



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

MAI 2013



Erfolgreiches Qualitätsmanagement
Honig – die besonders feine Süße
Neues zur Sportkardiologie
Blutdrucksenkung – ohne Medikamente?
Kunsthäusle-Saison beginnt

Kunst & Musik | Ausstellungen & Messen | Führungen & Verführungen



INHALT

Editorial	3
Erfolgreiches Qualitätsmanagement	3
Neuer diätetisch geschulter Koch	4
Lesung zum jüdischen Witz	4
Honig – die besonders feine Süße	5
Neues zur Sportkardiologie	6
Wanted: Juniorteams für den Bodensee-Megathlon	6
Blutdrucksenkung – ohne Medikamente?	7
Nicht länger als ein Atemzug	8
Wenn der Fuß zum Problem wird	8
Kunsthäusle-Saison beginnt	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
Radolfzell dreht ein großes Rad	23
Große Kunst – See(h)straßengalerie	23
Bundes-Kunstpreis – Kreativität pur	23
Musik am Segel!	23
Buchbinder spielt Gershwin	24
Surprise, Magic, Illusions, Comedy	24
Musikalischer Pfingst-Frühshoppen	24
IT@home	24
GEWA-Messe am Bodenseeufer	25
Enthüllungen! 100 Jahre Museum Überlingen	25
Im Garten Hermann Hesses	25
Stoff-Verführung in St. Gallen	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: MARKE :: GENTILE Die Werbeagentur für starke Marken | 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.



FISCHER

finest fashion
für Damen und
Herren – 5 mal
am Bodensee



MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 22935

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9576-00

www.modifischer.de

WOMEN STORES

Konstanz
Hüsslenstraße 29
Tel. +49 7531 22930

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9576-00

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee, liebe Gäste und liebe Leser unseres METTNAU-Magazins. Der Mai entfaltet seine ganze bunte und duftende Pracht – die schöne Halbinsel Mettnau ist wie geschaffen, um den Frühling zu erleben und frische Vitalität zu gewinnen. Gemäß dem Motto „Bewegung ist Leben“ werden Sie in dieser reizvollen 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. Schulungen unserer Mitarbeiter zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sind dafür eine wichtige Basis.

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. Unsere erfahrenen Fachkräfte stehen Ihnen auch zur Seite, wenn es um eine neue Ausrichtung und um gesunde Veränderungen in Ihrer täglichen Lebensgestaltung geht. Hierbei kann es zudem helfen, innezuhalten und die wohltuende Seelandschaft in sich aufzunehmen. Gerade Mußbezeiten am Seeufer sind wie geschaffen, um Belastendes loszulassen und zu befreiender Weite zu finden.

Neues lädt zu anderen Blickrichtungen und kreativen Ideen ein. Erfahren Sie dies bei schönen Wanderungen und Radtouren durch eine blühende Landschaft, bei 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 Geselligkeit und Lebensfreude abwechslungsreicher Veranstaltungen mit nun auch wieder Open-Air-Vergnügen. Genießen Sie einen ausgiebigen Einkaufsbummel und die ausgezeichnete Seegastronomie sowie einladende Terrassencafés.

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 und bestens geschultes 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

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister ■



Erfolgreiches Qualitätsmanagement

Die METTNAU und das für das Qualitätsmanagement (QM) verantwortliche Team um Oliver Labs können sich freuen. Die Re-Zertifizierung am 3. und 4. April 2013 zu allen Abläufen wurde erfolgreich bestanden. Das Audit erfolgte nach den Normen von DIN ISO 9001:2008 und QMS-Reha, was für Einrichtungen wie der METTNAU gesetzlich gefordert wird. Insgesamt waren 35 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am Audit beteiligt.

Großes Lob und höchste Anerkennung gab es von den Auditorinnen der LGA InterCert aus Nürnberg, eine der ältesten und

erfahrensten Zertifizierungsgesellschaften Deutschlands. Die Prüferinnen hoben insbesondere das große Engagement der Mitarbeiter, die Einbringung aller Bereiche und das zielgerichtete und erfolgreiche Arbeiten des QM-Teams hervor.

Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt war bei der Abschlussbesprechung und der anschließenden Ergebnisbekanntgabe dabei und lobte mit Stolz dieses hervorragende Ergebnis mit seinem Dank an das gesamte METTNAU-Team und die tatkräftige QM-Mannschaft. Interimsmanager Andreas Lin-

ke betonte vor allem den Einsatz „mit viel Herzblut“ von Oliver Labs, mit dem er vehement im Qualitätsmanagement tätig ist.

