

Die Narren erobern Radolfzell!
Bauchfettverbrennung – aber wie?
Viel Prominenz in der METTNAU
Radolfzell und METTNAU auf der CMT

Konzerte | Ausstellungen | Kabarett und viel Närrisches



INHALT

Editorial	3
METTNAU-Team trifft sich zur Jahresabschlussfeier	3
Lesung: „Je oller, je doller“	4
Nährisches Brauchtum in den METTNAU-Kliniken	4
Die Narren erobern Radolfzell!	5
Prominente Gäste zum Jahresbeginn	6
Schöne Optik im Kurmittelhaus-Badbereich	6
Bauchfettverbrennung – aber wie?	7
Radolfzell und METTNAU auf der CMT in Stuttgart	8
Spannende Gemälde-Variationen	8
Fasnachtsfreie Zone und Aschermittwoch-Spezialitäten	8
METTNAU-Lageplan	9
<i>METTNAU-Philosophie</i>	
Bewegung ist Leben!	10
METTNAU ist mehr!	11
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	12
Kur und Kultur	14
Radolfzell	15
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	21
Allensbach	21
Singen	22
Konstanz	22
Kabarett-Winter mit Februar-Highlights	23
Island – Magie einer Insel	23
Galakonzert	23
Allerlei Geschichtliches	24
Vol. 2 – die Kunstaussstellung	24
Messe HAUS BAU ENERGIE	24
Audio-Stadtführungen	24
„Wissenswert“ mit Henning Scherf	25
Winterspecial	25
Musical: „All you need is love“	25
Ausstellung: Sehnsucht nach Frühling	25
METTNAU-Veranstaltungen	26
Veranstaltungen Radolfzell	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps	30

IMPRESSUM

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

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

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

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

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

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

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

© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



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.modafischer.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

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee, liebe Gäste und liebe Leser unseres METTNAU-Magazins. Die schöne Halbinsel Mettnau ist wie geschaffen, um hier gesunde Vorsätze umzusetzen und frische Vitalität zu gewinnen. Gemäß dem Motto „Bewegung ist Leben“ werden Sie in dieser herrlichen Umgebung Ihre persönlichen Ziele erreichen und dabei den Zauber dieser Landschaft in vollen Zügen genießen.

An einem der schönsten Plätze am Bodensee haben die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell das Ziel, zum Leben zu bewegen. Der Anspruch dieses Mottos zieht sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche des international renommierten und zertifizierten Kurbetriebs, der zu den Flaggschiffen der deutschen Kur-landschaft zählt.

Mit hoher Qualität und Kompetenz sowie einem vielseitigen Freizeit- und Erholungswert laden wir Sie ein, bei uns neue Kräfte zu sammeln und Körper und Seele zu regenerieren. Mit unseren erfahrenen Fach-

kräften stehen wir Ihnen auch zur Seite, wenn es um eine neue Ausrichtung und um gesundheitsfördernde Veränderungen in Ihrer täglichen Lebensgestaltung geht. Hierbei kann es zudem helfen, innezuhalten und die wohltuende Ruhe der stillen Februar-Landschaft in sich aufzunehmen. Diese zeigt sich gerade zu dieser Zeit in facettenreichen Stimmungen.

Neues lädt zu anderen Blickrichtungen und kreativen Ideen ein. Erfahren Sie dies bei schönen Wanderungen, Ausflügen und Führungen in unsere herrliche Region und bei dem Besuch ausgesuchter Kulturschätze. Erkunden Sie die malerische Radolfzeller Altstadt und lassen Sie sich hineinnehmen in das kunterbunte Narrentreiben der Radolfzeller Fasnacht und andere Veranstaltungen, die die humorvolle Seite des Lebens zum Klingen bringen. Genießen Sie einen ausgiebigen Einkaufsbummel und die ausgezeichnete gastfreundliche Seegastronomie. Auch Kulturmetropolen wie Bregenz, St. Gallen, Zürich oder die Klosterinsel und

UNESCO-Welterbe Reichenau sowie die nahen Schweizer Alpen laden zum Besuch ein.

In allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie und des umfassenden Services ist unser hochmotiviertes Team in herzlicher und aufmerksamer Weise für Sie da. Seien Sie unser Gast und finden Sie in der METTNAU und in Radolfzell Ihr persönliches „See vital“ als Weg in ein auch zu Hause nachhaltig verändertes und „bewegteres“ Leben.



Alles Gute wünscht Ihnen Ihr

Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister ■

METTNAU-Team trifft sich zur Jahresabschlussfeier

Zahlreiche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der METTNAU kamen zur Jahresabschlussfeier ins Restaurant der Hermann-Albrecht-Klinik, wo das Küchen- und Service-Team bereits alles für ein geselliges Beisammensein vorbereitet hatte. Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt freute sich, auch die ehemaligen Kurdirektoren Heinz-Peter Schmal und Klaus Gretzinger und den neuen Interims-Manager Andreas Linke begrüßen zu können. Er dankte allen für ihren engagierten Einsatz im Dienst der METTNAU-Gäste und -Patienten. Trotz eines turbulenten Herbstes erlebte er ein sehr gutes Miteinander. Sein besonderer Dank galt besonders den Chefärzten und Bereichsleiterinnen und -leitern im METTNAU-Team, die zusätzliche Verantwortung übernommen haben.

Im Zusammenhang mit Meldungen zu den finanziellen Ergebnissen bei den METTNAU-Bilanzen betonte er, dass deren Ursache nichts mit der hervorragenden Leistung der Mitarbeiter zu tun habe. Diese zeigte sich auch in einem sehr aufmerksamen und freundlichen Service für die Patienten und Gäste der Kureinrichtungen in allen Bereichen. So freute er sich auf den weiteren gemeinsamen Weg und wünsche der METTNAU-Mannschaft alles erdenklich Gute.

Andreas Linke lobte die hohe Motivation aller im METTNAU-Team – „Sie geben 100 Prozent Leistung!“ Im Anschluss gab er Erläuterungen zum Unternehmensergebnis 2011. Die Zahlen und Angaben zum aufgeschlüsselten operativen Ergebnis machten die einzelnen Positionen transparent. Er

verwies auch auf die schweren Aufgaben, die noch vor allen liegen, ehe der positive Trend bei den Wirtschaftszahlen ab 2014 wirksam greifen kann. Daher bat er alle um ihre Unterstützung für die nächsten zwei bis drei sehr intensiven Jahre: „Ich bin hundertprozentig sicher, dass wir das schaffen – das Potenzial dazu haben wir!“

Im stimmungsvollen Ambiente und bei leckerer Verpflegung wurden sodann häufig die Plätze gewechselt. Denn die METTNAUER nutzten außerhalb des beruflichen Alltags gerne die Gelegenheit, sich über die Abteilungsgrenzen hinweg ausführlich zu unterhalten. Auch dies zeigt das gute Miteinander und die Verbundenheit des Teams mit der METTNAU. ■



« Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt dankte den METTNAU-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern für ihren engagierten Einsatz.

„Je oller, je doller“



Der vielen aus der „Lindenstraße“ bekannte Schauspieler und Kabarettist Bill Mockridge begeisterte während seines METTNAU-Aufenthaltes bei einer ironisch-witzigen Lesung über das Älterwerden sein Publikum. Dass man die Veränderungen vom „Best-Ager“ zum „Rest-Ager“ mit Humor sehen und annehmen kann, zeigte der Künstler nicht nur mit Auszügen aus seinem Buch „Je oller, je doller – So vergreisen Sie richtig“. Er nahm die zahlreichen Gäste mit zu vielen Ereignissen aus seinem Leben, die ihm verdeutlichten, dass er nun zu einer neuen Zielgruppe der Werbeindustrie gehört. Auch stelle sich ihm ob mancher Vergesslichkeit die „Sinnfrage“ neu: „Woher komme ich? Wozu bin ich hier – in der Waschküche mit der Fahrradpumpe in der Hand?“ Dazu empfahl er, Neid, Missgunst und anderes getrost zu vergessen, nicht aber den Humor, das Lachen und die Geselligkeit.

