- und Gemüseverzehr zu achten, um die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu vermeiden. Selbstverständlich ist individuell zu schauen, ob bei bestimmten Erkrankungen auf weiteres zu achten ist, beispielsweise auf die Kohlehydrat-Zufuhr durch sehr viel Obst bei Übergewicht und Diabetes. Klares gesundheitspolitisches Ziel ist, dass jeder erwachsene Bundesbürger mindestens fünfmal am Tag eine Portion Obst/Gemüse zu sich nimmt. Dies führt mit großer Sicherheit zu einer Abnahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mit den positiven Folgen für den Einzelnen wie für die Gesellschaft.

Die METTNAU-Küche setzt diese Empfehlungen selbstverständlich in ihrem abwechslungsreichen Speiseplan unter Berücksichtigung individueller Besonderheiten um. Damit die Optimierung einer genussvollen Ernährung auch zu Hause gelingt, bieten die Mediziner und Ernährungsexpertinnen den Gästen der METTNAU ein großes Angebot an Beratungen sowie Gruppen- und Einzelschulungsterminen an. Weiterführende Literatur beim Verfasser, Dr. Achim Witzel. ■



## Kaufmännische Leitung neu besetzt

Die METTNAU hat seit dem 1. September eine neue kaufmännische Leitung. Mit Frau Sabine Nägele, Betriebswirtin aus Bad Waldsee, konnte eine sehr erfahrene und äußerst kompetente Fachkraft auf dem Gesundheitsbereich für die METTNAU gewonnen werden. Frau Nägele bringt eine über 20jährige Erfahrung aus dem Kur- und Rehabilitationswesen mit, und in ihrer letzten Tätigkeit war sie als stellvertretende kaufmännische Leiterin bei einem privaten Klinik-Konzern verantwortlich für die Bereiche, die sie auch hauptsächlich auf der METTNAU wahrnimmt: Personalwesen, Organisation sowie die gesamte kaufmännische Administration. Zudem verfügt sie über ausgezeichnete Referenzen auf den Gebieten des Qualitätsmanagements, Finanzcontrolling und Projektmanagement. Diese Qualitäten überzeugten bei ihrer Wahl auch die entscheidenden Gremien, die sie als Gewinnerin aus dem Auswahlverfahren hervortreten ließen.

Nun gilt es zunächst für Sabine Nägele, die ersten Wochen die METTNAU von Grund auf kennen zu lernen und mit möglichst vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Kontakt zu treten. Denn gemäß ihrer eigenen Auffassung und ihrem Selbstverständnis ist es für sie äußerst wichtig, die Mitarbeiter

Sabine Nägele freut sich auf die vielfältigen Aufgaben, Gäste und Mitarbeiter der METTNAU.



auch als Menschen zu sehen und kennen zu lernen, und dies möglichst hierarchiefrei. Allen Mitarbeitern bringt sie große Wertschätzung entgegen und hofft, sich schon bald mit all ihrer Kompetenz und vollem Taten-

drang den anspruchsvollen Aufgaben ihrer Tätigkeit und für die METTNAU widmen zu können. „Momentan ist zwar für mich hier alles neu, doch ich lerne jeden Tag sehr viel und meine Eindrücke sind äußerst positiv!“ Ihrer Meinung nach besitzt die METTNAU ein großes Entwicklungspotential und absolut positive Zukunftsaussichten und sie freut sich sehr, die METTNAU und auch den Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp bei all seinen Aufgaben tatkräftig zu unterstützen.

Zudem hofft sie, dass sich auch genügend Zeit einstellt, und sie so die wundervolle Landschaft an und um den Bodensee sowie auch das reizvolle Städtchen Radolfzell, welches sie gewissenhaft erkunden will, kennen lernen wird. „Radolfzell ist eine gemütliche Stadt mit vielen lieblichen Ecken, die ich schon sehr zu schätzen weiß und auch die Einwohner empfinde ich als äußerst gastfreundlich“.

Wir wünschen Frau Nägele für ihren Start als kaufmännische Leiterin viel Glück und Erfolg; die ersten Reaktionen seitens der Mitarbeiter sind auch bereits schon sehr positiv. Alle freuen sich auf die zukünftig konstruktive und vertrauensvolle Zusammenarbeit, sie wird die METTNAU in ihrer Struktur weiter festigen. ■

## Theologieprofessor Peter Hünemann zum 20. Mal Gast der METTNAU

Wenn man ihm gegenüber sitzt, würde man nicht glauben, dass dieser vitale Herr bereits über 80 Jahre ist. Dass er sich so gut fühlt, hat viel mit seinem Beruf zu tun: Theologieprofessor Peter Hünemann hatte lange Zeit einen Lehrstuhl in der katholischen Fakultät in Tübingen und war davor zehn Jahre in Freiburg und Münster tätig. Zunächst hatte er Probleme beim Lesen, später „konnte ich in der Kirche keine Kniebeuge mehr machen, und das geht für einen Pfarrer nicht!“ Die üblichen Behandlungen brachten wenig, dann begann er auf dem Uni-Sportplatz zu laufen – „die Studenten mussten mitlaufen“. Auch Wege entlang der Dreisam in Freiburg wurden zum Laufrevier. Schließlich machte ihn seine Schwester auf die Radolfzeller Kureinrichtung aufmerksam.