Im Rahmen der Mitgliedschaft im „Qualitätsverbund Gesundheit“, dem 29 Kliniken von elf Trägern angehören, erfolgen zusätzlich regelmäßige interne Audits, von denen alle Partner dieses Verbundes profitieren. So sind in Kürze vier Mitglieder des QM-Teams aus Radolfzell in der ACURA REHA-Fachklinik in Waldbronn zum internen Audit im Einsatz. ■



Neuer diätetisch geschulter Koch



Zu hohe Cholesterinwerte, Diabetes, Zöliakie und anderes – die Köche der METTNAU stimmen sich täglich genau ab, um für jeden der METTNAU-Patienten und -Gäste das richtige Essen auf den Tisch zu bringen. Voraussetzung ist ein fundiertes Wissen. So wurde mit Nico Stanitzok nun der sechste Koch des Küchenteams zur speziellen Schulung gesandt. In fünfeinhalb Wochen absolvierte er die sehr intensive Weiterbildung zum diätetisch geschulten Koch nach Maßgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Teilnehmer aus ganz Deutschland trafen sich zunächst in Bad Dürkheim. Dort erhielten sie durch einen Facharzt, eine Ökotrophologin und andere Experten die medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Grundlagen. Mit zwei Kochmeistern vom Verband der Köche mit spezieller Zusatzqualifikation erfolgte dann in der Berufsfachschule in Villingen-Schwenningen der praktische Teil der Fachausbildung. Nach erfolgreichem Abschluss fühlt sich Nico Stanitzok nun sicherer. „Es gibt in allen vier Kliniken Küchengespräche mit den Gästen, in denen wir ihnen die Herkunft unserer Lebensmittel, die Arbeitsweise der

METTNAU-Küche und bestimmte kurspezifische Besonderheiten erläutern sowie auf zahlreiche Fragen eingehen. Ich kann nun kompetenter und mit viel Hintergrundinformationen Auskunft geben“, freut er sich.

Auf die Frage, was für ihn persönlich bei dieser Ausbildung am Wichtigsten war, kam prompt die Antwort: „Ich habe die Ernährung für mich selbst völlig umgestellt, und fühle mich seither viel vitaler und gesünder!“ Natürlich kannte er aus seiner langjährigen Kocherfahrung schon viel, doch die Ernsthaftigkeit der Bedeutung, was man mit richtiger Ernährung alles bewirken und positiv verändern kann, war zuvor nicht so gegenwärtig. So habe er auch seine Vorliebe für Süßes reduziert und seit Ende Februar drei Kilo abgenommen. Küchenchef Werner Schönmetzler kennt solche Reaktionen seiner Mitarbeiter auf diese Ausbildung: „Was man am eigenen Leib erfährt, kann man den Gästen viel besser vermitteln.“ Und: „Nur durch eine gut ausgebildete Mannschaft können wir eine erstklassige Qualität in allen Speisen liefern und somit die Gesundheitsförderung unserer METTNAU-Patienten und -Gäste optimal unterstützen!“ ■

Lesung zum jüdischen Witz

Der langjährige METTNAU-Gast Peter Beck erfreute die Gäste und Patienten der Kur- einrichtung mit einer besonderen Lesung. So war das Kaminzimmer im Scheffelschlösschen bis in den letzten Winkel besetzt, um mehr zum Phänomen, zur Herkunft, zu Perioden und den schönsten jüdischen Witzen zu erfahren. „Der jüdische Witz nimmt in der Weltliteratur eine Sonderstellung ein. Er ist tiefer, bitterer, schärfer, vollendeter, dichter, man kann auch sagen dichterischer als der Witz anderer Völker. Er ist niemals Witz um des Witzes willen, immer enthält er eine politische, religiöse, soziale oder philosophische Kritik. Und was ihn so faszinierend macht: er ist zugleich Volks- und Bildungswitz, jedem verständlich und doch voll tiefer Weisheit“.