Ohne Anspruch auf eine geriatrische Ex-

pertise ging es ihm um Alltagserlebnisse, in denen sich viele Zuhörer wiederfanden, sei es die figürliche Veränderung vom schlanken Frauenschwarm zum Herrn mit „Feinkostbeule“, nach dem sich Frauen nicht mehr umdrehen oder dem Gefühl, dass die Uhr jetzt statt auf Sommerzeit auf Winterzeit läuft. Seine Frau Margie Kinsky und die gemeinsamen sechs Söhne sowie die 87-jährige Oma sind das Zentrum des Familienmenschen und zugleich reicher Fundus für heitere Begebenheiten.

Dass Bill Mockridge sich mit diesem Thema durchaus auch nachdenklich befasst, blitzte immer wieder durch und mündete in seiner abschließenden Empfehlung an die Gäste, mit der verbleibenden Zeit bewusst, genuss- und humorvoll umzugehen.

Der Schauspieler bekam vor drei Jahren von seinem Arzt die Empfehlung für eine gesundheitsfördernde METTNAU-Auszeit. „Es war Liebe auf der ersten Blick!“, betont

er und lobt das METTNAU-Team, die Therapie, das trotz Fettreduzierung leckere Essen, die Fitness- und vielen Freizeitangebote. Ob Bogenschießen oder Kulturführungen, Konzertbesuche oder anderes – „ich nehme alles mit, was mir gefällt.“ Und da Bill Mockridge bereits an das nächste Buch denkt, darf man sich bei seinem Besuch im kommenden Jahr sicher auf eine wieder vergnügliche Lesung mit ihm freuen!

Zur Person

Der Kanadier William „Bill“ Mockridge absolvierte eine Schauspiel Ausbildung an der National Theatre School of Canada in Montreal. Nach ersten Engagements begeisterten ihn während einer Deutschland-Tournee

1970 die Möglichkeiten des deutschen Theaters so sehr, dass er hier zu arbeiten begann. Nach dem Ulmer Theater folgten weitere Verpflichtungen in Deutschland und der Schweiz. 1982 gründete er in Bonn das Improvisationstheater „Springmaus“, wo er auch mit eigenen Soloprogrammen zu sehen ist. Seit 1991 verkörpert er in der ARD-Serie „Lindenstraße“ Erich Schiller, den Mann von Mutter Beimer.



Zum Buch

„Je oller, je doller – So vergreisen Sie richtig“, 6. Auflage, Fischer-Verlag, ISBN 978-3-651-00020-9 (auch als Hörbuch erhältlich) EUR 14,99 ■

Närrisches Brauchtum

In der Narrenhochburg Radolfzell lädt man die Gäste der METTNAU nicht nur zum fröhlichen Treiben in der ganzen Stadt ein. Um den närrischen Funken überspringen zu lassen, kommen die Zünfte auch in die Kliniken und stellen Brauchtum, Masken und deren Ursprung auf musikalisch-humorige Form vor.

Die Narrenmusik der 1841 gegründeten Zunft „Narrizella Ratoldi“ spielte im Januar zwei Mal im Foyer der Werner-Messmer-Klinik auf. Jörg Siegmund erläuterte hierbei die Symbolik der Narrizella-Fasnachtsfiguren und wusste schelmische Geschichten dazu. Die maskierten Narren hakten sich gerne bei den Gästen zum Schunkeln ein, übten



mit ihnen das Aufsagen der Narrensprüche und zeigten dabei ihr Können mit den Holzklepperle, einer weiteren Besonderheit der Radolfzeller Fasnacht. Am **7. Februar**, dem „Schmutzigen Dunschtig“ übernimmt um 12 Uhr an gleicher Stelle der Fanfarenzug Hohenfriedingen die närrisch-musikalische Einlage.

Zur etwa gleichen Zeit kommt an diesem höchsten närrischen Feiertag ein buntes Volk ins Restaurant der Hermann-Abrecht-Klinik. Die Räte der Narrizella sowie der Präsident der Froschenzunft mit Vertretern aller Zunft-Gruppen und der fernsehbekannten Froschenkapelle geben ein fröhliches und schwungvolles Gastspiel. ■

Die Narren erobern Radolfzell!

Radolfzell, eine Narren-Hochburg in der Region, heißt die METTNAU-Gäste zum närrischen Treiben herzlich willkommen! Für die „Mäschgerle“, wie die kostümierten Narren hier heißen, hat die „Fasnet“ längst begonnen. So gab es vom 18. bis 20. Januar mit dem Jubiläumstreffen der Froschenzunft und dem Besuch von rund 70 Narrenzünften in der Stadt bereits einen kunterbunten Höhepunkt. Und auch die Narrizella Ratoldi hat an den Narrenspiegel-Terminen Ende Januar das Radolfzeller Stadtgeschehen humorig und musikalisch auf die Schippe genommen. Wer hier noch nicht dabei war, wird spätestens ab Anfang Februar von der närrischen Fröhlichkeit angesteckt.



Beim beliebten **Holzhauerball** am **2. Februar** geht es diesmal „very british“ zu. Dabei bringen mit Spannung erwartete Auführungen, die tolle Holzhauermusik und die im Münchner Raum sehr bekannten und beliebten Partyband 7 Promille den Milchwerksaal zum Brodeln (Beginn 19.30 Uhr, Einlass 18.30 Uhr).

Die **Straßenfasnacht** beginnt am **6. Februar** stets einen Tag früher als in den Nachbarstädten mit dem Hemdglonkerumzug (ab 19 Uhr). Ein Lindwurm mit hundert weißgekleideter Narren und Fasnachtskapellen zieht dann lärmend und tanzend durch die Altstadt – hier ist vom Mini-Hemdglonker bis zum Opa mit der Fackel alles auf den Beinen. Wer nicht zum Preiskleppern in den Scheffelhof will, feiert auf dem Marktplatz, in den Lokalen oder dem Zunfthaus der Narrizella weiter. Ein Abend, den man sich nicht entgehen lassen sollte!

Am nächsten Tag, dem **„Schmutzige Dunnschtig“**, folgt nach der Befreiung des närrischen Nachwuchses aus den Schulen die Machtübernahme über das Radolfzeller Narrennest auf dem Marktplatz. Auch wenn sich der Rathauschef noch so gekonnt wehrt, zum Schluss jubelt und tanzt das Volk auf dem Marktplatz ob der närrischen Freiheit. Auch der Froschenzunft muss der OB sich anschließend ergeben. Hierzu bieten beide Zünfte alljährlich neuen fröhlichen Klamauk. Gäste der Stadt begegnen überall

bunt gekleideten Narren und erleben zahlreiche, gekonnt spielende Musikgruppen, die durch die Gassen ziehen. Sie sind auch nachmittags bei den Narrenbaumumzügen und dem Stellen der Narrenbäume am Marktplatz und dem Froschenplatz mit dabei. Vertreter beider Zünfte tauchen um die Mittagszeit übrigens auch in der Hermann-Albrecht-Klinik auf, um die Gäste mit dem Narrenvirus zu infizieren. Diese Ansteckung zeigt sich abends ab 18 Uhr auf dem Marktplatz bei viel Musik, Hexentanz, Hanselejack und dem Monsterkonzert der großartigen Froschen- und Holzhauermusik in fröhlicher Ausgelassenheit.

Am **Freitag, 8. Februar** kann man beim großen **Zunftball der Froschen** das Tanzbein schwingen und etliche Showeinlagen genießen (Beginn 20.11 Uhr). Am **Samstag** hat der Narrennachwuchs mit Kinderumzug vom Seetorplatz zum seemaxx (ab 10.30 Uhr) und Kinder-Narrenbaumstellen seinen großen Auftritt. Abends tanzen die Erwachsenen auf dem Bürgerball im Milchwerk, bei dem die schönsten Kostüme und Gruppen prämiert werden (Beginn 20.11 Uhr).

