



www.metttau.com

# METTNAU

Magazin

MÄRZ 2012

Prominenter Gast auf der **METTNAU**  
METTNAU-Experten bei der Lufthansa  
**Auszeit** für alle Sinne  
Kulturelle **Geheimtipps** am Bodensee

Kabarett & Theater · Show & Konzert · 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
METTNAU Joule-Junkies freuen sich auf neue Mitglieder .....	3
Egon Bahr zu Gast in der METTNAU.....	4
METTNAU-Seminar zu gesunder Ernährung .....	4
Mettnau-Experten im Schulungszentrum der Lufthansa.....	5
Auszeit für alle Sinne .....	6
Kulturelle Geheimtipps am Bodensee .....	7
Es war närrisch schön.....	8
Seepromenade soll schöner werden .....	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
Finale des Kabarett-Winters 2012 .....	25
Christoph Sonntag „AZNZ“ .....	25
Theater der Zeller Kultur e.V. ....	26
„SEE(H)REISE“ – Leben, wohnen, einkaufen.....	26
Klavierkonzert mit japanischer Piansitin .....	26
Feger und Putzteufel gesucht .....	26
METTNAU-Veranstaltungen .....	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
Buchtipps, Rätsel, Impressum .....	30

## IMPRESSUM

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

**Herausgeber:** METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, 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, [gaby.hotz@t-online.de](mailto:gaby.hotz@t-online.de)  
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

**Gestaltung:** hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

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

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

© 2012. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

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

als Geschäftsführer und Kurdirektor der medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell darf ich Sie ganz herzlich hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. Die Sonne gewinnt an Wärme, erste Frühlingsboten bringen Farbe in die idyllische Umgebung am Bodensee – eine ideale Zeit, um aus der hektischen Betriebsamkeit des Alltags herauszugehen und hier neue Kraft zu schöpfen. Erleben Sie die reizvolle Ferienstadt mit ihrem historischen Stadtkern als anheimelnder Wohlfühlort und mit der METTNAU als ein international renommiertes Standort für Gesundheitsprävention und Rehabilitation erster Güte.

In den Parkanlagen zeigt sich beim Blick auf den noch ruhigen See und die Landschaft nun gerade morgens und abends ein stimmungsvolles Bild. Mit dem Neubeginn des Lebens in der Natur steigt auch der Wunsch, diesen Aufbruch bei Spaziergängen, Wanderungen oder Radtouren mit allen Sinnen

zu erleben. Eine gute Zeit, um den Gedanken Raum zu geben und zu überlegen, wie Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung in Ihrem Leben künftig Platz finden. Unser umfassendes Therapiekonzept hilft Ihnen, außerhalb der Alltagshetze neue Kraft zu schöpfen. Es ist uns jedoch auch wichtig, Ihnen gerade in dieser Phase des Aufbruchs Zeit zum Nachdenken über die für Sie wichtigen Werte im Leben zu lassen und Ihnen, wo es gewünscht ist, gerne Anregungen zu neuen Weichenstellungen im künftigen Tagesablauf zu geben.

Spezielle kulturelle Angebote und ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm sowie attraktive Veranstaltungen in Radolfzell und der Umgebung bieten zudem Impulse für einen wohltuenden Ausgleich und vielfältigen Genuss.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie ganz bewusst den

Frühjahrsbeginn für eine Therapie zur gesünderen und bereichernden Lebensweise gewählt haben – das ganze METTNAU-Team möchte Sie hierbei mit Zuwendung, Freude und einem von Herzen kommenden aufmerksamen Service begleiten.

Lernen Sie die Gastfreundschaft der Stadt Radolfzell und der METTNAU kennen.



Ich heiße Sie alle bei uns auf das Herzlichste willkommen!

Markus Komp  
Geschäftsführer  
und Kurdirektor ■

## METTNAU Joule-Junkies freuen sich auf neue Mitglieder

### Interessantes Jahresprogramm für sportbegeisterte Mitarbeiter

Wer die Mitglieder der METTNAU Joule-Junkies kennt und sie bei sportlichen Veranstaltungen erlebt, weiß, dass sie topfit und immer mit viel Spaß und Freude an der Gemeinschaft bei der Sache sind. Für 2012 ist ein spannendes Programm mit mehreren Highlights geplant. Das Joule-Junkie-Team würde sich freuen, wenn weitere sportliche METTNAUer ins Training einsteigen und die Mannschaft verstärken.

Man wird auf jeden Fall in Singen beim Hegau-Halbmarathon dabei sein; auch der

Highlander am 15. Juli 2012 steht auf dem Programm. „Unser Highlight ist natürlich der Bodensee-Megathlon in Radolfzell am 29. Juli“, freut sich der Organisator Helmut Stiegler: „Wir wollen mit zwei METTNAU-Erwachsenen-Teams und zwei Schüler-/Studenten-Teams starten.“

Beim Bodensee-Firmenlauf am 21. September 2012 durch Radolfzells Altstadt mit anschließendem Rahmenprogramm im Milchwerk besteht der Ehrgeiz, wieder mit einer sehr großen METTNAU-Firmenruppe

anzutreten. Wie die Vorjahre zeigten, sind hier ein tolles Gemeinschaftserlebnis, Spaß und Unterhaltung garantiert!

Im Oktober möchten die Joule-Junkies am München-Marathon teilnehmen. Den Abschluss bildet am ersten Advent traditionell der Staaner Stadtlauf in Stein am Rhein.

Informationen zum Training und zu den einzelnen Programmpunkten über Helmut Stiegler (METTNAU-Küche), Tel. 07732/151-657 oder [helmut.stiegler@mettnau.com](mailto:helmut.stiegler@mettnau.com). ■



Spaß an Bewegung in der Gemeinschaft, wie hier beim Bodensee-Firmenlauf 2011, wird bei den METTNAU Joule-Junkies groß geschrieben.



# Prof. Egon Bahr zu Gast in der METTNAU

„... ein großartiges Orchester, hier passt alles zusammen!“

Prof. Egon Bahr gehört zum politischen Urgestein unserer Bundesrepublik, gilt seit den 60er-Jahren als „Architekt der neuen Ostpolitik“ und hält nach wie vor zu vielen Politikern Kontakt. „Ich bin immer noch sehr neugierig. Auch wenn die Beine langsamer werden – der Kopf ist aktiv!“ Nach einer anstrengenden Zeit erholte er sich mit seiner Frau in der METTNAU-Klinik Seehalde.