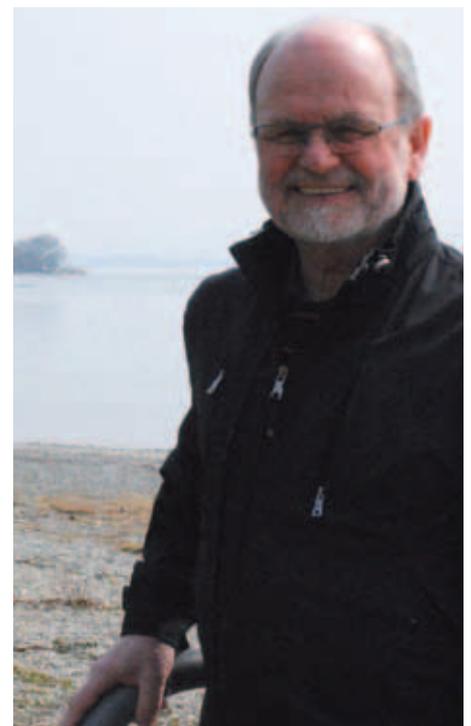
Nach dieser Einführung und weiteren Erläuterungen mit Definitionen von Sigmund Freud oder Aussagen Heinrich Heines nutzte Peter Beck immer wieder die jiddische Sprachweise, um die Besucher durch die große Vielfalt dieser besonderen Witze zu führen. Situationskomik, Selbstironie, Rituale, Interkonfessionelles und tiefe Weisheiten kamen mit herrlich feinsinnigem Humor daher und sorgten für viel Heiterkeit. Auch Witze über Heiratsvermittler, die Ehe, das Militär und vieles andere mehr machten die Besonderheit der jüdischen Witze deutlich, was immer wieder mit spontanem Applaus bedacht wurde. So erhielt Peter Beck am Schluss ein vielstimmiges Dankeschön für

diesen vergnüglichen und zugleich sehr tief-sinnigen Abend.

Dabei hatte der ehemalige Lehrer und Dozent für Technik, Mechanik und Mathematik erst nach seiner Pensionierung und vier Semestern Jura seine Liebe zur Sprache vertieft. Zwar hatte er früh angefangen, Gedichte zu schreiben, doch sprachliche Besonderheiten reizten ihn erst nach einer Reise durch die Heimat seiner Familie in Ostpreußen. Im Kontakt mit vielen älteren Bewohnern eignete er sich das Ostpreußisch an und gestaltete schließlich zu Hause einen heiteren Abend mit ostpreußischen Geschichten und Gedichten, der sehr gut ankam. Wie dort war es ihm auch bei den jüdischen Witzen wichtig, Hintergründe, Denkweise und Lebensart dieser Menschen zu verdeutlichen, um das Ganze mit einem tiefen Verständnis für die Volksgruppe zu verbinden.

Die METTNAU besuchte der agile und vielseitig interessierte Peter Beck nun schon zum 13. Mal. Nachdem ihn eine akute Herz-erkrankung 1997 zunächst in die Werner-Messmer-Klinik führte, nutzt er die Wiederholungen nun regelmäßig zur Stärkung seiner Gesundheit. In der Hermann-Albrecht-Klinik trifft er dabei immer wieder auf Bekannte und inzwischen auch auf Freunde. Während er zu Hause eher Tennis und Golf spielt, nutzt er hier ergänzend zu den wohltuenden therapeutischen Maßnahmen die freie Zeit für Fahrradtouren. Ob nach Stein

am Rhein, über den Bodanrück nach Konstanz oder nach Überlingen und Meersburg – er schätzt die herrliche Region und die Ruhe im Frühjahr, um sich wieder fit zu machen. Und für den nächsten METTNAU-Aufenthalt hat er bereits eine vielversprechende Idee für eine neue Lesung ... ■



Honig – die besonders feine Süße

In seinen „Anleitungen zu nachhaltigem Genuss“ schreibt Jürgen Piquardt, Gründer der weltbekannten Hannover Bio-GourmetOase „La Provence“: „Lebenskunst ist auch Ernährungskunst“. Ein Motto, das auch auf die METTNAU-Köche und ihren Chef Werner Schönmetzler passt. Für ihre gesunde und wohlschmeckende Küche kaufen sie ihre Lebensmittel bei regionalen Lieferanten ein und informieren sich dabei genau über deren Arbeitsweise und Anbaumethoden.



So haben sie schon viele Jahre einen „Honigmann“ aus Ludwigshafen am Bodensee. Denn bewusst eingesetzt in einer ausgewogenen Ernährung kann der Honig dank seines Rufs und mit seinen Aromen durchaus das subjektive Wohlbefinden verbessern. Zudem hat Honig eine stärkere Süßkraft und kann daher im Gegensatz zu Zucker sparsamer verwendet werden.