Inzwischen ist Prof. Hünemann schon zum zwanzigsten Mal METTNAU-Gast. Seine gesundheitlichen Probleme haben sich gelegt, denn auch zu Hause pflegt er ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Sein sportlicher METTNAU-Tagesablauf sieht in etwa folgendermaßen aus: Frühsport, Stretching, Gymnastik, Rudern und einmal um die Bucht nach Markelfingen laufen.



„Man muss sich ein bisschen regen, sonst rostet man schnell!“

Beim ersten Mal war er in der Kurparkklinik, hatte dabei gleich nette Leute kennen gelernt. Da er diese immer zur gleichen Zeit trifft, blieb es bei diesem Domizil. „Mir gefällt es gut hier, es sind mehr junge Leute und ich habe immer nette Tischnachbarn.“ Auch mit den Ärzten und dem gesamten METTNAU-Team ist er sehr zufrieden. Und natürlich beobachtete er über die Jahre auch die positiven baulichen Veränderungen.

Gerne unternimmt Prof. Hünemann Ausflüge in die Region, kennt schöne Wanderwege nach Stein am Rhein, Ramsen oder Bohlingen, fährt mal nach Überlingen, Meersburg oder Konstanz. Die Reichenau besucht er regelmäßig – auch wegen des Kontaktes zu den Benediktinern dort. Er schätzt die eindrucksvolle Stadt Radolfzell mit seiner lebendigen Geschichte und dem schönen Münster. Der verstorbene Pfarrer Maurer hat ihm sehr imponiert und „die Gottesdienstkultur im Münster sagt mir sehr zu“.

Sein persönliches Ziel für den Aufenthalt hier ist, „sich mit einfachen Mitteln frisch halten fürs Reich Gottes.“ Zudem nutzt er die Zeit zum Lesen oder Arbeiten. Dieses Mal bereitet er sich auf einen Vortrag bei einem interreligiösen Kongress in Zürich vor. Auch in Tübingen wird er immer noch gerne zu Vorlesungen gebeten und hat in den letzten zwei Semestern immer wieder mit Freude unterrichtet. Man glaubt es ihm gern, denn Prof. Hünemann zeigt sich an allem interessiert. Dabei strahlt er gleichzeitig innere Ruhe und eine heitere Gelassenheit aus. So freut sich das METTNAU-Team, ihn auch weiterhin als Gast am Bodensee begrüßen zu dürfen. ■

# Osteopathie in der METTNAU

## Drei Expertinnen bieten Cranio-Sacrale Osteopathie



Die Physiotherapeutinnen und Therapeutinnen der METTNAU (von links): Kerstin Christen, Annett Ibendorf, Marion Hendreich.

Etliche METTNAU-Gäste kennen die Osteopathie bereits von zu Hause und nutzen gerne dieses zusätzlich buchbare Angebot der Kureinrichtung durch ausgebildete Fachkräfte. Osteopathie ist eine ganzheitliche, manuelle Therapie, die der Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen dient. Der menschliche Organismus braucht zur gesunden Vitalität ein individuelles Gleichgewicht aller Körperflüssigkeiten und Bewegungen. Kommt es durch Traumata, psychische und physische Stressfaktoren, Fehlernährung oder Erkrankungen zu Bewegungs- und Funktionsstörungen, so reagiert er zunächst mit Anpassung und Kompensation. Erst wenn keine ausreichende Regulierung mehr möglich ist, wird der Mensch krank. Ziel einer osteopathischen Behandlung ist es, über die Anregung der Selbstheilungskräfte die lebensnotwendige Mobilität der Gewebe zu bewahren oder wiederherzustellen.

### Vielfältige Indikatoren

„Häufig kommen zu uns Gäste mit vegetativen Erschöpfungszuständen und Burnout, Gelenkbeschwerden, Blockaden und starken Verspannungen im Muskelgewebe, Störungen im Verdauungstrakt oder häufigen Kopfschmerzen“, weiß Kerstin Christen, eine der drei Therapeutinnen. Wie ihre Kolleginnen Annett Ibendorf und Marion Hendreich hat die Physiotherapeutin eine mehrjährige Weiterbildung zur Cranio-Sacralen Osteopathie absolviert, um den Betroffenen während ihres Kuraufenthaltes noch besser helfen zu können. Eine vierte Kollegin absol-

viert derzeit diese umfangreiche Ausbildung. Orthopädische Indikationen sind zum Beispiel degenerative und verletzungsbedingte Störungen der Extremitäten (Ischias, Arthrosen, Skoliosen, Rheuma, Schleudertrauma, Sportunfälle etc.). Im internistischen Bereich lassen sich auch Bronchitis, Asthma und Erkrankungen des Lymphsystems behandeln. Zu neurologischen Erkrankungen gehören etwa Migräne, Konzentrationsstörungen und neurovegetative Störungen. Hinzu kommt aber auch die Behandlung von psychosomatischen und gynäkologischen Störungen wie Organsenkungen, Narbenverwachsungen und anderes. „Ein z.B. immer häufigeres Thema sind Störungen des Kiefergelenkes und mehr“, so die Erfahrungen aus der Praxis. Den Expertinnen sind zu Beginn eine ausführliche Befunderhebung und Funktionstests wichtig, in der sie möglichst viel über die Lebensumstände erfahren wollen, denn: „Das häufige Tragen von Lesebrillen und die damit verbundene Kopfhaltung kann beispielsweise Probleme im Halswirbelbereich oder Kiefergelenk verursachen.“