Viele Interview-Anfragen lehnt er inzwischen ab. Er brauche seine Ruhe, überlege, ob er nochmal etwas schreibt – auch dazu brauche er Zeit und Raum. Doch da er als „Stammgast“ der METTNAU diese Einrichtung schätzt, ergab sich die Gelegenheit zu einem kurzen, sehr interessanten Gespräch. Nach der Niederlegung seiner politischen Ämter im Jahr 1990 kam er auf Empfehlung des Arztes des Bundestags zum ersten Mal an den Bodensee und hat sich seither über 20 Mal hier erholt. Bei seinem ersten Besuch war er ebenfalls im Januar hier. „Es lag viel Schnee und gab fast keinen Tourismus.“ Damals in Behandlung beim Vater des heutigen Chefarztes Dr. Stefan Drews, fühle er sich auch heute bei diesem und dem gesamten METTNAU-Team in guten Händen. Bei den physiotherapeutischen und osteopathischen Behandlungen mag er am meisten die Krankengymnastik. „Die METTNAU-Leute, das Haus und Ambiente sowie die Umgebung, all dies ist wie ein großartiges Orchester – hier passt alles zusammen!“ Und so habe er auch nie überlegt, woanders hinzugehen. Dass sich die METTNAU über alle Stürme im Gesundheitswesen so gut halten konnte, hänge seiner Meinung nach auch von vielen Stammbesuchern ab, die ihre positiven Eindrücke weitergeben.

Er war zu jeder Jahreszeit hier und hat in der Umgebung schon alles besucht. Besonders Schloss Arenenberg, Stein am Rhein, die Birnau und Schloss Salem gefallen ihm. Einen Bummel durch Radolfzell's Altstadt und die gemütliche Einkehr zu einem Glas

Wein schätzt er ebenfalls. Auch wenn der fast Neunzigjährige sich die ersten Tage des Aufenthaltes vor allem Ruhe gönnte, betonte er – angesprochen auf seine großartige Lebensleistung:

„Man muss erstens neugierig sein und zweitens lang genug leben.“



Unter Bezugnahme auf seine Rede zur Verleihung des Willi-Brand-Preises und auf verschiedene Interviews betonte er insbesondere die Macht des Internets. Dies sei die einzige, erste große Erfindung des 21. Jahrhunderts, die umwerfende Veränderungen mit sich brachte. Doch es wäre das erste Mal, dass solch eine Erfindung nicht auch für militärische Zwecke genutzt würde – Cyberwar. Seine Nutzung zeige sich überall anders. Die Entwicklung im arabischen Raum hätte es ohne diese Technik so nicht gegeben. Das schnelle Bekanntwerden der Plagiatvorwürfe gegenüber zu Guttenberg,

die Ausdehnung der Occupy-Bewegung in den USA, Entwicklungen in China und vieles mehr gehören dazu. Die schnelle Verbreitung von Bildern und Informationen verändert sogar Russland. Seit er lebt, habe es das nicht gegeben, dass in Russland Leute auf die Straße gehen und die Regierung zögert, wie sie darauf reagieren soll. Für ihn führen diese national unterschiedlichen Erscheinungsformen alle in die gleiche Richtung: „Man kann die Menschen nicht mehr durch althergebrachte Herrschaftsformen steuern.“ Er sieht demgemäß die globale Zusammenarbeit geradezu als eine Notwendigkeit, denn keine Regierung könne das Internet kontrollieren.

Obwohl Prof. Egon Bahr sich intensiv mit diesen und anderen aktuellen Themen auseinandersetzt, gewinnt manch anderes für ihn ebenfalls an Bedeutung: „Je älter ich werde, umso mehr liebe ich die Natur – gerade hier am See ist es wunderschön!“ Als früheres Stadtkind spüre er immer mehr die ungeheure Kraft der Natur und ihre Fähigkeit zur jährlichen Erneuerung. „Wenn ich den Mond beim Frühstück auf seiner restlichen Bahn sehe, weiß ich, das tat er schon vor 2.000 Jahren, vor 20.000 Jahren und weit, weit davor. Und dann gibt es auf diesem Erdball so kleine Ameisen – die Menschen, die sich und ihre Ideen so wichtig nehmen... Viele wissen die Natur nicht zu schätzen und dabei ist es so wichtig, dass man die Erde und die Natur schützt und bewahrt!“

Man könnte ihm stundenlang zuhören und würde am liebsten noch vieles fragen, doch mit Rücksicht auf die wohlverdiente Erholung soll es damit genug sein. Die Redakteurin des METTNAU Magazins sowie das ganze METTNAU-Team wünschen Prof. Egon Bahr und seiner Gemahlin alles erdenklich Gute und hoffen, dass sie noch oft zur Erholung auf die Halbinsel am Bodensee kommen. ■

## METTNAU-Seminar zu gesunder Ernährung

### Kooperation mit Bildungszentrum ländlicher Raum

Seit Jahren nutzt Uta-Maria Kern, Leiterin des Bildungszentrums ländlicher Raum in Berlin ihren METTNAU-Aufenthalt zur Prävention und Stärkung für ihre vielfältigen Aufgaben. Ihrem Wunsch, den Hauswirtschaftsleiterinnen einen Einblick in die METTNAU-Verpflegung zu gewähren, kam man gerne nach und bestückte dieses Angebot mit weiteren Elementen.

So erhielten am 7. Februar 35 Hauswirtschaftsleiter/innen zunächst eine Auffrischung der aktuellen ernährungsmedizinischen Aspekte und der Lebensmittelkunde. Die Leiterin der METTNAU-Ernährungsberatung Monika Sattler (MSC – Angewandte Ernährungsmedizin, Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin) hatte hierzu ein speziell zugeschnittenes Referat mit interessanten Hinweisen und konkreten Angaben vorbereitet und beantwortete etliche Fragen.

Anschließend lernten die Teilnehmer mit dem METTNAU-Küchenchef Werner Schönmetzler die praktische Umsetzung dieser Empfehlungen kennen. Zum Abschluss des Seminars wurden sie von der METTNAU zum Abendessen in den Speisesaal der Kurpark-Klinik eingeladen, wo sie die gesunde, leckere Ernährung selbst genießen konnten. Kein Wunder, dass viele die Gelegenheit nutzten, um den Küchenchef nach so manchem Profi-Tipp zu fragen. ■

# METTNAU-Experten im Schulungszentrum der Lufthansa

## Enge Kooperation auch in der Krisenintervention für Flugbesatzungen

Seit langer Zeit gibt es eine enge Verbindung der METTNAU zur Lufthansa. Fliegendes Personal aus Cockpit und Kabine finden sich regelmäßig als Gäste und Patienten zum Präventiv-aufenthalt oder zur Rehabilitation in den Kliniken der METTNAU ein. Zusätzlich steht seit Jahren ein weiterer Aspekt der Zusammenarbeit im Blickpunkt, für den Fachkräfte der Kureinrichtung an einer Weiterbildung teilnehmen:

1994 gründete die Vereinigung Cockpit der Lufthansa-Piloten die „Stiftung Mayday“ für in Not geratene Piloten und deren Angehörige. In der Mehrheit der betreuten Fälle waren stark belastende Ereignisse unzureichend verarbeitet worden und Auslöser für das Auftreten von Erkrankungen. Auf der Suche nach Präventivmaßnahmen stieß man auf die ebenfalls gemeinnützige Stiftung „International Critical Incident Stress Foundation“ (ICISF), die das von den amerikanischen Psychologen Prof. Dr. J.T. Mitchell

tischen Symptomen, sind andere Betreuungsformen notwendig, beispielsweise ein stationärer Aufenthalt in einer hierfür qualifizierten Einrichtung. Durch ständigen Austausch und Fortbildungen ihrer Experten ist die METTNAU seit Jahren eine dieser kompetenten Einrichtungen.