Am **Sonntag, 10. Februar** lockt der große **Fasnetumzug** ab 13 Uhr wieder auf die Straße. Zünfte und Gruppen aus Stadt und Umgebung ziehen in traditionellen Masken, phantasievollen Kostümen mit viel Musik durch die Stadt. Nach der Preisverleihung auf dem Marktplatz geht es vielerorts

mit bester Laune weiter. Zur Straßenfasnacht gehört in Radolfzell auch der **närrische Jahrmarkt am Rosenmontag** auf dem Marktplatz (ab 12 Uhr). Hier kommen närrische Besucher jeden Alters nochmals voll auf ihre Kosten. Man sieht besonders schöne Kostüme und erlebt viele spontane Aktionen. Den Abschluss bilden am **Diens- tag** Auftritte der Garde am Marktplatz (ca. 17 Uhr) und das abendliche Verbrennen der Fasnet an beiden Narrenplätzen. Wer das bunt-vergnügte Radolfzeller Narrentreiben live erleben will, hat somit viele Gelegenheiten und jede Menge Spaß!

Zur Teilnahme am gesamten närrischen Treiben auf den Straßen und Plätzen der Stadt vom Hemdglonker am 6. Februar bis zum Ausklang am 13. Februar gibt es Plaketten, die auf dem Wochenmarkt und in Geschäften der Stadt zu haben sind (mehr über die lokale Presse).

Zudem gibt es in der Sparkasse am Marktplatz eine Ausstellung zur Froschenzunft und im seemaxx eine Ausstellung der Narrizella-Narrenfiguren. Das Fasnachtsmuseum im Zunfthaus der Narrizella in der Kaufhausstraße hinter dem Rathaus ist jeden Samstag von 11 bis 14 Uhr geöffnet.

Das gesamte närrische Programm findet man über Aushänge in den Kliniken, Plakate, Flyer oder die lokalen Medien sowie unter www.narrizella-ratoldi.de und www.froschenzunft.de

Prominente Gäste zum Jahresbeginn



Die Oberbürgermeister und Bürgermeister im Ruhestand genossen den Ausflug nach Stockach – im Bild zusammen mit Bürgermeister Rainer Stolz (8.v.r.), Foto: Gerd Müller.

Sie waren zum elften Mal die ersten prominenten Gäste, die als Gruppe in das METTNAU-Jahr starteten, die Oberbürgermeister und Bürgermeister im Ruhestand. Ihnen folgten kurz darauf noch amtierende Kolleginnen und Kollegen. Bruno Gärtner aus Dielheim, Bürgermeister im Ruhestand, leitete in bewährter Weise diese Woche, deren Teilnehmer oft in Ehrenämtern aktiv und nach wie vor an kommunalen Themen interessiert sind. Zudem kennt man sich in der Gruppe sehr gut, freut sich auf den Austausch und das gesellige Zusammensein in großer Runde.

Für alle ist dieser Start ins Jahr mit einem gründlichen medizinischen Check und dem individuell zusammengestellten Therapieprogramm ein wichtiger Aspekt. Nicht wenige kommen zu einem zweiten, längeren Aufenthalt im Jahr an den Bodensee. Professor Dr. Gerhard Seiler beispielsweise, früherer Oberbürgermeister von Karlsruhe und jetzt mit 82 Jahren Alterspräsident der munteren Gruppe, war 1979 das erste Mal auf

der METTNAU. Er nutzt regelmäßig das gute Angebot, das sich stetig verbessert habe. So beteiligte er sich auch rege an der Fragerunde nach dem Vortrag von Dr. Achim Witzel zum Ausdauersport.

Der Mediziner zeigte anhand fundierter Studien, wie deutlich man Krankheits- und Sterberisiken durch kontinuierlichen Ausdauersport senken kann. Dass es dafür keine Altersbegrenzung gibt, beschrieb er anhand von Erfolgen betagter METTNAU-Gäste. Menschen über 65 Jahren empfahl er neben üblichen Alltagsaktivitäten, sich an fünf Tagen pro Woche 30 Minuten moderat zu bewegen, also etwa zügig spazieren zu gehen oder an drei Tagen pro Woche jeweils 20 Minuten ein stärkeres Pensum zu absolvieren. Ideal sei zusätzliches Muskel-/Krafttraining zweimal pro Woche oder entsprechende tägliche Übungen von zirka 15 Minuten Dauer. Denn gerade die Muskelmasse nimmt ab dem 45. Lebensjahr um 8 bis 10 Prozent ab. So hängen beispielsweise viele Bandscheibenvorfälle mit geschwäch-

ter Rückenmuskulatur zusammen.

Zugleich warnte er vor überzogenen Leistungsansprüchen, sei das beim wöchentlichen „Altherrensport“ mit hochroten Köpfen oder der Teilnahme an einem Halbmarathon trotz Erkältung. „Sport soll Spaß machen – suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen persönlich gut gefällt.“ Hierüber, über die gesunde Ernährung dazu und vieles mehr gab es anschließend einen regen Austausch.

Natürlich hatte Bruno Gärtner dank seiner hervorragenden Kontakte auch für ein kommunales Vortragsthema gesorgt. Diesmal gab es aktuelle Informationen vom Kommunalen Versorgungsverband Baden-Württemberg. Der traditionelle Ausflug führte nach Stockach zu einem Empfang durch Bürgermeister Rainer Stolz, einer Stadtführung und historischen Erläuterungen zum bundesweit bekannten Stockacher Narrengericht.

Beim abendlichen Zusammensein kamen viele Anekdoten zur Sprache, so auch der Bericht von Altbürgermeister Gantert aus Weilheim (3.500 Einwohner), der vor etwa 25 Jahren mit seinen Gemeinderäten eine Reise nach Russland unternahm und zuvor Michail Gorbatschow anscrieb. Überraschend rief der russische Botschafter bei ihm an, in Moskau wurden sie von einer Mitarbeiterin des Kremlchefs abgeholt, in ein besseres Hotel gebracht, zum Empfang beim Oberbürgermeister von Moskau geladen (der Staatschef selbst war leider verhindert). Die Teilnehmer genossen ein hochexklusives Gastprogramm. Sein Fazit „Wir haben etwas Ungewöhnliches gewagt und wurden ernst genommen.“ Dass man es auch bei den Altbürgermeistern mit einer außergewöhnlichen und sehr angenehmen Gruppe zu tun hat, wissen die METTNAUER und so freuen sie sich jedes Jahr auf diese interessanten Gäste! ■

Schöne Optik im Kurmittelhaus-Badbereich

Im Eingangs- und Flurbereich zu den Bädern des Kurmittelhauses waren einige Renovierungsarbeiten notwendig. Der technische Leiter der METTNAU, Frank Herzog, nutzte die ruhige Zeit um die Feiertage, in der das Bad für die Öffentlichkeit geschlossen war, für die anstehenden handwerklichen Arbeiten. „Wir hatten 14 Tage Zeit und diese intensiv genutzt“, so sein Fazit zu der gelungenen Verschönerung.

Der Boden wurde ausgetauscht und mit einem der Beanspruchung und Pflege gerechten Boden auf PVC-Basis mit schöner Parkett-Optik versehen. Am Eingang dient ein spezieller Teppich als Schmutzfangzone. Durch eine eingezogene Wand ist die Lüftungsanlage der Bäder jetzt abgeschirmt. Im

Bad A und im Eingangsbereich wurden umfassende Malerarbeiten durchgeführt.

Rechts vom Eingang laden eine neue Möblierung und Deko-Elemente zum Aufenthalt ein, sei es vor der nächsten Wassergymnastik, dem Saunagang oder bis die abzuholenden Kinder nach dem Schwimmkurs angezogen sind. In Kürze schmücken hier noch einige Bilder mit Bodenseemotiven die neu gestrichenen Wände. Im Flur zu den Umkleiden und zu den Sporträumen verschwand das geweißte Mauerwerk unter Verputz und bietet jetzt einen deutlich ansprechenderen Eindruck.

Inzwischen genießen nicht nur die METTNAU-Gäste, sondern auch die kleinen und großen Besucher aus der Umgebung

das attraktive Ambiente. Die Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit zur Nutzung der beiden Bewegungsbäder und der Sauna finden sich auf Seite 28 dieser Ausgabe. ■



Bauchfettverbrennung – aber wie?

Wer kennt ihn nicht, den berühmten Jojo-Effekt? Abnehmen gelingt – und dann nimmt man wieder zu ... Abnehmen und dann das Gewicht halten ist in der Tat nicht einfach, kann aber gelingen!