### Fitness fürs Gewebe

Zur ersten Information liegen in allen METTNAU-Häusern entsprechende Flyer aus. Nach einem Gespräch mit dem behandelnden Arzt kann über die Therapie-Disposition der Kliniken die Behandlung gebucht werden. „Wir achten immer darauf, dass die Gäste die osteopathischen Termine während ihres Aufenthaltes gut in ihren Therapieplan integrieren können.“ Die Behandlung selbst reicht von sanften manuellen Griffen bis

zu manipulativen Maßnahmen – speziell im Gelenkbereich. Eine Wirkung tritt meist unmittelbar ein, die Regulierung im Gewebe wirkt aber noch über die nächsten Tage nach. „Das Gewebe erhält Impulse und arbeitet damit weiter, so dass die Regulation den Behandelten auch noch in den folgenden Tagen begleitet.“ Für diese „Fitness fürs Gewebe“, wie Kerstin Christen die Behandlung auch nennt, macht es daher wenig Sinn, Termine dicht hintereinander zu legen. „Wir bekommen meist spätestens zum zweiten Termin positive Rückmeldungen, dass der Schlaf besser wurde usw. Und man sieht es den Gästen auch an: Denn die Regulierungen im Gewebe führen oft zu einer freieren und wieder aufrechten Körperhaltung.“

Der Ansatz der Osteopathie passt gut zum umfassenden Therapie-Konzept der METTNAU, das stets den ganzen Menschen im Auge hat, damit Körper, Geist und Seele sich in der Zeit am Bodensee gleichermaßen erholen und stärken können. Konnte hier schon gut an der Problematik gearbeitet werden, so genügt es oft, dass der METTNAU-Gast zu Hause dann in regelmäßigen Abständen von beispielsweise drei Monaten eine Behandlung zur Stabilisierung oder weiteren Gesundung wahrnimmt. Er erhält von den METTNAU-Therapeutinnen dazu bei Bedarf einen schriftlichen Bericht und die Empfehlung, sich einen qualifizierten Osteopathen mit entsprechender Ausbildung zu suchen.

Verzeichnisse solcher Fachleute findet man unter anderem über [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de) oder [www.osteopathie.com](http://www.osteopathie.com). ■







Mit 70 Läuferinnen und Läufern ging die muntere Gruppe des METTNAU-Teams an den Start des VIVACTIVA Bodensee-Firmenlaufs 2011.

## Fit und mit Spaß am Start

### METTNAU beim VIVACTIVA Bodensee-Firmenlauf unterwegs

Sie hatten viele aus dem METTNAU-Team für das fröhliche Sportevent in Radolfzell, den VIVACTIVA Bodensee-Firmenlauf am 23. September 2011, mobilisieren können – die ständig aktiven METTNAU Joule-Junkies. Vom Auszubildenden bis zum Kurdirektor waren alle im einheitlichen Laufshirt mit METTNAU-Slogan unterwegs. Die Mannschaft legte 166 Runden mit insgesamt 307,1 Kilometern zurück und erreichte damit als mit 70 Teilnehmern stärkstes Firmenteam mit den meisten Runden gleich in zwei Kategorien den 1. Platz. Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp, der wie andere Firmenvertreter die zusätzliche Charityrunde absolvierte, unterstützte für die METTNAU das diesmal begünstigte Team der jungen Radolfzeller Skater für den ihres benötigten Skaterplatzes mit 500 Euro. Alle METTNAU-Läufer hatten sichtlich Freude an der gut durchorganisierten Veranstaltung und an dem tollen Gemeinschaftserlebnis. Kein Wunder, dass anschließend viele noch gemeinsam ins Milchwerk zur VIVACTIVA-Messe, Show-Acts auf der Bühne und zur After-Run-Party gingen. Markus Komp war nach dem Lauf zudem als Schirmherr der VIVACTIVA 2011 aktiv unterwegs. Natürlich schauten er und andere Läufer und Fans auch bei den Kolleginnen vorbei, die am METTNAU-Informationsstand den Messe-Besuchern die attraktiven Angebote der METTNAU erläuterten. ■



Mit der Nummer 219 unterstützte Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp das Team der METTNAU dabei, die höchste Rundenzahl beim VIVACTIVA Bodensee-Firmenlauf zu erreichen.

## METTNAU-Kunstaussstellungen

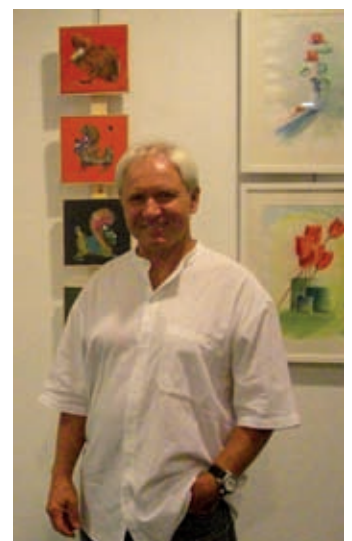
### „Künstler aus der Region“ – Teil 4

In Kooperation mit dem Böhringer Künstlerteam stellt die Werner-Messmer-Klinik in der Cafeteria und dem Leseraum jeweils im Wechsel die Werke von insgesamt acht Künstlern aus. Bis zum 29. Oktober sind mit den Werken von Frank Kramer und Werner Schönmetzler zwei regional bekannte und sehr unterschiedliche Künstler zu sehen.