Es wurden bereits mehrfach Angehörige des fliegenden Personals nach kritischen Ereignissen wie beispielsweise Flugunfällen betreut. Aber auch andere Berufsgruppen wie etwa Zugführer profitierten von diesem Programm. Bei der Betreuung von Flutopfern der Tsunami-Katastrophe in Südostasien waren sowohl CISM-Teams der Lufthansa als auch – für die stationäre Weiterbetreuung – die METTNAU-Spezialisten im Einsatz.

Hierbei nutzte man teilweise die ergänzende Zusammenarbeit mit einer externen psychologischen Praxis. „Die Kombination aus Bewegungstherapie und psychologischer Führung ist in solchen Fällen beson-

# Stiftung Mayday

und Dr. G.S. Everly entwickelte **Critical Incident Stress Management** zu einem internationalen Standard geführt hat.

Die Stiftung Mayday führte dieses nahezu unbekanntes Programm in einem ersten Kurs für Piloten als kollegiale Betreuer in Deutschland ein. Diese Bemühungen wurden von der Deutschen Lufthansa kräftig unterstützt. Mittlerweile hat man eine feste CISM-Betreuungsorganisation aufgebaut, deren feste Mitglieder in CISM-Teams bei Bedarf in der Krisenintervention vor allem für Mitglieder betroffener Flugbesatzungen tätig sind. International ist CISM und seine vielfältigen Betreuungsorganisationen für Einsatzkräfte aus vielen Bereichen nach belastenden Ereignissen als festes Kriseninterventionsprogramm bei der UNO akkreditiert. Es gibt entsprechende Standards und mittlerweile mehr als 700 Teams in 28 Ländern.

Vor kurzem wurden Oberarzt Dr. Achim Witzel sowie die Psychologin Aleksandra Schefczyk aus dem METTNAU-Team zu ei-

nem zweitägigen CISM-Basic-Seminar in das Lufthansa-Schulungszentrum Seeheim-Jugenheim eingeladen. Sie konnten sich erneut von der angewandten Methode überzeugen und von erfahrenen, internationalen Spezialisten nach CISM im Rahmen eines Refresher-Kurses ausbilden lassen. Dr. Detlef Großkurth, Chefarzt der METTNAU und Vertragsarzt der Deutschen Lufthansa, sowie Dr. Achim Witzel gehören seit Jahren zu der Gruppe der MHPs (Medical/Mental Health Professionals) innerhalb des CISM-Systems.

In diesem Kurs qualifizierten unter anderen rund 30 routinierte und im System erfahrene Teilnehmer aus den Berufsgruppen des fliegenden Personals ihre Fähigkeiten hinsichtlich der Krisenintervention in der Gruppe und im Einzelgespräch weiter. Dadurch soll die Gefahr von Spätfolgen bei Mitgliedern dieser Berufsgruppen nach psychisch belastenden Einsätzen reduziert werden.

Kommt es trotz dieser Interventionsmaßnahmen zum Auftreten von posttrauma-

ders erfolgreich“, bestätigt die METTNAU-Psychologin Aleksandra Schefczyk aus ihrer langjährigen Berufspraxis.

Gemeinsam mit Dr. Witzel nutzte sie das Refresher-Seminar auch für zahlreiche Gespräche. So konnten beide das Verständnis für die besonderen Belange dieser Berufsgruppen nochmals erweitern und persönliche Kontakte aufbauen, die die Bindung des Weltunternehmens Deutsche Lufthansa mit der METTNAU noch verstärken werden. ■



Psychologin Aleksandra Schefczyk; Oberarzt Dr. Joachim Witzel.

# Auszeit für alle Sinne

## Frei(e)Zeit-Angebot für METTNAU-Gäste mal ein bisschen anders!



Die Gestaltung von Frei(er)Zeit ist ein wichtiges Thema. Es ist die Zeit, in der wir innehalten, unser Tun reflektieren, uns mit neuen Themen und Ideen auseinandersetzen, Freunde treffen, Spaß haben – uns regenerieren und erholen. Doch viel zu häufig ist es gerade die Zeit, die wir wegen „augenscheinlich“ dringender und wichtiger Dinge verschieben oder gar total vernachlässigen. Gäste der METTNAU können diesen Bereich der freien Zeit für sich neu entdecken und ein zusätzliches Wohlfühlgefühl entwickeln. Die Bodenseeregion bietet hierzu vielfältige Möglichkeiten. Man muss nur die Initiative ergreifen und aus dem großen Angebot das Richtige für sich entdecken.

Um sie hierbei zu unterstützen, hat die METTNAU das bestehende Angebot um ein speziell von METTNAU-Therapeuten betreutes Freizeitprogramm erweitert. Dessen Attraktivität zeigt sich in seinem individuellen Charakter. Nichts ist von der „Stange“ – das Angebot orientiert sich stets an den Bedürfnissen der Gäste, an der Jahreszeit sowie am regionalen Veranstaltungsangebot. Gerade der Mix von Natur erleben, Spaß und Geselligkeit schafft nachhaltige Erlebnisse. Häufig berichten Teilnehmer über eine zusätzliche Sensibilisierung für das eine oder andere Thema, welche sie als Anregungen zur Übernahme in den Alltag für sich neu entdeckt haben.

Solch ein Programm erfordert meist eine intensive Vorplanung und gerade für beliebte Outdoor-Aktivitäten große Sorgfalt. Um spontan und flexibel auf Gästebedürfnisse und aktuelle Gegebenheiten reagieren zu können, liegt die Federführung bei Daniel Scholter. Der METTNAU-Sporttherapeut, der von 1984 bis 1996 hier tätig war, verfügt durch seine langjährige Tätigkeit als Verhaltenstrainer, Coach und Outdoortrainer über einen breiten Erfahrungsschatz, insbesondere für Aktivitäten, bei denen der Mensch

mit seinen Emotionen im Mittelpunkt steht. Seit 2009 ist er wieder auf der METTNAU. Neben seiner Tätigkeit als Sporttherapeut plant, organisiert und führt er interessante Veranstaltungen durch, die auf die unterschiedlichen Gästegruppen zugeschnitten sind. So sind beispielsweise die Interessen junger Bundeswehr-Soldatinnen und -Soldaten, die nach einem Auslandseinsatz hierher kommen, völlig anders, als die von Firmenkunden, die die METTNAU-Kompetenz als geschlossene Gruppe nutzen.