Die Ernährungsberaterinnen der METTNAU ergänzen: „Aus ernährungsphysiologischer Sicht bedeutsam ist sein hoher Anteil an leicht aufnehmbarem Zucker (hauptsächlich Fructose/Glucose). Honig enthält ca. 80 Prozent Kohlenhydrate und ist mit etwa 320 kcal/100g ein schneller Energiespender. Weitere Bestandteile sind zirka 19 Prozent Wasser, Mineralstoffe und in Spuren vorhandenes Fett, Eiweiß, Vitamine und Enzyme. Mineralstoffe und Antioxidantien sind im Honig nur in so geringer Menge enthalten, dass sie für die Deckung des Nährstoffbedarfs keine Rolle spielen. Neben dieser Theorie schmeckt man jedoch vor allem das feine Aroma und hat Blumenwiesen und emsige Bienen vor Augen.

Das Bienenvolk

Bis Imker Georg Fischer aus Ludwigshafen am Bodensee den Honig jedoch im Glas hat, braucht es viel Arbeit von ihm und den unzähligen Bienen seiner 17 Bienenvölker, die er an verschiedenen Standorten positioniert hat. Dies gilt auch für die kalte Jahreszeit. Von September bis ins Frühjahr versorgt der Bienenvater die eingewinterten Bienen mit 25-30 Liter Zuckerwasser pro Volk, putzt die Rahmen für die Bienenwaben, desinfiziert usw. Er liebt seine Bienen und gibt sein Wissen als Vorstandsmitglied im Imkerverein auch an den Imkernachwuchs weiter. Selbst

hat er hierüber Ratschläge zum erfolgreichen Züchten eigener Bienenköniginnen bekommen.

Eine Königin braucht für ihre Entwicklung vom Ei, über die Larve und Puppe bis zur Königin insgesamt 16 Tage, eine Arbeitsbiene 21 Tage und eine Drohne 24 Tage. Die Königin ist die Mutter aller Bienen eines Volkes und legt alle Eier, aus denen sich die weiteren Generationen entwickeln. Die Drohnen als Männchen im Bienenstock entstehen aus unbefruchteten Eiern. Sie werden in den großen Drohnenzellen erbrütet. Sie sind nur zur Begattung der jungen Königinnen da und fliegen sieben bis acht Kilometer weit. Als einzige genießen sie in der Schwarmzeit die Freizügigkeit, in jedem beliebigen Bienenvolk ein- und auszufliegen, während alle anderen fremden Bienen abgewiesen und angegriffen werden. Die Drohnen leben nur von April bis September. In der Schwarmzeit heißt es für den Imker besonders aufzupassen, damit ihm nicht eine Königin mit ihrem Gefolge entwischt. In einem großen Stock sind im Sommer 50.000 bis 80.000 Arbeitsbienen. Im Frühjahr und Sommer leben diese oft nur sechs bis acht Wochen, ab dem Spätsommer etwa sechs bis acht Monate. Sie putzen die Zellen, füttern die Larven, bauen Waben, fungieren als Wächter und beschaffen die Nahrung. Die Trachtbiene oder Sammlerin kann dabei eine Höchstgeschwindigkeit von bis zu 40 km/h erreichen.

Nahrungsquellen

Durch günstige Standorte kann der Imker schon bald einen ersten Blütenhonig schleudern, für den die Bienen vor allem Löwenzahn, Kirschblüten und andere Frühblüher als Trachtpflanzen nutzen. Beim zweiten

Blütenhonig sind dann Apfel-, Birnen-, Zwetschgenblüten und andere Trachtpflanzen als Nahrungsquellen der Honigbienen mit dabei. Ein weiterer Nahrungsrohstoff ist Honigtau, den die Bienen von den Blättern und Nadeln der Bäume aufnehmen. Diesen Honigtau produzieren beispielsweise Rindläuse, Schildläuse oder Blattläuse. Der erfahrene Imker kann den Honig von verschiedenen Wirtsbäumen genau unterscheiden. Laut Fischer gibt die Weißtanne das beste Aroma für seinen Waldhonig.