**Frank Kramer** lebt seit mehreren Jahren in Böhningen. Während seiner Ausbildung zum Maler und Lackierer entdeckte er die Leidenschaft zu Gips und Farbe. Auch nach seiner Umschulung blieb die Freude, mit Farbe, Gips und anderen Materialien Objekte verschiedener Art zu schaffen. Seine nun 20-jährige Erfahrung erkennt man in seinen Bildern und Skulpturen und machen diese einzigartig. Frank Kramer nimmt seit vielen Jahren an diversen Ausstellungen teil.



Frank Kramer



Werner Schönmetzler

**Werner Schönmetzler**, im beruflichen Leben als Chefkoch der METTNAU für das leibliche Wohl aller Gäste verantwortlich, hat das „Kritzeln“ mit Bleistift schon immer gerne gemacht. Es diente ihm zur Entspannung nach den hohen Anforderungen der Arbeit. „Irgendwann habe ich den Wasserfarbenkasten von den Kindern ge-

nommen und bunte Bilder gemalt.“ Dabei blieb es nicht: Er schaute in Fachbücher und probierte, wie er es besser machen kann. So kam im Laufe der Zeit immer mehr Übung und die Freude am Malen – nun auch mit anderen Materialien. Die spannenden Arbeiten für diese Ausstellung bestehen aus Aquarell, Kohle und Acryl. ■



## „Musik uff de Gass“ und Kulturnacht



Am Sonntag, 2. Oktober, zeigt der Radolfzeller Einzelhandel mit über 90 Geschäften in der Zeit von 12.30 bis 17.30 Uhr in der schönen Altstadt und den angrenzenden Gebieten bis hinaus zum Seemaxx sein vielseitiges Angebot. Beim Bummel durch die romantischen Straßen und Gassen kann man sich musikalisch verwöhnen lassen. Von Jazzbands über Blasmusikorchester, Gesangsgruppen, der Jugendmusik Markelfingen bis zu den Orchestern der Musikschule Radolfzell sind die verschiedensten Musikrichtungen vertreten. Ein besonderer Genuss sind wieder die jungen Straßenmusikanten, deren Gage das ist, was im Hut landet. Natürlich ist auch für das kulinarische Wohl bestens gesorgt. Die Aktionsgemeinschaft mit den Radolfzeller Einzelhändlern heißt die Besucher dieses Einkaufserlebnisses schon jetzt herzlich Willkommen! Von 18 bis 24 Uhr lädt Radolfzell zu einer Nacht voller Kunst, Musik, Tanz und Litera-



tur. Bei freiem Eintritt kann man sich mit insgesamt 37 Künstlern und Künstlergruppen auf inspirierende Menschen, Objekte und Begegnungen freuen. Den musikalischen Abschluss der 7. Kulturnacht, die die Besucher durch die ganze Stadt führt, gestaltet traditionell das Kammerorchester Radolfzell im Münster. Programmhefte mit teilnehmenden Künstlern und Informationen sind in der Tourist-Information am Bahnhof, in der Stadtbibliothek, im Stadtmuseum und im Rathaus erhältlich. ■

## Weltkloster lädt zum Dialog

Das Weltkloster konzentriert am Abend der Radolfzeller Kulturnacht am 2. Oktober alle 25 Ausstellungstafeln zur internationalen Wanderausstellung des „forgiveness-projekt“ in seinen Räumen. Diese geben Impulse zu Gesprächen und Selbstreflexion, „damit sich belastende Verletzungen und Leidenserfahrungen nicht in Hass und Gewalt entladen“ (Dr. Martin Kasemann, Vorsitzender koogito e.V.).

Sr. Canisia und Sr. Anandi, Kloster Hegne/Weltkloster Radolfzell, sowie Vertreter des Trägervereins Weltkloster stehen gerne zum Dialog zur Verfügung und halten auch eine Broschüre zur Ausstellung bereit, die erstmals in Deutschland auf Tour ist. ■



Desmond Tutu (Südafrika). Friedensnobelpreisträger von 1984, Schirmherr der Ausstellung „forgiveness-projekt“.

## Albert Fierz im Stadtmuseum Radolfzell



Unter dem Titel „Ein Maler in und für Radolfzell“ wird der Radolfzeller Künstler Albert Fierz zu seinem 150. Geburtstag mit einer Ausstellung im Stadtmuseum Radolfzell geehrt. Vom 29. Oktober 2011 bis 15. April

2012 werden Gemälde und Graphiken aus dem Nachlass des in Vergessenheit geratenen Künstlers gezeigt. Die Motive entnahm Fierz seinem Lebensumfeld: Viele Bilder lassen seine Liebe zur Landschaft und Kultur am Untersee erkennen, aber auch die Zeit in Zürich schlägt sich in seinen Werken nieder. Genaue Beobachtung und technisches Können zeichnen besonders auch die großen Gemälde im Radolfzeller Bürgersaal aus, die neben der Ausschmückung der Scheffelhalle in der Höllbrauerei zu seinen einzigen bekannten Aufträgen zählen.