Aber nicht nur Action, auch der Plausch mit netten Leuten in schöner Abendstimmung am See kann ein wertvoller Beitrag



zur Erholung sein. So erfreut sich beispielsweise das abendliche Boule-Spielen jeweils donnerstags im Therapiegelände bei der Hermann-Albrecht-Klinik großer Beliebtheit. Hier kommen Teilnehmer aus allen Kliniken und allen Belastungsstufen zusammen, um beim Spiel die „Seele baumeln zu lassen“. Stammgäste melden sich oft schon bei der Anmeldung an. Auch ein Ausflug nach Schaffhausen zum Rheinfall mit anschließendem Besuch der Eishalle zu einem Curling-Plausch-Turnier hat eine nachhal-

tige Wirkung. Denn wer hat schon mal so den Besen geschwungen, dass der Kreislauf richtig angeregt wird?

Ausgestattet mit allen erforderlichen Bodensee-Patenten unternehmen Daniel Scholter und sein Team zudem mehrstündige Fahrten auf den See. Diese Touren haben bereits legendären Ruf und sind bei einer begrenzten Gruppenstärke schnell ausgebucht. Dem Nachtwandern nur im Licht von Mond und Sternen schließt sich der Austausch bei einer gemütlichen Einkehr an. Beliebt sind auch Touren über die Höri, mit Wandern bis zu einem vorbereiteten Vesperplatz und dort stationierten Rädern für die Weiterfahrt, ehe es mit dem Schiff zurück nach Radolfzell geht. „Es muss nicht alles immer großartig und außergewöhnlich sein – auch eine zünftige Verpflegung auf Strohhallen kann Spaß machen!“, weiß Daniel Scholter. Aber: Wo es von den Teilnehmern passt, kommt auch mal eine mobile Seilkletteraktion hinzu. Der Experte sprüht nur so von Ideen, hat überall seine Kontakte, wo nötig Helfer und für den Fall der Fälle immer einen Plan B zur Hand. „Es gibt im Grunde kein schlechtes Wetter und auch keine schlechte Jahreszeit – ganz im Gegenteil – jede Jahreszeit hat ihren besonderen Reiz, den man bewusst genießen kann“, betont er und lässt sich immer etwas Passendes einfallen. Ihm ist auch wichtig, dass möglichst alle Gäste der METTNAU mitmachen können. Und er kennt den tiefen Wert von Naturerlebnissen. Diese öffnen die Sinne und vermitteln ein tiefes Empfinden.

Verbunden mit Scholters unaufdringlicher, aber sensibler Begleitung führen solche Erlebnisse die Teilnehmer wieder mehr zu sich selbst und zu ihren Emotionen.

Für 2012 sind wieder einige neue Aktionen angedacht – es wird sicher spannend und erlebnisreich werden. Über diese speziellen Angebote informieren Aushänge in allen METTNAU-Häusern. Anmeldungen und weitere Informationen gibt es über die jeweiligen Rezeptionen. ■



# Kulturelle Geheimtipps am Bodensee

## METTNAU-Kulturprogramm abseits üblicher Touristenpfade



Klostergebäude und frühmittelalterliche Kirche auf der Insel Werd.



Blick auf Stein am Rhein und die Burg Hohenklingen.

Wer war in Überlingen schon einmal im schönen Museumsgarten mit herrlichem Blick über die Dächer der Stadt und den See oder hat das frühmittelalterliche Kirchlein auf der Klosterinsel Werd bei Stein am Rhein besucht? Auch die Geschichten zu den Domherrenhöfen in Konstanz oder Wanderungen auf traumhaft schönen Panoramawegen bieten neue Ein- und Ausblicke. Dies und vieles mehr können die Gäste der METTNAU mit ausgewiesenen Kulturexperten entdecken. Die kulturinteressierten Teilnehmer schätzen gerade diese Ausflüge zu meist unbekanntem Seiten von Bodensee-Zielen und die äußerst interessanten Erläuterungen hierzu. Jeweils am Wochenende laden die bekannten Historiker Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann und Ralf Seuffert zu spannenden Ausflügen. Hier das abwechslungsreiche März-Programm:

Am **Freitag, 3. März** lädt Werner Trapp zum Abendspaziergang durch die alte **Reichsstadt Überlingen**. Es geht entlang der gut erhaltenen Stadtbefestigung mit Mauern, Stadttoren, Wehrtürmen und tief in den Molassefelsen eingelassenen Festungsgräben, zu zahlreichen Baudenkmälern aus Mittelalter und Renaissance und in den alten Stadtteil „Dorf“. Dort öffnet er mit der Pilgerkirche St. Jodok und ihren Fresken des 15. Jahrhunderts ein kaum bekanntes Kleinod. Bei der abschließenden gemütlichen Einkehr lässt sich das Gesehene vertiefen.

Am **Sonntag, 5. März** nimmt Werner Trapp die Teilnehmer mit zum **Kloster St. Katharinental** und nach **Diessenhofen am Hochrhein**. Nach Besichtigung der idyllisch gelegenen Klosteranlage mit barocker Kirche wandert man entlang des Rheinufer nach Diessenhofen, eine der ältesten Schweizer Städte. Der Rundgang durch das mittelalterlich geprägte Stadtbild führt auch zur historischen Holzbrücke über den Rhein.

Für seine Exkursion nach **Stein am Rhein** am **Samstag, 10. März** wählt Dr. Franz Hofmann einen besonderen Ausgangspunkt. Nach einem Besuch der kleinen Klosterinsel Werd spaziert man am Rheinufer entlang zu den Mauern des ehemaligen römischen Kastells Tasgaetium und anderen Sehenswürdigkeiten, ehe es über die Brücke in die Altstadt von Stein geht. Auch hier führt er die Teilnehmer zu viel Unbekanntem, das selbst für Einheimische neu ist. In einer heimeligen Wirtsstube weiß er anschließend noch manches mehr zu berichten.

Auf der **Klosterinsel Reichenau**, die zum UNESCO-Welterbe gehört, herrscht jetzt noch kontemplative Ruhe. Diese nutzt Dr. Hofmann am **Sonntag, 11. März** zu einem Ausflug. Hierbei erläutert er nicht nur die im 8. Jahrhundert gegründete berühmte Abtei Reichenau-Mittelzell und die ottonischen Wandmalereien in der Kirche St. Georg, sondern zeigt auch die abgelegene Kirche St. Peter und Paul, wo jetzt wieder Mönche leben. Und natürlich hat er auch die gesamte, von Gemüse- und Weinanbau geprägte Kulturlandschaft mit ihren besonderen Reizen im Blick.

Am **Freitag, 16. März** führt Dr. Hofmann die METTNAU-Gäste durch die engen Niederburggassen von **Konstanz** und zu den mächtigen Gebäuden im Münsterbezirk. Dabei begegnet man über 2000 Jahre Geschichte der einst mächtigen Bischofsstadt und Ort eines Konzils. Touristen verirren sich selten in diese winkligen Gassen, die einen ganz besonderen Charme ausstrahlen. Passend hierzu ist der Abschluss in einer der typischen Konstanzer Weinstuben.