Studien der letzten Jahre zeigen, dass unser Gehirn schon bei kleinsten Anstrengungen, durch weniger essen abnehmen zu wollen, gegenarbeitet. Beispielsweise werden als Reaktion Hormone ausgeschüttet, die den Appetit anregen. Nimmt man ab, geht es nämlich um den Verlust von Speicherfett, dem Energiespeicher des Menschen für schlechte Zeiten; und das möchte unsere Steuereinheit vermeiden. Eine aktuelle Studie aus den USA ergab, dass bei Gesunden Übergewicht, sofern man körperlich fit ist, vielleicht nicht allzu schwer wiegt; dass aber bei Adipositas (BMI, der „body mass index“, > 30) zum einen das Fitness-Niveau viel schlechter ist als bei Normalgewicht und dass bei einem schlechteren Fitness-Niveau Übersterblichkeit auftritt. Was also kann man tun, um sein Körperfett und hier vor allem das Bauchfett zu reduzieren?

Energiebilanz und Ausdauersport

Nach wie vor gilt, dass die Energiebilanz stimmen sollte: Energieaufnahme durch die Nahrung und die „Abfuhr“ der Energie durch körperliche Betätigung müssen sich die Waage halten. Im Falle bestehenden Übergewichts ist es notwendig, dass man eine negative Energiebilanz anstrebt. Hier bietet vor allem der Ausdauersport die Chance, zusätzlich zur Freude an der Bewegung und dem Erleben des eigenen Körpers „nebenbei“ Gewicht zu verlieren.

Es stehen prinzipiell drei Arten zur Verfügung, für Ausdauerbelastung Energie bereitzustellen: Der kleinste Speicher ist der sogenannte Kreatinphosphat-Speicher. Diese Energie steht für kurze hohe Belastungen sofort zur Verfügung (etwa beim Sprint). Weiter gibt es den umfangreicheren Kohlehydratspeicher; er gewährleistet die Energiebereitstellung für Ausdauersport von mittlerer Dauer (moderates Joggen). Das dritte und größte Reservoir ist der Fettspeicher. Dieser ist nahezu unbegrenzt, lässt sich über Jahre anlegen, und entspricht schon

bei einem Normalgewichtigen ca. 100 000 kcal. Fette enthalten mehr Speicherenergie als Kohlehydrate und Proteine (Eiweiße), es verlangt aber auch mehr Aufwand, sie wieder in Energie umzuwandeln.

Als Grundumsatz verbrennt der Mensch am Tag ca. 1600 kcal (Frauen) bis 1800 kcal (Männer) ohne über die Ruhe hinausgehende Bewegung. Durch einen regelmäßigen Ausdauersport wird der Grundverbrauch an Energie langsam angehoben. Auch andere Bewegungsaktivitäten wie zur Arbeit radeln statt mit dem Auto zu fahren, die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen usw. erhöhen den Energieverbrauch. Ziel ist es, eine negative Energiebilanz zu erreichen, denn nur dann werden die Fett-Energie-Speicher angegriffen und abgebaut.

Ernährung als wichtiger Baustein

Der Steigerung der Ausdauersportaktivität sollte eine ausgewogene gesunde Mischkost zugrunde liegen, die ein „Zuviel“ an kcal vermeidet und auch den Zeitpunkt der Nahrungszufuhr ins Kalkül zieht.

Wenn man etwa Kohlehydrate zu sich nimmt (Brot, Nudeln etc.), schüttet die Bauchspeicheldrüse sehr rasch Insulin aus. Dadurch wird die Aufnahme von Zucker in die Körperzellen (auch die Muskelzellen) möglich und der Blutzucker sinkt ab. Im Nebenschluss hemmt Insulin den Fettabbau. Insofern ist es günstig, möglichst moderate Insulinspiegel nach dem Essen aufzubauen. Dies geht über eine gemäßigte Kohlehydrataufnahme (Kohlehydrate haben ihre Aufgabe im Körper, daher ist eine Kohlehydratfreie Kost nicht zu empfehlen!) und über die Auswahl der Kohlehydrate, die man zu sich nimmt. Man unterscheidet sie nach dem sogenannten „Glykämischen Index“ – der nach Genuss resultierenden Blutzuckererhöhung. Dieser Index (GI) sollte möglichst niedrig sein (s. Beispiele rechts).

Nach offizieller Studienlage sind drei Ernährungsformen gleichwertig hinsichtlich

Kcal-Berechnung leicht gemacht

Um 1 kg Fettgewebe abzubauen, sind ca. 7000 kcal einzusparen. Rechnen wir mit einer täglichen negativen Energiebilanz von ca. 250 kcal, sind dafür 28 Tage nötig.

eines Langzeit-Abnehmens: Eine kohlehydratreduzierte Kost, eine fettarm-kalorienreduzierte beziehungsweise eine mediterrane Kost – jeweils kombiniert mit Ausdauerbewegung. Weiter ist es günstig, sich auf drei Hauptmahlzeiten zu beschränken und auf Naschen „zwischen durch“ zu verzichten. Durch ein nicht zu spätes Essen am Abend kann sich der Magen für einige Stunden leeren. Dadurch wird unter anderem der Fettabbau gesteigert. Die höchste Fettverbrennungsrate erreicht man bei Sport aus dem Nüchternzustand heraus – hierbei werden die Fettdepots aktiver zur Energiebereitstellung bemüht.

Ausdauersport – aber wieviel?

Man sollte – darf (!) sich drei- bis viermal pro Woche über mehr als eine halbe Stunde bewegen, möglichst in einem Pulsbereich, der vom behandelnden Arzt nach dem Eingangsbelastungs-EKG empfohlen werden kann. Es gilt: Je länger, desto besser und als Faustformel: „Train low and train much!“

Damit wünscht die METTNAU viel Spaß beim „Sich-Bewegen“, das auch ungeahnte positive Effekte auf Psyche und Stimmung haben dürfte, und wünscht viel Freude beim dauerhaften Ändern des Lebensstils hin zu einem bewegteren und gesünderen Leben!

Glykämischer Index verschiedener Lebensmittel:

Fruchtsaftkonzentrat	65
Frischer Gemüsesaft	15
Apfel	38
Baguette	95
Roggenvollkornbrot	40
Fruchtjoghurt	50
Fettarmer Joghurt	15
Cornflakes	65-100
Haferflocken	38-55
Grüne Salate	15
Grünes Gemüse, Tomaten	>15
Bratkartoffeln	95

Verfasser: Dr. med. Achim Witzel ■

Gemeinsam auf der CMT



Zum ersten Mal präsentierten sich die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH mit der METTNAU, dem seemaxx Factory Outlet Center und dem bora HotSpaResort an einem eigenen Stand auf der CMT in Stuttgart. Diese gehört zu den wichtigsten Tourismusmessen in Deutschland und ist im Januar stets Magnet für zahlreiche Besucher und ein großes Fachpublikum. So kam auch das SWR-TV-Team vorbei und band den Stand in seine Berichterstattung ein.

Die Standpräsentation mit einer ständigen schönen Bild-Show zu dem reizvollen Ziel für Urlaub und Kuraufenthalte, besonderen Aktionen wie einem Fahrrad-Gewinnspiel, Modenschau, Massagen und vielem mehr lockte zahlreiche Besucher. „Viele kennen die Region und die METTNAU bereits und informierten sich über Neuigkeiten“, so Carina Pfeifer vom METTNAU-Marketing, die mit Vera Knoll die Vorzüge eines gesunden und „bewegten“ Aufenthaltes in den Medizinischen Reha-Einrichtungen

der Stadt Radolfzell vorstellte. Da das Gesundheitsbewusstsein der Menschen stetig zunimmt und viele dieses Thema in ihre Freizeit und Urlaubsplanung einbinden, sind solche Auftritte wichtig.