Mehr zur Biographie des Künstlers und zur Ausstellung im Stadtmuseum am Seetorplatz sowie zu den Öffnungszeiten unter [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de). ■

## Musikalisch-Literarischer Herbst

In der städtischen Galerie Villa Bosch wird es im Herbst immer musikalisch. In angenehmer Atmosphäre erlebt man hier klassische Konzerte, aber auch Lesungen und Liederabende. Am 15. Oktober sind Nicole Fazler (Alt), Hana Gubenko (Bratsche) & Timon Altwegg (Klavier) zu hören. Am 22. Oktober gastiert das Trio Aviva (Klavier, Violine und Violoncello). Das Beste aus 30 Jahren Literatur und Musik bietet das Duo Günter Gall (Rezitation und Gesang) & Konstantin Vassiliev (Gitarre) am 29. Oktober.

Beginn der Veranstaltungen ist jeweils um 19.30 Uhr, die Abendkasse ist ab 19 Uhr geöffnet. Karten im Vorverkauf gibt es bei der Stadtbibliothek im Österreichischen Schloßchen am Marktplatz. ■



## Münsterkonzert und Münsterkalender

Für die Verwirklichung ihrer Projekte für das Radolfzeller Münster hat der Münsterbauverein sich Interessantes einfallen lassen: So gibt es am Freitag, 7. Oktober, um 20 Uhr im Münster ein eineinhalb-stündiges Konzert mit großartigem Programm. Die Stadtkapelle Radolfzell präsentiert einen spannungsreichen Bogen hauptsächlich sakraler Musik von der Renaissance bis zur Moderne. Gegen Mitte des Konzertes wird das Gesamtorchester unter Leitung von Kuno Rauch „mit vollem Klang den Raum ausfüllen“.

Karten für die reservierten Plätze erhält man im Vorverkauf beim Pfarramt am Marktplatz und bei der Tourist-Information am Bahnhof Radolfzell.

Neben einer CD zum Hausherrnfest und den Glocken des Münsters, dem Münsterwein und dem Münsterbrot gibt es als neuestes Produkt wieder den Münsterkalender 2012, gestaltet zum Thema Altäre. Drei Altäre des Münsters sind in ihrer Gesamtheit sowie mit faszinierenden Detailaufnahmen



dargestellt. Hinzu kommen ausgewählte Monatstexte von Münsterpfarrer Michael Hauser. Der Münsterkalender 2012 ist erhältlich im Münsterpfarramt am Marktplatz, in der Tourist-Information am Bahnhof, der

Buchhandlung Greuter, der Buchhandlung am Obertor sowie in mehreren Geschäften der Stadt. Der Reinerlös all dieser Projekte dient der Erhaltung der kulturellen Werte des Radolfzeller Münsters. ■

## Milchwerk-Highlights

Das Milchwerk Radolfzell bietet im Oktober gleich mehrere interessante Veranstaltungen: Am 8. und 9. Oktober dreht sich auf der **Messe „MEIN HUND – Partner auf 4 Pfoten“** von 11 bis 18 Uhr alles um den vierbeinigen Liebling. Akkordeonfreunde freuen sich bereits auf das **Herbstkonzert des Akkordeonorchesters Radolfzell** am 15. Oktober um 20 Uhr. „**Eltern als Servicepersonal?**“ ist der provokante Titel eines Vortrags des bekannten Familientherapeuten und Buchautors Jesper Juul am 25. Oktober um 19.30 Uhr. Auf ein Konzert der besonderen Art kann man sich am 28. Oktober ab 19 Uhr freuen: Chor und Orchester für alte Musik Konstanz präsentiert das moderierte **Konzert „GLI ARTEGIANI“**. Details zu diesen und anderen Veranstaltungen im Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Straße 14 oder im Internet unter [www.milchwerk@radolfzell.de](http://www.milchwerk@radolfzell.de). ■



büro im Bahnhof von Allensbach zu sehen ist. Elf Künstlerinnen und Künstler der Region zeigen ihre Eindrücke zu diesem Thema in den verschiedensten Ausdrucksformen, von der Malerei über Skulpturen, Fotografien, Aquatinta bis zum hochwertigen Schmuckdesign. Informationen und Öffnungszeiten unter [www.allensbach.de](http://www.allensbach.de).

## Ausstellungs-Ticker

Im Tagungshotel Haus St. Elisabeth des Klosters Hegne, Konradstr.1, wird am 9. Oktober die **Ausstellung „heilig!“** eröffnet. Das Ausstellungsthema war Motto des diesjährig ausgeschriebenen Kunstpreises der Erzdiözese Freiburg. Informationen und Öffnungszeiten unter [www.kloster-hegne.de](http://www.kloster-hegne.de). ■



## Stadthalle Singen präsentiert

Aus dem Oktoberprogramm der Stadthalle Singen hier einige interessante Highlights: Der österreichische **Cellist Clemens Hagen** ist Gastsolist beim ersten Konzert der neuen Spielzeit der **Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz** am Samstag, 8. Oktober, um 20 Uhr. Dirigent ist Myron Michailidis, seit 2004 künstlerischer Leiter des Staats-symphonie-Orchesters Thessaloniki.

Am Sonntag, 9. Oktober, gibt es ein Jubiläumskonzert mit **Wolfgang Ambros & „Die No.1 vom Wienerwald“**.



Am Mittwoch, 12. Oktober, kann man ab 10 Uhr den **Landesseniorentag Baden-Württemberg** besuchen. Gast ist auch Sozialministerin Katrin Altpeter.