Am **Sonntag 18. März** lädt Dr. Hofmann zur Stadterkundung nach **Meersburg**. Außerhalb der Saison bietet sich die Gelegenheit, einmal die verborgenen Schätze dieser „Märchenstadt am Bodensee“ kennen zu

lernen. Der Rundgang durch die malerischen Gassen und Winkel zeigt Stationen von der barocken Residenz der Fürstbischöfe von Konstanz zur Fremdenmetropole am See. Das Burgcafé lädt zur anschließenden „Nachbereitung“ der Eindrücke.

Werner Trapp wandert mit den Gästen am **Samstag, 24. März** auf Höhenwegen vom **Haldenhof oberhalb Sipplingen nach Überlingen**. Der Weg bietet immer wieder herrliche Ausblicke auf den See und die weite Region, ehe es hinunter zum schönen Stadtgarten und zu den blumenreichen Uferanlagen von Überlingen geht.

Auf eine Spurensuche zu jüdischem Leben auf der Höri nimmt Werner Trapp die Teilnehmer am **Sonntag, 25. März** mit auf die **Höri**. Die Wanderung führt zu einem versteckt gelegenen alten jüdischen Friedhof und zu Zeugen des alemannischen Landjudentums. Der Historiker hält hierzu viel interessante Details und literarische Zeugnisse parat, über die man sich bei der abschließenden Einkehr gerne weiter unterhält.

Am **Freitag, 30. März** lädt Werner Trapp zu einem kulturgeschichtlichen Spaziergang mit Lesung entlang des **Konstanzer Seeufers zwischen der Rheinbrücke und dem „Horn“**. Der Spaziergang zeigt architektonische und gesellschaftliche Wandlungen der Bodenseelandschaft am Beispiel eines der schönsten Uferabschnitte des Sees. Die literarische Nachbereitung findet in einer historischen Weinstube den passenden Rahmen.

Weitere Informationen sowie die genauen Abfahrts- und Rückkehrzeiten an den einzelnen Kliniken findet man in den Aushängen, Anmeldung jeweils rechtzeitig über die Rezeptionen. ■

## Es war närrisch schön!



Die Froschenmusik hatte für Kurdirektor Markus Komp extra einen närrischen Kölner Hit im Repertoire.

Die Gäste der METTNAU erkannten schon früh, dass sie hier in einem legendären Narrennest gelandet waren. Denn die Narrenmusik führte mit stimmungsvoller Musik sowie einer Einführung in die Brauchtumsfiguren und Narrensprüche der schwäbisch-alemannischen Fasnacht in Radolfzell ein. So manch einer versuchte sich auch in der Kunst des „Kleppers“, das in der Radolfzeller Fasnacht überall zu hören ist.

Kein Wunder, dass sich sodann viele METTNAU-Gäste aufmachten, um auch die fröhliche Fasnacht mit vielen bunten Veranstaltungen auf den Straßen, Plätzen, in Lokalen oder bei den beliebten Bällen mitzuerleben



– immer begleitet von zahlreichen Musikgruppen. So staunten sie beispielsweise am Hemdglonkerabend über all die weißgewandeten „Mäschgerle“ mit allerlei Lärminstrumenten. Begleitet von vielen Musikkapellen zogen sie durch die Stadt, um sich später in der ganzen Altstadt auszubreiten und im Freien oder in den Lokalen weiter zu feiern und zu tanzen. Mit dabei auch fröhliche METTNAUer, die mit Kind und Kegel und reichlich Konfetti unterwegs waren.



Viele kennen das künstlerische Talent des METTNAU-Küchenchefs Werner Schönmetzler. Er wurde um die Gestaltung der Titelseite des „Kappedeschle“, der hiesigen Narrenzeitung, gebeten. Für sein großartiges Werk gab es viel Lob und Ehre sowie etliche Autogrammwünsche.

Den Humor des Rheinländers, Geschäftsführers und Kurdirektors Markus Komp schätzen viele. Dass er auch einen sehr guten Draht zu den Zünften der Radolfzeller Fasnacht hat, erfuhren sie am „Schmutzigen Donnerstag“ im Restaurant der Hermann-Albrecht-Klinik. Unterstützt von kostümierten Mitgliedern des METTNAU-Teams und dem früheren Kurdirektor Heinz-Peter Schmal begrüßte er zahlreiche Narren. Narrizella-Präsident Martin Schäuble und mehrere Narrenräte warteten ebenso auf wie die Froschenzunft mit Zunftmeister Björn Siller. Er hatte Gardemädchen, Binsenglonker, Frösche und die Froschenmusik mitgebracht, die – gemäß dem METTNAU-Motto „Bewegung ist Leben“ – METTNAU-Gäste und -Mitarbeiter ordentlich in Schwung brachten.

Da ist es nicht verwunderlich, dass etliche Gäste ihren METTNAU-Aufenthalt extra in diese Zeit legen. Sie nutzen gerne das heitere Treiben in der Narrenhochburg Radolfzell als belebendes Beiprogramm zu ihrem Therapieplan. Ihnen sei auch ein Besuch des Narrenschopfs in Bad Dürkheim empfohlen. Dem für das entstehende Museum im Narrizella-ZunftHaus verantwortlichen Michael Fuchs ist in der großartigen Umgestaltung dieses bekannten Fasnachtsmuseums eine wahre Meisterleistung gelungen. ■

Bild links: Mitglieder der Narrizella zeigten einem interessierten METTNAU-Gast den Umgang mit den Holzklepperle.

Bild rechts: Künstler und METTNAU-Küchenchef Werner Schönmetzler präsentierte mit Lothar Rapp und Martin Schäuble das „Kappedeschle“-Titelbild (von links).

## Seepromenade soll schöner werden

### Stadt beteiligt Bürger an der Planungswerkstatt

Im Rahmen des Großprojektes „Stadt-Bahn-See“ hat der Gemeinderat die Verwaltung beauftragt, für die Entwicklung des Promenadenbereichs den professionellen Planungsprozess mit einer Bürgerbeteiligung zu verbinden. In einem Werkstattverfahren soll nun ein Gestaltungs- und Nutzungskonzept erarbeitet werden, das man, beginnend mit kurzfristig realisierbaren Projekten, phasenweise umsetzen wird. Die Bürger sollen sich mit ihren Ideen und Nutzungsinteressen in der Neugestaltung wiederfinden. Es sind vier Planungsbüros beteiligt, so dass man unterschiedliche Lösungsvorschläge entwerfen und dem Gemeinderat zum Beschluss vorlegen kann.