Dies zeigte sich auch in der Pressekonferenz auf der CMT, bei der der Geschäftsführer der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Jürgen Schmid, seine Stellvertreterin und Leiterin der Tourist-Information Silja Neumaier, Carina Pfeifer von der METTNAU, Marketingleiterin Stephanie Winterhalder für das seemaxx Factory Outlet Center und Peter Rothenhäusler für das bora HotSpaResort umfassende Informationen bereit hielten. Diese wurden ebenfalls von einer großen Bild- und Video-Präsentation begleitet. Auch hier zeigte sich, dass die METTNAU manchen Journalisten bereits aus eigenen Besuchen bekannt war und der gemeinsame Auftritt aller Partner sehr gut ankam. ■

Fasnachtsfreie Zone



Für all diejenigen, die sich vom närrischen Treiben in Radolfzell fernhalten möchten, bietet das Strandcafé Mettnau ein fasnachtsfreies Ambiente. Hier kann man beim Frühstück, bei feinen Speisen und Kaffee oder Tee mit Kuchen und vielem mehr die

sich stets wandelnden Stimmungen des Seepanoramas genießen.

Am **Aschermittwoch, 13. Februar**, bietet das Strandcafé wieder allerlei schmackhafte Köstlichkeiten rund um Fisch und Meeresfrüchte. Aufgrund der großen Beliebtheit dieses speziellen Angebots empfiehlt sich eine Tischreservierung unter Tel. 07732/1650.

Vom 18. Februar bis 1. März geht das Team um Restaurantleiterin Cordula Schumacher in eine wohlverdiente Ruhepause. Danach lädt das Strandcafé wieder täglich zu einem angenehmen Aufenthalt im Restaurant und auf der großen Seeterrasse.

www.strandcafe-metttau.de ■

Spannende Gemälde-Variationen

Schon die große Besucherzahl an der Vernissage zur neuen Ausstellung im Leseraum und der Cafeteria der Werner-Messmer-Klinik zeigte das rege Interesse an der Doppelausstellung von Gabriele Eberhard und Astrid Cecco-Aurhammer:

Gabriele Eberhard widmet sich seit ihrem Wohnort am Bodensee wieder ihrer künstlerischen Leidenschaft. Nach Weiterbildungen bei namhaften Künstlern und Inspirationen aus der Toscana und der Provence bringt sie ihre inneren Bilder mit Acrylfarben, Tusche, Kreide, Pigmenten, Asche und Sand auf Papier und Leinwand. Sie zeigt ausdrucksstarke Bilder voller Tiefe, die auch in regelmäßigen Ausstellungen in der weiten Seeregion zu finden sind.

Kontakt: Gabriele Eberhard
Stockach-Espasingen, Tel. 07771/2460
gabi.eberhard@web.de



Bild: Gabriele Eberhard.

Die ehemalige Kunstlehrerin **Astrid Cecco-Aurhammer** widmet sich nun ganz dem Malen und Gestalten. Zuvor hatte sie nach ihrem Kunststudium zahlreiche Ausbildungen bei bekannten Künstlern und in Kunstakademien absolviert und war in Ausstellungen von Berlin bis zum Bodensee vertreten. Neben ihren Acrylbildern ist sie stets offen für interessante Materialeexperimente. So erleben die Besucher Werke von großem Gestaltungsspielraum.

Kontakt: Astrid Cecco-Aurhammer
Stockach-Wahlwies, Tel. 0174/6015383
a.aurhammer@gmx.de ■



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

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

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





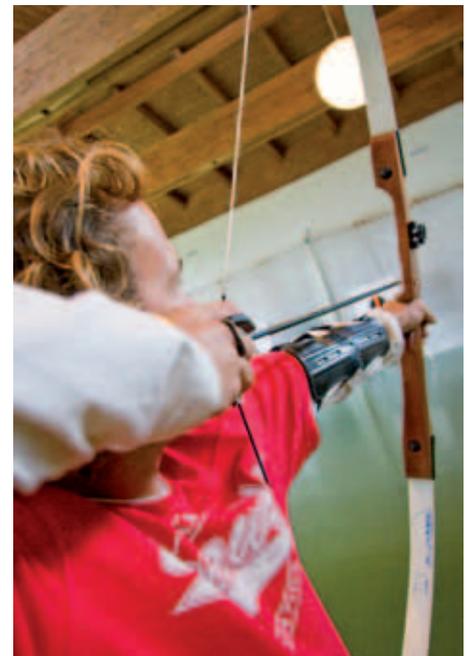
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

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

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

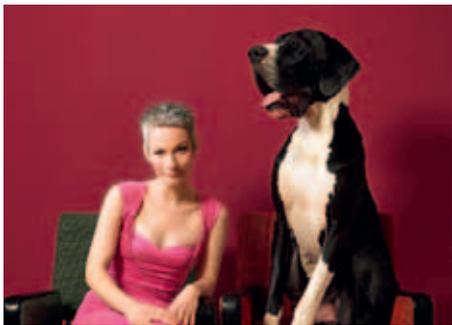
Um die Nachhaltigkeit gesunder Bewegung auch im Alltagstrott zu gewährleisten, hält die METTNAU mehrere sportliche DVD's fürs „Heimkino“ parat. Auf schwungvolle Weise stellen sie verschiedene Bewegungsangebote aus dem Therapieprogramm vor und machen Lust, an den erlernten Übungen dran zu bleiben. So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



Kabarett-Winter

Der 24. Radolfzeller Kabarett-Winter im Milchwerk Radolfzell ist erneut spritzig, ironisch und humorvoll aufgestellt. Auch an den Februar-Terminen begegnet man aus zahlreichen TV-Auftritten bekannten Künstlern, die den Humor in all seinen Variationen ins Visier nehmen. Start ist jeweils um 20 Uhr (Einlass ab 19.15 Uhr).

Am **1. Februar** kommt **Tina Häussermann** mit „*Die letzte beißt den Hund*“. Die stimmlich und sprachlich virtuose Kabarettistin kämpft in ihrem neuesten Programm gegen Panflötenattacken, Junggesellenabschiede und Hundeyoga und stöhnt über das hundsgemeine Leben, in dem man wieder mal die Letzte, die Kleinste oder die Jüngste ist. Doch Tina Häussermann weiß, wo der Hund begraben ist, holt sich eine Schaufel und buddelt ihn aus. Mit Songs aus eigener Feder stellt sie sich den Tücken des Alltags und fordert dabei gelenkige Denker heraus. Wer zuletzt lacht, lacht am besten und wer wen beißt, das wird man am Ende dieses Abends schon noch sehen.



Sven Hieronymus ist am **15. Februar** der „*Rocker vom Hocker*“. Trotz seiner vielfältigen Berufe wollte der Comedian aus Mainz nur eins werden: Rocker! Doch ihm passieren ständig verrückte Dinge und so nimmt er den Wahnsinn des Alltags unter die Lupe. Man erfährt unter anderem, warum in Wartezimmern die Fernseher ohne Ton sind, seine Tochter ihn „voll peinlich“ findet und er sich deshalb in einem Fitness-Studio angemeldet hat. Auch ob früher wirklich alles besser war, weiß man nach dem Besuch seines tollen Programms und ebenso: Alles kann noch viel schlimmer kommen!



Abos gibt es nur bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Hier sowie im Rathaus sind auch die Flyer zum kompletten Programm erhältlich. Kartenvorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen.

www.reservix.de ■

Island – Magie einer Insel

Ein absolutes Highlight für alle Island- und Naturfreunde ist der Multivisionsvortrag aus der Reihe „Expedition Erde“ am **16. Februar** um 19.30 Uhr im Milchwerk Radolfzell. Er präsentiert Island, die unglaubliche Magie und Schönheit der Insel an der Nahtstelle zweier Erdplatten. Auch heute noch ist die unbändige Gewalt der Natur mit mächtigen Gletschern und Vulkanen in Island zu spüren. Fantastische Bilder zeigen Wasserfälle, bizarre Gebirgsformationen und endlose Weiten dieses am dünnsten besiedelten Landes Europas.

Aber auch die Menschen der Insel im rauen Nordmeer erzählen in dem Live-Vortrag von dem heute noch immer gelebten Glauben an Elfen und Feen. Das international renommierte Film- und Fotografenteam präsentiert den Zuschauern eine atemberaubende Multivisions-Show in FullHD. Eine Liebeserklärung an Island und ein Muss für jeden Naturliebhaber.

Karten sind im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-362, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.expedition-erde.de erhältlich.