Schwungvoll wird es am Donnerstag, 27. Oktober, ab 20 Uhr: Modern Jazz Dance mit der **„River North Chicago Dance Company“** (USA).

Informationen – auch zu weiteren Veranstaltungen – und Vorverkauf unter [www.stadthalle-singen.de](http://www.stadthalle-singen.de). ■



## Samstag, 1. Oktober

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

## Sonntag, 2. Oktober

**13:30 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

**20:30 Uhr** *Kinofilm*  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 3. Oktober

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

## Dienstag, 4. Oktober

**19:00 Uhr** *Kartengestaltung* mit Frau Herfort  
WMK\*, Ergotherapieaum

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr** *Singabend*  
WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 5. Oktober

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

**19:00 Uhr** *Bridgeabend*  
WMK, Raum Höri

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

## Donnerstag, 6. Oktober

**13:00 Uhr** *Seelsorge-Sprechstunde*  
WMK, Musikzimmer

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr** *Weinseminar*  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:00 Uhr** *Spieleabend*  
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

**19:30 Uhr** *Konzert mit Herrn Murov*, WMK, Raum Mainau

**19:30 Uhr** *Seelsorge: Vortrag und Gespräch* mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

## Freitag, 7. Oktober

**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

**18:45 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

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

## Samstag, 8. Oktober

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

## Sonntag, 9. Oktober

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

**13:30 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

**20:30 Uhr** *Kinofilm*  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 10. Oktober

**16:00 Uhr** *Münsterführung*  
mit Frau Welte

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

**19:30 Uhr** *Vortrag „Steinbalance“*  
mit Herrn Paul  
WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 11. Oktober

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr** *Singabend*  
WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 12. Oktober

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

**19:00 Uhr** *Bridgeabend*  
WMK, Raum Höri

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

## Donnerstag, 13. Oktober

**13:00 Uhr** *Seelsorge-Sprechstunde*  
WMK, Musikzimmer

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr** *Weinseminar*  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:00 Uhr** *Spieleabend*  
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

## Freitag, 14. Oktober

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

**18:45 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

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

## Sonntag, 16. Oktober

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

**13:30 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

**20:30 Uhr** *Kinofilm*  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 17. Oktober

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

**19:00 Uhr** *Vortrag „Erlebnis Berg“*  
mit Herrn Schuler  
WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 18. Oktober

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr** *Singabend*  
WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 19. Oktober

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

**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 Frau Pöhel*, WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 20. Oktober

**13:00 Uhr** *Seelsorge-Sprechstunde*  
WMK, Musikzimmer

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr** *Weinseminar*  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:00 Uhr** *Spieleabend*  
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

**19:30 Uhr** *Seelsorge: Vortrag und Gespräch* mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

## Freitag, 21. Oktober

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

**18:45 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

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

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

## Samstag, 22. Oktober

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

## Sonntag, 23. Oktober

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

**13:30 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

**20:30 Uhr** *Kinofilm*  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 24. Oktober

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

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

**19:30 Uhr** *Scheffelvortrag* mit Frau Roth, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

## Dienstag, 25. Oktober

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr** *Singabend*  
WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 26. Oktober

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

**19:00 Uhr** *Bridgeabend*  
WMK, Raum Höri

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

**19:30 Uhr** *Trachtengruppe mit Akkordeonorchester*  
WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 27. Oktober

**13:00 Uhr** *Seelsorge-Sprechstunde*  
WMK, Musikzimmer

**19:00 Uhr** *Kunsttherapie*  
WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr** *Weinseminar*  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:00 Uhr** *Spieleabend*  
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

## Freitag, 28. Oktober

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

**18:45 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

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

**19:30-23:00 Uhr** *Tanzabend*  
im Strandcafé

## Samstag, 29. Oktober

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

## Sonntag, 30. Oktober

**10:30 Uhr** *Konzert mit dem Shanty-Chor Überlingen*, WMK, Raum Mainau

**13:30 Uhr** *Kur und Kultur\*\**

**20:30 Uhr** *Kinofilm*  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 31. Oktober

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

\* *Anmeldung an der Rezeption der WMK* \*\* *Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen der jeweiligen Kliniken, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.*

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

## 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. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11.30-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 445 · WMK 4. Etage, Zimmer 445 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung gemäß obigen Zeiten) bzw. – auch ohne Vorgespräch – an der Disposition. Eine Zuweisung seitens des behandelnden Arztes ist nicht notwendig.

## 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-Do jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK  
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.  
Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining  
Fr 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

## Ernährungsberatung

### Einzelgespräch:

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

### Gruppenschulung:

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

Die Ernährungsberatung findet ausschließlich in der WMK statt. Räumlichkeiten und Termine entnehmen Sie bitte Ihrem wöchentlichen Therapieplan.

## Kochen ohne Reue zu den Themen

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

## 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)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 Personen möglich!  
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr  
14:30-16:00 Uhr

### Zusätzliche Zeiten:

Mo-Di 17:00-21:00 Uhr  
Mi 19:00-21:00 Uhr  
Do 14:30-21:00 Uhr  
Fr 17:00-18:30 Uhr  
19:45-21:00 Uhr  
Sa-So 07:30-12:00 Uhr  
14:30-21:00 Uhr



# 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 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 Kunsttherapieraum 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

*Golfanlage Schloß Wiechs*

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · [www.golfclub-steisslingen.de](http://www.golfclub-steisslingen.de)

### MIETWAGEN FÜR SIE



**Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo**

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

**Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.**

*Autovermietung*  
**BLENDER**

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 077 32-98 2773.  
AUTOHAUS BLENDER GMBH Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



## FASZINATION LUFTFAHRT



**Dornier Museum Friedrichshafen am Flughafen**  
Tel. + 49 (0)7541 487 36-00

**Öffnungszeiten:**  
Mai-Oktober: Mo. bis So. 10.00 – 18.00 Uhr  
November-April: Di. bis So. 10.00 – 17.00 Uhr  
Geschlossen am 24./25. und 31.12.