In zwei gantztägigen Workshops in der Hausherrnschule am **21. April** und am **5. Mai 2012** von jeweils 10-17.30 Uhr haben alle Interessierten die Möglichkeit, an diesem Prozess mitzuwirken. Die moderierte Aktion gewährleistet, dass alle aktiv und gleichberechtigt mit den Fachplanern zusammenarbeiten und sich mit den Vertretern der Verwaltung austauschen können. Voraussetzung ist allerdings die Teilnahme an beiden Workshop-Tagen. Weitere Informationen über [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de), Verwaltung & Politik, Planen und Bauen, Seepromenade. Anmeldeschluss ist der 30. März. Anmeldung unter Tel. 07732/81-301 oder über [bauamt@radolfzell.de](mailto:bauamt@radolfzell.de). ■



Sie werben für die Teilnahme an der Planungswerkstatt Seepromenade (v.l.): Daniel Elsässer, Martin Grünmüller, Leiter der Stadtplanung und Stadtbaumeister Thomas Nöken.



# Finale des Kabarett-Winters 2012

Der März im Milchwerk Radolfzell mit TopAct Bernd Stelter

Der diesjährige Radolfzeller Kabarett-Winter lädt im März zu vier attraktiven Terminen ins Milchwerk Radolfzell ein. Start ist jeweils um 20 Uhr (Einlass ab 19.15 Uhr):

Am **9. März** geht es in **Klaus Birks** Programm „Liebe dich oder du kannst mich gern haben!“ um Liebe. Deine, meine, unsere. Er mag Schwaben und Menschen, Wähler und Gewählte, bewundert verwundert Stadt und Land und singt ein fröhliches Lied den Pfeifen und Pfaffen. Er lässt die Liebe an der langen Leine laufen und führt seinen Mund Gassi. Dabei heilt Birk Vorurteile und klopft Sprüche zum Gernhaben.

„Nie außer manchmal!“ heißt das Programm von **Fabian Schläper** am **16. März**. Begleitet von Iris Kuhn am Klavier präsentiert er einen kabarettistischen Salto Mortale ohne Netz. Als Mann für jede Tonart bricht der schlagfertige Charmeur eine Lanze für alles, was das Herz begehrt, denn das Leben ist zu kurz für gute Vorsätze. Konsequenter inkonsequent versüßt er diesen amüsanten Abend.

Am **23. März** betont **Christoph Sieber**: „Alles ist nie genug!“ Der vielfach preisgekrönte Künstler brilliert mit einer Mischung aus spitzzüngigem Politikabarett, pantomimischem Tanz und Gesangseinlagen. Dabei zeigt er, dass in jeder Aussage, in jeder Tat eine wundervolle Komik steckt, über die es sich zu lachen lohnt – mal ernsthaft komisch, mal herzlich böse und einfach ansteckend.

Der TopAct 2012 kommt mit **Bernd Stelter** und seinem Programm „Mundwinkel hoch“ am **30. März**. Alles ist gut, aber unsere Mundwinkel hängen kollektiv nach unten. Bernd Stelter befasst sich mit der deutschen Befindlichkeit: „Wir sind nur dann wirklich glücklich, wenn wir so richtig unglücklich sein dürfen.“ Mit überraschenden Ideen sorgt er für Optimismus. Schließlich gibt es Gurus, Glückstee, Wellness, Yoga, Rotwein und Schokolade. Zwanzig Sekunden lachen entspricht der körperlichen Leistungen von drei Minuten schnellem Rudern. So ist man nach diesem Abend kalorientechnisch mit dem Deutschlandachter von Koblenz nach Duisburg gebettet.



## Christoph Sonntag:

AZNY ALTE ZEITEN NEUE ZEITEN

„AZNY“ mit **Christoph Sonntag** ist im SWR 3-Radio längst Kult und sprengt gerade alle Rekorde. Nun kommt der Künstler am **8. März** um 20 Uhr mit seinem überarbeiteten Live-Programm ins Milchwerk nach Radolfzell.

Hierbei dreht sich alles um früher – und heute. Vieles hat sich verändert, manches kommt mit der Retrowelle sogar wieder zurück: verrückte Frisuren, nostalgische Kabeltelefone, schräge Modetrends. Christoph Sonntag packt diese Veränderungen alle an und dreht sie durch seinen satirischen Wolf – sauwitzig, politisch-frech, mit funkelnder Fantasie und seiner Fähigkeit, im Nanosekundenbereich aufs Publikum zu reagieren. Musikalische Überraschungen geben das Sahnehäubchen auf diesen Spitzenabend der Sonntagsklasse!

**Kartenvorverkauf:** Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732-81-500 und bei allen ReserviX-Vorverkaufsstellen. Weitere Informationen: [www.milchwerk-radolfzell.de/Veranstaltungen](http://www.milchwerk-radolfzell.de/Veranstaltungen). ■

## Multivisionsshow

zum Jakobsweg

Am **15. März** um 20 Uhr führt Michael Fleck die Besucher im Milchwerk Radolfzell auf die Route der Sehnsucht von den Pyrenäen bis zum Jakobsweg in Santiago de Compostela. **Vorverkauf:** Tourist-Information, Bahnhofplatz 2. **Informationen:** Milchwerk Radolfzell, Tel. 07732/81-362, [www.milchwerk-radolfzell.de/Veranstaltungen](http://www.milchwerk-radolfzell.de/Veranstaltungen) oder Michael Fleck, Tel. 07951/6519. ■



**Kartenvorverkauf für reservierte Plätze:** Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie alle ReserviX-Vorverkaufsstellen. ■

## „der jüngste Tag“

Theater der Zeller Kultur e.V.

Ein Dorf in Süddeutschland an einer großen Bahnstrecke. Im Augenblick, da ein Signal hätte betätigt werden sollen, kommt es zum Kuss. Ein Zug entgleist. 18 Menschen sterben und keiner hat Schuld. Oder doch? Diese Frage verleiht dem Theaterstück eine berührend-beklemmende Aktualität.

Ödön von Horváth (1901-1938) lässt dabei seine Figuren tragisch wie volkstümlich-komisch mit den Wirren und Fängen ihres Schicksals kämpfen. Dabei verordnet er dem Zuschauer Nachdenken, nicht über juristische, sondern über die zwischenmenschliche Schuld. Premiere ist am **8. März** um 20 Uhr im Scheffelhof in Radolfzell, Ecke Friedrich-Werber-Straße/Forsteistraße. Weitere Aufführungen sind am 9., 10., 16., 17. und 18. März, jeweils um 20 Uhr.

Weitere **Informationen** über Zeller Kultur, Tel. 07732/8233941, Vorverkauf: Buchhandlung am Obertor, Tel. 07732/3708. ■



## „SEE(H)REISE – Leben, wohnen, einkaufen“

Verkaufsoffener Sonntag am 18. März in Radolfzell



Wie man es in der ganzen Region schätzt, bieten die Verkaufsoffenen Sonntage in Radolfzell neben dem Einkaufserlebnis für die ganze Familie stets ein interessantes Rahmenprogramm. Start für 2012 ist am **18. März** mit dem Aktionstag „SEE(H)REISE – Leben, wohnen, einkaufen in Radolfzell“ von 12.30 bis 17.30 Uhr.