Weitere Informationen unter

www.terra-nova.de ■

Galakonzert



Das **Landespolizei-Orchester Baden-Württemberg** gastiert im Rahmen des 48. Dirigentenkongresses am **2. März** um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell und präsentiert dabei vortrefflich den „guten Ton“ der Polizei. Es zählt zu den renommiertesten Berufsblasorchestern Europas und ist begehrter Gast bei internationalen Musikfestivals und Sendungen in Funk und Fernsehen. Das 35-köpfige Orchester brilliert mit hohem musikalischen Niveau und stilistischer Vielseitigkeit, die von klassischer Musik, symphonischer Blasmusik über Swing und Jazz bis zu Rock, Pop und traditioneller Blas-



musik reicht. Das Galakonzert in Radolfzell dirigiert der musikalische Leiter und Chefdirigent des Landespolizei-Orchesters Baden-Württemberg, Toni Scholl.

Einlass ist um 19.30 Uhr, Karten sind im Vorverkauf über den Präsidenten des Blasmusikverbandes Hegau-Bodensee, Herrn Kieczka (Tel. 07735/97166) und an der Abendkasse erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie unter

www.bhb1893ev.de oder
www.milchwerk-radolfzell.de ■



Allerlei Geschichtliches

Die „Museumscafé“-Reihe im Stadtmuseum Radolfzell am Seetorplatz hat sich mittlerweile zu einer beliebten Einrichtung gemauert, die zu interessanten geschichtlichen Themen und speziellen Angeboten im Rahmen von Sonderausstellungen einlädt. Während man gemütlich bei einem Kaffee beisammen sitzt, öffnen sich immer wieder neue Fenster der Zeitgeschichte.

Am **Freitag, 1. Februar**, geht es um das hochnarrische Thema „*Von der Tischgesellschaft Dursthausen zur Froschenzunft Radolfzell 1913*“. Stadtarchivar und Museumsleiter Achim Fenner erzählt aus der Anfangszeit der dieses Jahr jubelnden Narrenzunft. Diese hat es mit ihrer Froschenkapelle inzwischen zu Fernsehruhm gebracht.

Die aktuelle Sonderausstellung „*Kinderträume – Alte Puppen aus Thüringen*“ ist Thema des nächsten Termins am **Freitag, 22. Februar**: Kestner, Heubach & Co. – Streiflichter auf die deutsche Puppengeschichte. Hierzu kann man sich anschließend noch ausgiebig in der zauberhaften Sonderausstellung umschauen. Darin ist ein spezieller Raum der damaligen Puppenherstellung mit oft mühseliger Heim- und Kinderarbeit gewidmet.

Beginn ist jeweils um 16 Uhr. Kostenbeitrag: 5 Euro inkl. Kaffee. Anmeldung und weitere Informationen im Stadtmuseum Radolfzell, Tel. 07732/81-530.

Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Am 6.2. bis 16.30 Uhr, vom 7.-12.2. geschlossen. ■



Vol. 2 – die Kunstaussstellung

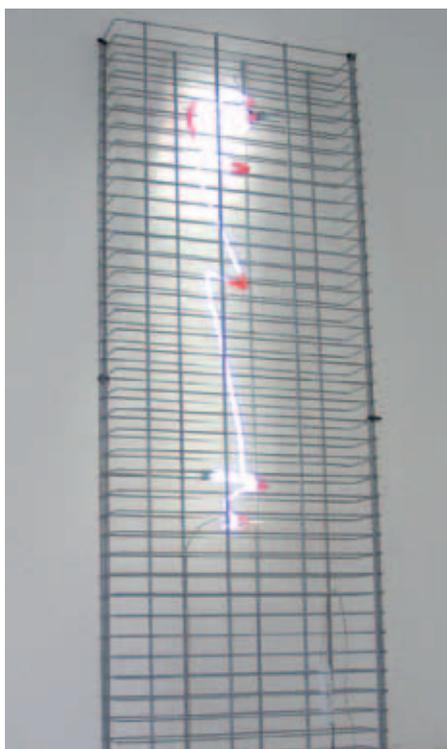
Nach dem Besucherrekord bei der Premiere 2012 hatte die zweite Gemeinschaftsausstellung Vol. 2 in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8, einen ebenfalls erfolgreichen Start. Noch bis zum **3. März** zeigt sie ein hohes Niveau des Kunstschaffens rund um den Bodensee. Die 20 Künstler/innen präsentieren mit je zwei bis vier ihrer neuesten Arbeiten ein äußerst spannungreiches Kaleidoskop der Kunst.

Wegen der hohen Resonanz von Kunstfreunden, die auch von weit her anreisen, hat die Kuratorin Gabriele Mittag (Kulturmagazin Bodensee) dieses Mal noch Künstler hinzugenommen, die auch weiter nördlich arbeiten. Einige der Teilnehmer dieser Ausstellung arbeiten international. Als Gastkünstler ist Franz Betz aus Hannover mit dabei. Von ihm stammt das abgebildete Kunstobjekt „es“ – Lichtbuchstaben aus dem Alphabets.

Öffnungszeiten: Di – So 14 – 17.30 Uhr

Weitere Informationen über Kulturamt Radolfzell, Tel. 07732-81-374 und

www.radolfzell.de ■



Kunstobjekt „es“ von Franz Betz, Hannover.

Messe

HAUS | BAU | ENERGIE

Für Hausbesitzer, Bauherren, Modernisierer und ein breites Fachpublikum ist die Messe HAUS | BAU | ENERGIE vom **22. bis 24. Februar** im Milchwerk Radolfzell Anlaufstelle Nummer eins. Schwerpunkte sind die verschiedensten Formen des Hausbaus, die Nutzung der erneuerbaren Energien und Energieeinsparpotenziale in den eigenen vier Wänden sowie Gestaltung und energetische Modernisierung. Die Messe mit rund 60 Ausstellern präsentiert ein breit gefächertes Angebot an Produkten und Dienstleistungen. Sie ermöglicht den Besuchern auf kurzen Wegen den direkten Vergleich zwischen verschiedenen Anbietern. Im Vortragsforum informieren unabhängige Referenten über aktuelle Themen und Fragestellungen rund um Bauen, Wohnen und Wohlfühlen.

Die Messe HAUS | BAU | ENERGIE im Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Straße 14, ist am Freitag von 13 bis 18 Uhr sowie am Samstag und Sonntag jeweils von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Eintrittspreis: 6 Euro, ermäßigt: 4 Euro.

www.messe-sauber.eu ■

Audio-Stadtführungen

Wem die Termine der offiziellen Stadtführungen nicht passen, der hat nun Gelegenheit zu einer ganz individuellen Stadtführung: Jetzt kann man Radolfzell in seiner historischen Vielfalt und mit all seinen Besonderheiten in Bild und Ton erleben. Über Kopfhörer erklären professionelle Sprecher die bedeutendsten Sehenswürdigkeiten und geschichtlichen Begebenheiten wahlweise

in Deutsch und in Englisch. So ist es möglich, auch auf diese Weise einen spannenden Eindruck der historischen Altstadt mit ihren imposanten Gebäuden zu bekommen. Untermalt mit passender Musik sorgt der iTour Guide mit interessanten Informationen und Geschichten für einen besonderen Stadtbummel, den man sich ganz nach persönlicher Zeit wählen kann.

Angaben zu den offiziellen Führungen, weitere Informationen und rechtzeitige Reservierung der Audio-Geräte bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, marketing@stadt.radolfzell.de oder

www.radolfzell-tourismus.de ■

„Wissenswert“ mit Henning Scherf

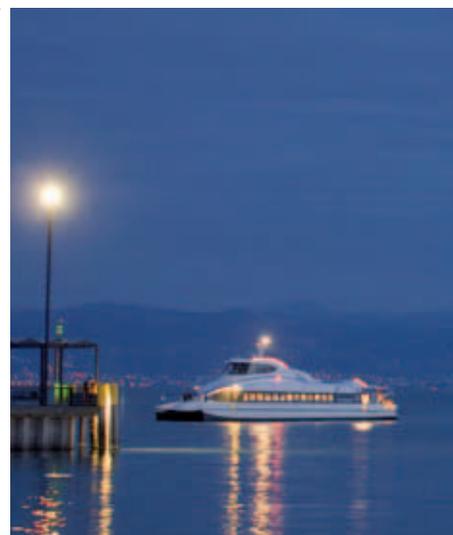
Lebenslektionen eines jung Gebliebenen erteilt Henning Scherf unter dem Titel seines neuen Buchs *„Wer nach vorne schaut, bleibt länger jung“* im Rahmen der Vortragsreihe „Wissenswert“ am **5. Februar** um 20 Uhr in der Stadthalle Singen.