[www.dorniermuseum.de](http://www.dorniermuseum.de)

# THEATER Die Farbe SINGEN

Gabriel Barylli  
**Butterbrot**  
Komödie

Mi / Do / Fr / Sa  
20.30 Uhr

## Theatercafé

Mi, Do, Fr, Sa  
vor der Vorstellung  
ab 18 Uhr geöffnet

### Karten & Information:

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

## BUCHTIPP

### Blumenberg

Groß, gelb, gelassen: mit Berücksichtigung der Selbstverständlichkeit liegt eines Nachts ein Löwe im Arbeitszimmer des angesehenen Philosophen Blumenberg. Die Glieder bequem auf dem Bucharateppich ausgestreckt, die Augen ruhig auf den Hausherrn gerichtet. Der gerät, mit einiger Mühe, nicht aus der Fassung, auch nicht, als der Löwe am nächsten Tag in seiner Vorlesung den Mittelgang herabtrottet, sich hin und her wiegend nach Raubkatzenart. Die Bänke sind voll besetzt, aber keiner der Zuhörer scheint ihn zu sehen. Ein raffinierter Studentenuk? Oder nicht doch viel eher eine Auszeichnung von höchster Stelle – für den letzten Philosophen, der diesen Löwen zu würdigen versteht?

Das Auftauchen des Tieres wirkt in mehrerlei Leben hinein, nicht nur in das Leben Blumenbergs. Ohne es zu merken, gerät auch eine Handvoll Studenten in seinen Bann, unter ihnen der fadendünne Gerhard Optatus Baur, ein glühender Blumenbergianer, und die zarte, hochfahrende Isa, die sich mit vollen Segeln in den Falschen verliebt.

Blumenberg ist nur nebenbei eine Hommage an einen großen Philosophen, vor allem ist es ein Roman voll mitreißendem Sprachwitz, ein Roman über einen hochsympathischen Weltbenenner, dem das Unbenennbare in Gestalt eines umgänglichen Löwen begegnet.



Suhrkamp-Verlag;  
Neuerscheinung 12.9.2011  
220 Seiten, gebunden  
ISBN: 978-3-518-42244-1  
EUR 21,90

## VERANSTALTUNGSTIPP

### NOSTALGIE-KINO UNIVERSUM

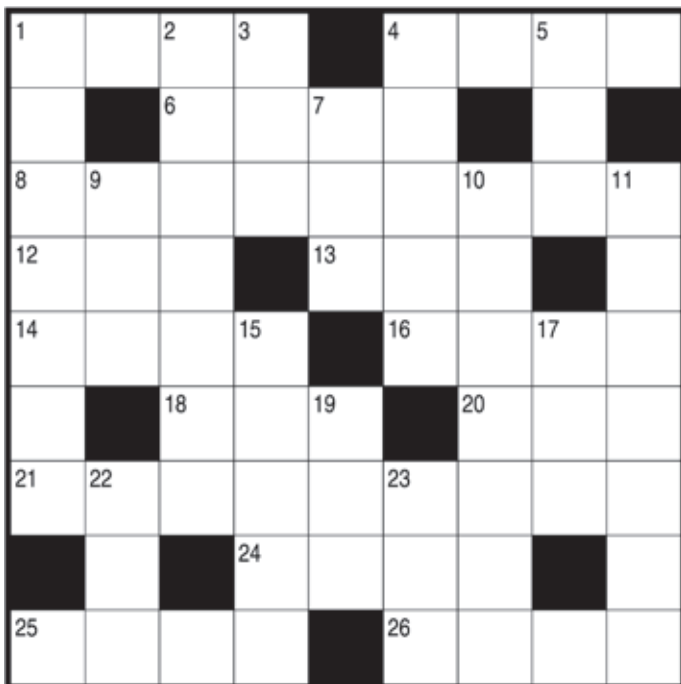
Im Oktoberprogramm wird es am Samstag, 22. Oktober spannend, wenn zum Hegau-Bodensee-Amateurfilm-Wettbewerb Filme zu „Unsere Heimat – unsere Welt“ gezeigt werden.

Ein Klassiker kommt am Freitag, 28. Oktober, um 20 Uhr auf die Leinwand: „Bonny und Clyde“ mit Faye Dunaway und Warren Beatty.

Mehr zum Programm des Radolfzeller Nostalgie-Kinos Universum in der Fürstenbergstraße 9 unter [www.universum-radolfzell.de](http://www.universum-radolfzell.de).

## WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



**Waagrecht:** 1 Lyrisch-epische Dichtung veralteter Formgebung 4 Dieser Kleine mit der „Zwei“ gehört beim Kartenspiel dabei! 6 Einzeldarbietung in Schweizer Kantonstadt 8 Nichts für „fahrendes Volk“ 12 Rheinische Flaniermeile mit königlichem Flair in Kürze 13 Amerikanischer

Geheimdienst, agiert auch in Kurzform 14 In der Annoncenexpedition verbirgt sich das Pendant von dem dazumal 16 Alles hat's, nur die Wurst gleich zwei 18 Israelitischer König (AT), dem besonderer Schwung zugesprochen wurde 20 Niederdeutsche Artikel-Demonstration: „Darf

dat dat?“ – „Dat darf dat!“ 21 Hier kommt ein Festteilnehmer zu Ehren 24 Er verpflichtet 25 Begriff für alle großen und kleinen Früchtchen 26 Im Segel- und Zeltgewebe verbirgt sich die Person eines Almhirtens mit Ingenieurreife

**Senkrecht:** 1 Werbe-Anschläge, für die letztlich eine griechische Unheilgöttin verantwortlich zeichnet 2 Alt jüdische Sekte, die wohl eine Zeit lang im Ruhrgebiet daheim war? 3 Riesenhafter ausgestorbener Vogel, der auch auf Samoa seine „Rennen“ veranstaltete? 4 Firmenchefs, die sich weniger zum Bossanova-Tanzen eignen 5 Rangstufe, die in Nähe von hohen türkischen Titeln angesiedelt ist 7 Ein Stück Ruhr-Nebenfluss mit Talsperre 9 So lehnte die Französin Edith Piaf im Song jegliche Reue ab 10 Hier versickert sozusagen buchstäblich englisches Bier im Sand 11 Es gibt sie „der Morgenröte“, „des Friedens“, „der Erde“, „der Rache“, „des Eros“, und andere 15 Ölsäuresalz mit spanischem Anfeuerungsruf 17 Hier wird ein deutscher Automobilschutz mittels kurzem Artikel erwähnt 19 Und dies hat ein Brite in seiner Hand! 22 Fügt man hier „Gier“ hinzu, ist vorbei auch manchen Bankers Ruh'! 23 Indische Sprachfamilie – beinahe von Gestern?

## 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](mailto:gschindler@labhard.de) Anzeigenleitung: Claudia Manz, [cmanz@labhard.de](mailto:cmanz@labhard.de)

#### Redaktion:

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

#### Gestaltung:

hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

#### Druck:

Druckerei Peter Zabel e. K. 78315 Radolfzell, [www.zabeldruck.de](http://www.zabeldruck.de)

**Bildnachweis:** Titelfoto: Stefan Arendt | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Carmen Böhme, Designum Agentur für Corporate Design, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

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



**seemaxx.**  
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center  
Radolfzell

**TOP-MARKEN**  
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-  
Rückerstattung  
für unsere  
Schweizer Kunden.

30% bis  
**70%**  
Preisvorteil\*

TOMMY HILFINGER Reebok  
Levi's  
DOCKERS K-S MARC  
GERRY WEBER

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

Herzlich Willkommen in Radolfzell

Genießen  
Einkaufen  
Bummeln  
Radeln  
Musik

**Aktionen und verkaufsoffene Sonntage**

**Termine**

→ 02.	Oktober	2011	Musik uff de Gass
→ 02.	Oktober	2011	Kulturnacht
→ 01.-04.	Dezember	2011	Christkindlemarkt

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie

AKTIONS  
GEMEINSCHAFT  
RADOLFZELL

Sparkasse  
Singen-Radolfzell

Radolfzell  
BODENSEE

Schöne ? ? ?  
Erinnerungen  
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie  
diese doch fest!**  
z.B. als Kalender, Poster oder  
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

**ZABEL**  
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives  
Druckhaus  
am Bodensee

**www.zabeldruck.de**  
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

**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 unseren Wertführungen wird  
Ihr Besuch in Friedrichshafen zu  
einem spannenden Erlebnisstag für  
die ganze Familie.

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132  
88046 Friedrichshafen



- F<sup>1</sup> Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F<sup>2</sup> Seebad
- F<sup>3</sup> Minigolfplatz
- F<sup>4</sup> Café Schmid
- F<sup>5</sup> Fahrradverleih bei der WMK
- F<sup>6</sup> Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F<sup>7</sup> Strandbad
- F<sup>8</sup> Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F<sup>9</sup> Tennisplätze / Tennisclub
- F<sup>10</sup> Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F<sup>11</sup> Aussichtsplattform

- H<sup>1</sup> Bushaltestelle „Sportplatz“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H<sup>2</sup> Bushaltestelle „Mettnau Klinik“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H<sup>3</sup> Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)

- U<sup>1</sup> Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)  
mit Haus B
- U<sup>2</sup> Werner-Messmer-Klinik (WMK)  
mit Haus B
- U<sup>3</sup> Klinik Seehalde (KSH)  
mit Villa und Appartementhaus
- U<sup>4</sup> Kurpark-Klinik (KPK)
- U<sup>6</sup> Haus Petra
- U<sup>6</sup> Haus Undine
- U<sup>7</sup> Haus Christine
- M<sup>1</sup> Kurmittelhaus (KMH)  
Arztstation HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M<sup>2</sup> Scheffelschlößchen  
Kurdirektion
- M<sup>3</sup> Verwaltungsgebäude  
mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle  
Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810  
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811
- S Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU

H = Bushaltestelle  
U = Unterkunft  
M = METTNAU-Gebäude  
F = Freizeitanlage

## Naturschutzgebiet