Hierbei präsentieren über 90 Fachgeschäfte in der Altstadt einschließlich der Stores im nahen seemaxx Factory Outlet Center ihre Leistungsbreite sowie attraktive Extras. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm auf den Straßen und Plätzen will hierbei Radolfzell auch als lebens- und liebenswerten Wohnstandort präsentieren. So warten auch Bauträger, Makler, verschiedene Boots- und Caravan-Hersteller und ortsansässige Vereine mit vielfältigen Angeboten auf. Kulinarische Leckereien und vieles mehr machen den Tag zu einem gelungenen Erlebnis, ganz nach dem Motto: „Radolfzell – Alles was das Herz begehrt!“ ■

## Klavierkonzert mit japanischer Pianistin

Preisgekrönte Nachwuchskünstlerin zu Gast in Radolfzell



Bei der Sommerakademie 2011 in Radolfzell erhielt **Megu Yoshida** den Förderpreis des Rotary Clubs Radolfzell-Hegau. Als Dank möchte sie bei ihrem erneuten Besuch am **24. März** um 16 Uhr in der Musikschule Radolfzell, Beethovensaal (Güttinger Straße 19) ein Konzert geben – der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

Die sehr begabte Musikstudentin spielt seit ihrem dritten Lebensjahr Klavier und bekam 2010 den „university president prize of Tokyo Gakugei university“. Nach dem dortigen Bachelor-Abschluss ist sie derzeit an ihrer Master-Arbeit. ■

## Feger und Putzteufel gesucht!

Große Stadt- und Seeputzete in Radolfzell

Über die kalte Jahreszeit hat sich so allerhand Unansehnliches auf Grünstreifen, am Seeufer und vielen anderen Stellen der Stadt angesammelt. Nun gilt es, die Stadt wieder „frühlingsfit“ zu machen. Alle, denen eine schöne und saubere Stadt am Herzen liegt, sind aufgerufen, am **Samstag, 24. März** von 10 bis 14 Uhr bei der großen Radolfzeller Stadt- und Seeputzete aktiv zu werden. Treffpunkt ist bei den Technischen Betrieben am Schießhüttenweg (Richtung Kläranlage). Entsprechende Ausrüstung ist vorhanden, eigene Handschuhe/Greifzangen sind willkommen. Wer schon dabei war, weiß, dass

die Gruppen der großen und kleinen Helfer mit viel Eifer, aber auch viel Spaß bei der Sache sind. Und natürlich gibt es anschließend eine herzhafteste Verpflegung sowie verschiedene Preise. Neben Einzelpersonen und Familien freuen sich die Organisatoren auch über die Teilnahme von Vereinen, Sportlern, Jugendgruppen und, und und ... ! Weitere **Informationen** über Stadtmarketing, Tel. 07732/81-105. ■

Foto: Vertreter der METTNAU waren in den letzten Jahren im Einsatz – die Stadt freut sich auch in diesem Jahr auf Helfer mit den METTNAU-Mützen.





## Donnerstag, 1. März

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

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

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

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

## Freitag, 2. März

**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, 3. März

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

## Sonntag, 4. März

**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, 5. März

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

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

## Dienstag, 6. März

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

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

## Mittwoch, 7. März

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

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

## Donnerstag, 8. März

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

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

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

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

## Freitag, 9. März

**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, 11. März

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

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

## Montag, 12. März

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

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

## Dienstag, 13. März

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

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

## Mittwoch, 14. März

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

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

## Donnerstag, 15. März

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

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

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

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

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

## Freitag, 16. März

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde

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

## Sonntag, 18. März

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

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

## Montag, 19. März

**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, 20. März

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

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

## Mittwoch, 21. März

**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 Zipperer, WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 22. März

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

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

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

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

## Freitag, 23. März

**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

## Samstag, 24. März

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

## Sonntag, 25. März

**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, 26. März

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

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

## Dienstag, 27. März

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

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

## Mittwoch, 28. März

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

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

**19:30 Uhr Literarische Lesung**  
mit Herrn Buck  
WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 29. März

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

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

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

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

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

## Freitag, 30. März

**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, 31. März

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

## GALAKONZERT MIT DER STADTHARMONIE ZÜRICH

Der 47. Dirigentenkongress des Blasmusikverbandes Hegau-Bodensee findet am 10. März im Milchwerk Radolfzell statt und ist 2012 fest in „Schweizer“ Hand. Mit Hans-Peter Blaser, der an verschiedenen Schweizer Musikhochschulen arbeitete, derzeit an der Zürcher Hochschule der Künste wirkt und als Dirigent Blasorchester versch. Leistungsklassen leitet, hat man einen hervorragenden musikalischen Leiter gewonnen. Den Abschluss des Tages bildet um 20 Uhr das Galakonzert mit der Stadtharmonie Zürich Oerlikon-Seebach, die seit 2005 unter der Leitung von Carlo Balmelli steht. Einlass ab 19.30 Uhr, Karten gibt es an der Abendkasse.

\* 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).



## 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\*

(für Kurgäste und Öffentlichkeit)

### Bewegungsbad B

Winter (Oktober – März)

Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Sommer (April – September)

Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

### Bewegungsbad A

Mittwoch

Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr

Freitag (auf Rezept)

Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr

Freitag (nur im Winter von Okt. – März)

Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen. Nähere Informationen zu den Preisen auf Seite 8.

### Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht und nur für Kurgäste)

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

## 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\*

Täglich außer Dienstag Gemischte Sauna

Dienstag Damen-Sauna

Winter (Oktober – März)

16:00-21:30 Uhr

Sommer (April – September)

18:00-21:30 Uhr

### Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr/14:00-17:00 Uhr

19:00-21:00 Uhr

Sa 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr

So 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr



## 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 WMK.

## Gesundes Liegen

Erholsamer Schlaf regeneriert Körper, Geist und Seele. Matratzen, Kissen und Lagerungshilfen müssen individuell angepasst sein. Erfahren Sie mehr zum Thema „Gesundes Liegen“ im Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell, Schlaflabor/4. Etage, Raum 465 jeweils Dienstag 14-15:30 Uhr und Donnerstag 15-16:30 Uhr, Tel. 0 75 31 / 69 44 70 .

## 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 Therapiengelände. 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 Therapiengelände 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

Madame, es ist  
angerichtet!