Die Biographie von Henning Scherf war nicht gradlinig: Er war Schulversager, stotterte und wurde doch Bürgermeister von Bremen. Trotz mancher Anfeindung und Niederlagen ist er Optimist geblieben und gibt weiter: Wie bleibt man lebendig? Was sind die Elixiere des Glücks? Wie sehen neue

Altersbilder aus? Und was ist gelingendes Leben? Er sieht, wie die Gesellschaft auseinander zu brechen droht – und wendet alle Energie darauf, das Wesentliche klar zu machen: Nähe und Zusammenhalt.

Vorverkauf bei Kultur & Tourismus Singen, Marktpassage August Ruf-Straße 13 oder bei Stadthalle Singen, Tel. 07731/85-262, ticketing.stadthalle@singen.de oder an der Abendkasse.

www.stadthalle-singen.de ■



„All You Need is Love“



Auch wenn die Ära der wohl berühmtesten Band aller Zeiten nur zehn Jahre währte, ist der Erfolg und die Begeisterung für ihre Musik ungebrochen. Die Show *„All You Need is Love“* gastiert am **20. Februar** um 20 Uhr

in der Stadthalle Singen. Mit dieser setzt der Produzent Bernhard Kurz den Fab Four ein Denkmal und bringt eine musikalische Biographie auf die Bühne, die viel mehr ist als nur ein Tribute-Konzert. Das perfekt aufeinander eingespielte Quartett *„Twist & Shout“* kommt dem Original nicht nur optisch sehr nahe. Denn die Künstler singen live und das richtige „Beatles“-Feeling entsteht, sobald die Darsteller die Bühne betreten.

Vorverkauf bei Kultur & Tourismus Singen, Marktpassage August Ruf-Straße 13 oder bei Stadthalle Singen, Tel. 07731/85-262, ticketing.stadthalle@singen.de oder bei allen ReserviX-Vorverkaufsstellen.

www.stadthalle-singen.de ■

Winterspecial

Noch bis zum **6. Februar** können Fahrgäste zwischen Konstanz und Friedrichshafen mit dem Katamaran-Winter-Ticket für nur 11 Euro über den See und zurück. Im Aktionszeitraum zahlt man für diese Hin- und Rückfahrt am selben Tag für Kinder 5,50 Euro. Kleingruppen (zwei Erwachsene und bis zu drei Kinder) genießen die faszinierende Katamaran-Fahrt über den stillen See zum Preis von 27,50 Euro.

Das Winter-Ticket bis zum 6. Februar sowie alle anderen Tickets sind an den Fahrkarten-Automaten der Anlegestellen und in den Katamaran-Geschäftsstellen in Konstanz und Friedrichshafen erhältlich.

www.der-katamaran.de ■

Sehnsucht nach Frühling!



Ab dem **22. Februar** erfüllt die Blumeninsel Mainau ihren Besuchern neben dem Spaziergang über die noch ruhige, verwunschen wirkende Insel ersten Frühlingszauber in den herrlich dekorierten Ausstellungsräumen auf Schloss Mainau. Hier finden die Besucher allerhand Schönes für Haus und Garten, Terrasse und Balkon. Von farnefrohen Deko- und Lifestyle-Artikeln der Firma Oexle über liebevoll restaurierte Möbel der CreAktiv-Werkstatt des Caritas-Fairkauf, zauberhafte Bilder der Künstlerin Haide Riedle bis hin zu künstlerisch gestalteten Ostereiern lässt die Verkaufsausstellung *„zauberhafter Frühlingsreigen“* keine Wünsche offen. Die Ausstellung ist bis 12. Mai zu sehen und täglich von 10 bis 17 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen zur Insel, dem Schmetterlingshaus, der Gastronomie und vielem mehr unter

www.mainau.de ■

Freitag, 1. Februar

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

16:30 Uhr Führung durch die Bildergalerie KSH mit 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, 2. Februar

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

Sonntag, 3. Februar

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, 4. Februar

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

19:00 Uhr Vortrag „Zion Nationalpark“ mit Herrn Schuler WMK, Raum Mainau

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Dienstag, 5. Februar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 6. Februar

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

Donnerstag, 7. Februar

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

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

Freitag, 8. Februar

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, Kaminzimmer

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Sonntag, 10. Februar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 11. Februar

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

Dienstag, 12. Februar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 13. Februar

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 14. Februar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

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

Freitag, 15. Februar

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, 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, 16. Februar

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

Sonntag, 17. Februar

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, 18. Februar

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

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

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

Dienstag, 19. Februar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 20. Februar

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 21. Februar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer s. Aushang

Freitag, 22. Februar

13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schef-felschlösschen, 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

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 23. Februar

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

Sonntag, 24. Februar

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, 25. Februar

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

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

Dienstag, 26. Februar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 27. Februar

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 28. Februar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

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

Neues vhs-Programm ist da!

60 Jahre schon steht die vhs Radolfzell für Qualität in der Weiterbildung. Im Jubiläumsjahr können Interessierte aus 280 bewährten und neuen Angeboten wählen.

Ob Verbraucherfragen, Literatur, Geschichte, Politik, Wirtschaft, Psychologie, vielfältige Kunstformen, Tanz- und Bewegungsangebote, Gesundheitsthemen, Sprachkurse oder Computerkurse und berufliche Seminare – die Bandbreite bietet jedem etwas. Zusätzlich will die vhs im Jubiläumsjahr noch mit manchem Extra aufwarten. Also rasch das neue Programm besorgen, in dem auch viele interessante Tages- und Wochenendveranstaltungen enthalten sind. Es ist an vielen Auslegestellen in der Stadt zu haben oder direkt bei der vhs Radolfzell, Güttinger Str. 19, Tel. 07732/81-404.

www.vhs-radolfzell.de ■

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Dauerveranstaltungen *Veranstaltungen*

Montag-Samstag

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

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

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

Mittwoch

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

Mittwoch, Samstag

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

Samstag

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

Samstag

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

Täglich

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

Ausstellungen

Dienstag-Sonntag

(bis 3. März 2013)
10-12.30 Uhr, 14-17.30 Uhr,
Do bis 20 Uhr
„Wie aus dem Gesicht geschnitten: Faszination Puppen“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Dienstag-Sonntag

(bis 3. März 2013)
14-17.30 Uhr „Vol. 2“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Freitag, 1. Februar

20 Uhr *Kabarett-Winter:*
Tina Häussermann
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Samstag, 2. Februar

18.30 Uhr *Holzhaueball*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Holzhauegilde der Narizella Ratoldi 1841 e.V., Tel. 07732 911654

Mittwoch, 6. Februar

19 Uhr *Hemdglonkerumzug und Preiskleppern*
Altstadt
i Narizella Ratoldi 1841 e.V.
Tel. 07732 92560

Donnerstag, 7. Februar

Schmutziger Dunschtig mit Kindergarten- und Schulkinderbefreiung, närrisches Treiben und Hemdglonkerumzügen am Abend
Radolfzell und Ortsteile
i ***

Freitag, 8. Februar

20 Uhr *Jubiläumsabend der Wäschwieber*
Markolphalle Markelfingen
Pirminweg 5
i Narrenzunft Seifensieder
Tel. 07732 7908

20.11 Uhr

Zunftball
Scheffelhof Radolfzell
Forsteistraße 2
i Froschenzunft 1913
www.froschenzunft.de

Samstag, 9. Februar

20 Uhr *Frobi-Award*
Scheffelhof Radolfzell
Forsteistraße 2
i Froschenzunft 1913
www.froschenzunft.de

20 Uhr

Seifensiederball
Markolphalle Markelfingen
Pirminweg 5
i Narrenzunft Seifensieder
Tel. 07732 7908

20.11 Uhr

Bürgerball
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Narizella Ratoldi 1841 e.V.
Tel. 07732 92560