Lustspiel von  
Marc Camoletti

„Treffer fliegen die  
Pointen; ein Ensemble spielt  
sich richtig in Fahrt.“

SÜDKURIER

Vorstellungen jeweils  
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ

Mi · Do · Fr · Sa  
ab 18 Uhr geöffnet

Karten & Information:

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

## BUCHTIPP

### Gerhard Henschel: ZUNGENBRECHER

Von Mischwasserfischern, Flugplatzspatzen und Streichholzschächtelchen aus tschechischen Zechen

Brautkleid bleibt Brautkleid, und Brotlaib bleibt Brotlaib ... Gerhard Henschel führt vor, was an Zungenbrechern so faszinierend ist, dass man sie mit der Muttermilch einsaugt, auf dem Schulhof begeistert weitersagt und auch später im Biergarten immer wieder beglückt hervorkramt.

Die deutsche Sprache hält in Ulm und um Ulm herum noch ganz andere und viel verwegener Zungenbrecher bereit als den sattem bekannten Fischersfritzen, einen Cottbusser Postkutschkasten oder fleißige Scheitspleißer. Gerhard Henschel hat die schönsten Exemplare zusammengetragen, nicht allein aus dem deutschen Sprachraum.

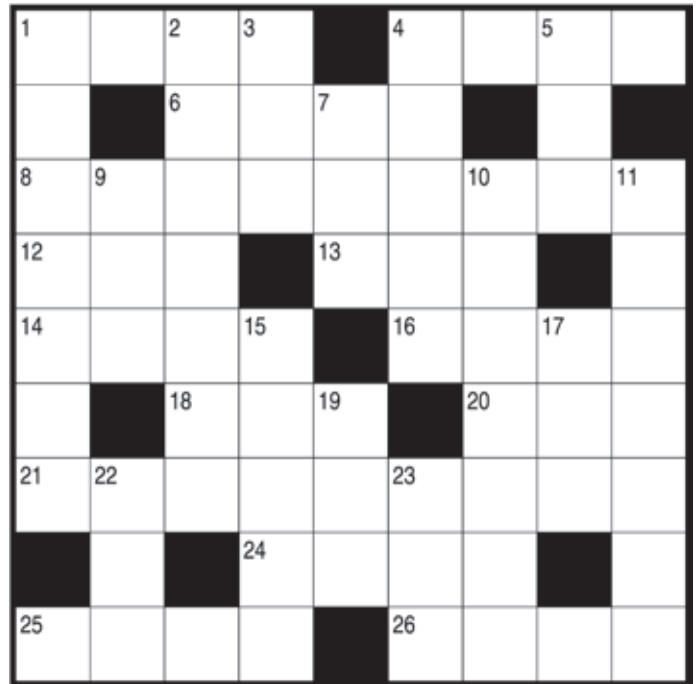


Hoffmann  
und Campe  
ISBN 978-3-  
455-40363-3  
160 Seiten,  
Festeinband

EUR 17,99

## WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



**Waagrecht:** 1 Gebiet, in dem Irrlichter herumgeistern 4 Feierliche Bekräftigung als besondere Zustimmung und Absegnung 6 Ein winziges dieser Art zirpt hinterm Herd 8 Gehoben für früher und vergangen 12 Er klickte buchstäblich mit Füßen, Herz und Seele 13 Biblischer Eigenname, der ein Stück Waterkantmetropole wiedergibt 14 Wird hier Gerbrinde flammend veredelt? 16 Sie hat wohl die Nase vorn in der Weltraum-Administration 18 Grüner Euroinsulaner hockt geruhsam im englischen Feuer? 20 Wird der Home-Banking-Zahl ein Tar vorge-setzt, ist eine Kunststoffbahn der neue Laufsteg 21 Hat das Rinnsal einen Stein, kann es nur 'ne Gosse sein! 24 -raum, -see, -stufe, -wehr, -mauer, ... klemmt's sonst noch irgendwo? 25 Kinderzimmerbevölkerungsnachwuchs der „Gefiederten“ 26 Auch auf Gran Canaria wiegt der Apotheker nach dieser alten Art

**Senkrecht:** 1 In so manchem Haushalt sind gleich viele zu stopfen 2 Präposition, mit der man weder hin noch zurückkommt 3 Hier beschäftigt sich ein Lateiner im Reservat mit einer ganz bestimmten Angelegenheit 4 Urbaner Mittelpunkt aller Jordanier und -innen 5 Tiroler Ort

mit dichterischem „König“-Flair 7 Hat hier ein Lithograf an der Weser die Höhensteine gezeichnet? 9 Slawischer Männername mit kleinem Fehler, der keineswegs schrecklich anmutet 10 Freizeitsportler mit Vorliebe für urigen Mate-Tee 11 Dadurch überleben auch älteste Abzüge in der digitalen Zeit 15 So ist das Leben – aber heiter die Kunst (Dichterwort)! 17 Kleiner, kuttenloser Kapuziner, der in der Saisonarbeit beste Dienste leistet 19 Was fehlt der Ragon-Pflanze, um ostfranzösisch würzen zu können? 22 Anredepronomen als briefliche Frage an Hans und Elke, wann sie uns besuchen wollen 23 Mit ihm ist es zwölf Uhr

AUFLÖSUNG FEBRUAR 2012:



### Wichtige Termine 2012

16.12.2011 bis 26.2.2012

HCEHERE WESEN – Roland Fuhrmann

Ab 23.2.2012

EPHEMERALS – FLÜCHTIGE DIALOGE. Aus der Reihe: Off-Space meets Museum

3.2. bis 6.5.2012

WIR SIND ALLE ASTRONAUTEN – Universum Buckminster Fuller im Spiegel zeitgenössischer Kunst

9.3. bis 6.5.2012

1.600.628 KM DURCH DIE LUFT – Luftschiffkapitän Heinrich Bauer

6.5.2012

ZEPPELIN MUSEUM IM WANDEL – DIE NEUE DAUERAUSSTELLUNG ENTSTEHT  
Eröffnung Neukonzeption 3. Teil

25.5. bis 9.9.2012

HOCHSEETAUGLICH – Theodor Kober & 100 Jahre Wasserflug am Bodensee

5.10.2012 bis 6.1.2013

ANTON STANKOWSKI – Fotografie



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN

TECHNIK UND KUNST

Öffnungszeiten: Mai – Oktober: täglich 9 – 17 Uhr

November – April: Di – So 10 – 17 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen

Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de



**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 TRUSSARDI CAMEL ACTIVE K+S pierre cardin OTTO KLEIN MILKMA  
WOLFSBERG DOCKERS K+S MARC UNCOVER  
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TAYLOR

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



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Genießen  
Einkaufen  
Bummeln  
Radeln  
Musik

**Aktionen und verkaufsoffene Sonntage**

**Termine**

- 15. – 21. Februar 2012 Fasnet
- 18. März 2012 See(h)reise
- 24. März 2012 Stadt- und Seeputzete
- 06. Mai 2012 Tag des Rades

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie



Schöne ? ? ?  
**Erinnerungen** ?  
gesammelt ? ?

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

**ZABEL**  
IHR DRUCKEREI  
**www.zabeldruck.de**  
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

IHR innovatives  
Druckhaus  
am Bodensee

**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](http://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

## Naturschutzgebiet

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