Sonntag, 10. Februar

13 Uhr *Radolfzeller Fasnetsumzug*
Innenstadt
i Narizella Ratoldi 1841 e.V.
Tel. 07732 92560

15 Uhr

Altenkonzert
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Narizella Ratoldi 1841 e.V.
Tel. 07732 92560

15 Uhr

Moofanger-Ball
Litzelhardtthalle Liggeringen
Litzelhardtweg
i Narrenverein Moofanger e.V.
Mobil 0173 3032496

Montag, 11. Februar

12 Uhr *Närrischer Jahrmart und Straßenfasnet*
Radolfzeller Innenstadt und Marktplatz
i Narizella Ratoldi 1841 e.V.
Tel. 07732 92560

20 Uhr

Bullemäntig
Buchenseehalle Güttingen
Badener Straße 30
i Guggenmusik Bad Bulls
info@bad-bull.de

Mittwoch, 13. Februar

19 Uhr *Fastenmesse*
Münster Unserer Lieben Frau
Marktplatz
i Katholische Kirchengemeinde
Tel. 07732 2016

Donnerstag, 14. Februar

19 Uhr *Gesprächskreis Glauben und Wissen: Evangelische Kirche in Mittel- und Osteuropa*
Christuskirche Radolfzell
Brühlstraße 3, Pfarramt
i Heinz-Jochen Baeuerle
Tel. 07732 13361

Freitag, 15. Februar

15-16 Uhr *Streiflichter auf die Stadtgeschichte*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr

Kabarett-Winter:
Sven Hieronymus
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Samstag, 16. Februar

19.30 Uhr *Island – Magie einer Insel*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i TERRA NOVA, Tel. 0711 5406800

Donnerstag, 21. Februar

18.30 Uhr *Nachtwächterführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Freitag-Sonntag, 22.-24. Februar

Messe HAUS I BAU I ENERGIE
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Freitag, 22. Februar

16-17.30 Uhr *Museumscafé: Kestner, Heubach & Co. – Streiflichter auf die deutsche Puppengeschichte*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 23. Februar

10.30 Uhr *Kulturhistorische Stadtführung*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

15-18 Uhr

Jonglierkurs für Erwachsene
Zirkus Risolino, Scheffelstraße 12
i Zirkus Risolino, Tel. 07732 950224

20 Uhr

Flamenco mit Maria Serrano
Flamenco-Studio Juanita Viento
Bismarckstraße 28a
i Flamenco-Studio
Tel. 07732 971848

Sonntag, 24. Februar

17 Uhr *Preisträgerkonzert „Jugend musiziert“*
Musikschule, Güttinger Straße 19
i Musikschule, Tel. 07732 81396

Mittwoch, 27. Februar

19.30-21.30 Uhr *Vortrag/Informationen über die QuantenMatrix-2-Punkt-Methode*
Mehrgenerationenhaus
Diak, Tegginger Straße 16
i Beate Daneyko-Mayer
Tel. 07732 14926

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



TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

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

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

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

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

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

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

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

Mo 28.01. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 31.01. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 04.02. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 11.02. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 14.02. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 18.02. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 25.02. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 28.02. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 04.03. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

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

Kurpark-Klinik

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

Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

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

Bewegungsbad A

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

Werner-Messmer-Klinik

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

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus		Bewegungsbad A			
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Mittwoch			
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	14:00-17:00 Uhr		
Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr		Freitag (auf Rezept)			
		Wassergymnastik	15:00-15:30 Uhr		
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad A			
		Freitag			
		(nur im Winter von Oktober-April)			
		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr		
		Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.			
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)					
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Zehnerkarte	Sauna	Einzelkarte	Zehnerkarte
Erwachsene	3,50	27,-	Erwachsene	7,-	60,-
Ermäßigt*	2,30	20,-	Ermäßigt*	4,50	40,-
Kinder (bis 15 J.)	1,40	10,-			
Warmbadetag-Zuschlag	1,-				

*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

Marktplatz · Sonntag 9:15 Uhr und 11:15 Uhr

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

Singen Sie sich gesund und glücklich! Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in frohlockende Stimmung und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff. Nach einer halben Stunde Singen wird das Gehirn mit Glücksstoffen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren, denn nach wenigen Minuten steigt bereits der Immunglobulin-A-Wert an, der vor Erkältungen schützt. Wer am Singen teilnehmen möchte, auch ohne Vorkenntnisse, ist jeden Dienstag um 19:30 Uhr in den Raum Höri in die Werner-Messmer-Klinik herzlich eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausteilung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher. *Anmeldung bei:* Bridge Spielkreis Radolfzell Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06

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.

Tischtennis

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

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

Treffen jeden 3. Montag im Monat · 19:30 Uhr · Hotel Flohr's in Singen-Überlingen. *Kontakt:* Helmut Assfalg · Tel. 0 77 31 / 628 38

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

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

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Golf

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



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

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

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



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.

BERNHARD SCHULZ
Gesunde Balance mit Lebensart

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER Die Färbe SINGEN

Friedrich Schiller
Der Parasit
oder die Kunst, sein
Glück zu machen
Ein Lustspiel nach
dem Französischen

Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet

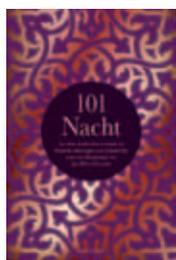
18. Februar Jazz Jour Fixe

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

Buchtipp

**Aus dem Arabischen von
Claudia Ott: 101 NACHT**

Ein literarischer Sensationsfund: Die Arabistin Claudia Ott hat eine 800 Jahre alte Handschrift entdeckt – und damit ein gutes Dutzend funkel-nagelneuer, bislang gänzlich unbekannter Schahrasad-Geschichten! Die betörende kleine Schwester von „1001 Nacht“ feiert nun zweieinhalb Jahre nach dem Fund Weltpremiere. Eines der imposantesten Klassikerereignisse der letzten Jahrzehnte! Edle Ritter und listige Bösewichte, Beduinen und Großwesire, Lindwürmer und Jungfrauen – die Figuren von „101 Nacht“ haben eine dichterische Unmittelbarkeit und Frische, die auf Anhieb bezaubert. 2010 von Claudia Ott aus den Beständen des Aga Kahn Museums geborgen, wird die andalusische Handschrift von 1234 nun erstmals der Öffentlichkeit zugänglich gemacht – sachkundig übersetzt und sorgfältig ediert.



Verlag Manesse,
gebundenes
Buch, 336 Sei-
ten mit Faksimiles
des arabischen
Originals,
ISBN: 978-3-
7175-9026-2

EUR 49,95

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

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

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL IM BODENSEE

Insel Mainau

**Zauberhafter
Frühlingsreigen**

Verkaufsausstellung auf Schloss Mainau
vom 22. Februar bis 12. Mai 2013
Täglich geöffnet von 10.00 bis 17.00 Uhr

Farbenfrohe Dekoartikel, restaurierte Möbel
der CreAktiv-Werkstatt des Caritas FAIRKAUF, zauberhafte Bilder
der Künstlerin Haide Riedle, künstlerisch gestaltete Oster Eier

Mainau GmbH | Tel.: +49 (0) 75 31 / 30 3-0 | info@mainau.de | www.mainau.de

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

Z

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

In Kooperation mit dem Archiv der Luftschiffbau Zeppelin GmbH

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

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

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

Täglich geöffnet!

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

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

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

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



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs
Telefon: +49 7738 71 96
Telefax: +49 7738 92 32 97

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

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

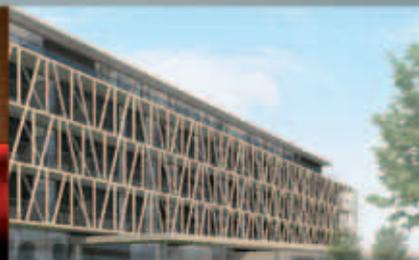


30% bis
70%
Preisvorteil*

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

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

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

- 83 Zimmer | Suiten
- Restaurant mit Terrassen
- Sky-Bar
- Event- | Meetingräume
- HOT-SPA mit Seezugang
- Japanisches Onsen Bad
- Saunawelten
- Outdoor-Pool
- Direkter Seezugang