Honigproduktion

In Zeiten der Monokulturen und der Varroamilben-Krankheit vieler Bienenvölker ist es ihm wichtig, Proben aus jeder der drei jährlichen Honigproduktionen an das Prüf-Institut zu senden. Er nutzt nur natürliche Methoden zum Schutz seiner „edlen Bienen“, auch wenn dies mit weit mehr Arbeitsaufwand verbunden ist. Georg Fischer sieht sich hier gegenüber seinen Schützlingen wie auch hinsichtlich seiner Kunden in der Verantwortung, zu denen neben der METTNAU auch ein Hotel, ein Hofladen und viele Stammkunden gehören. Ihnen allen will er nur einwandfreien Honig mit bestem Aroma liefern. Auch wenn man all die Arbeitsschritte, die es bis zum endgültigen süßen Honig im Glas braucht, hier nicht aufführen kann, so spürt man im Gespräch mit dem erfahrenen Imker, mit welcher Liebe und Hingabe er die Imkerei betreibt. Eine wahre Wissenschaft für sich, deren Grundzüge er schon als Junge von seinem Vater lernte. So darf man nur hoffen, dass es noch lange ihn und weitere natur- und bienenliebende Menschen gibt, die uns zu herrlichem und unverfälschtem Genuss feinen Honigs aus der Bodenseeregion verhelfen. ■

Neues zur Sportkardiologie



Die kardiologische Trainingstherapie ist ein sehr umfassendes Feld, zu dem es auch immer wieder neue Forschungs- und Studienergebnisse gibt. Um alle mit diesen Thema befassten Kolleginnen und Kollegen auf den neuesten und einheitlichen Stand zu bringen, organisierte Jörn Schilling, der in der Werner-Messmer-Klinik für die Sport- und Physiotherapie und die Leitung Rehabilitation zuständig ist, eine zweitägige Schulung. Die Kontakte von Chefarzt Dr. Robin Schulze ermöglichten eine Inhouse-Veranstaltung in der METTNAU mit dem erfahrenen Referenten Uwe Schwan, an dem 20 Therapeutinnen und Therapeuten teilnahmen.

Der Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut DVGS ist seit sieben Jahren an den Sankt Rochus-Kliniken in Bad Schönborn tätig. Daneben arbeitet er seit über 20 Jahren in der Fortbildung sowie als Lehrbeauftragter an der Universität Karlsruhe und

Heidelberg. Hier ist er auch in wissenschaftliche Arbeiten eingebunden und konnte den Kursteilnehmern so die neuesten Ergebnisse aus Forschungen und mittel- bis langfristigen Studien vermitteln. Die erarbeiteten aktuellen Leitlinien der Fachgesellschaften als Arbeitsgrundlage waren ebenfalls ein wichtiges Thema.

Ein großer Bereich der Wochenendschulung galt jedoch den Informationen zur praktischen Umsetzung, beispielsweise beim Schwimmen mit Herzpatienten, zur Belastungsdosierung im Ausdauertraining und im Intervalltraining. Spannend war auch das Thema kardialer Reaktionen auf Kraftbelastungen in Bezug auf die Intensität und die Wiederholungszahl der Übungen. Wichtig für den richtigen Umgang mit Patienten der Anschlussheilbehandlung waren auch die Ausführungen zur Belastungsdosierung nach herzchirurgischen Eingriffen.

Die Therapeuten erhielten zudem hilfreiche Angaben zur Einschätzung alltäglicher körperlicher Anstrengungen, beispielsweise bei Gartenarbeiten oder von Sportarten, die die METTNAU-Gäste zu Hause ausüben wie etwa Alpines Skifahren, Golfen usw. Dies erleichtert es ihnen, die Gäste auch hierin kompetent beraten zu können.

Uwe Schwan hatte den Teilnehmern ein umfangreiches Skript mitgebracht, bei dem es um facettenreiche physikalische und physiologische Faktoren ging, die eine große Bedeutung für den richtigen Umgang mit unterschiedlichen Herzerkrankungen haben sowie für die gesundheitliche Förderung und Trainingswirkung bei den METTNAU-Gästen und -Patienten maßgeblich sind.

In einer Pause zwischen zwei intensiven Unterrichtseinheiten zeigten sich die TeilnehmerInnen sehr angetan. Sie bekamen viele interessante Informationen und Anregungen, die sie sogleich in ihre Arbeit einfließen lassen wollen. „Auch wenn es manchmal nur Kleinigkeiten sind, kann ich damit eine deutliche Optimierung meiner Therapie erreichen“, hieß es da beispielsweise. Für Jörn Schilling ist zudem wichtig, dass alle im Team zur gleichen Zeit über denselben Wissensstand verfügen und so im einheitlichen Kontext arbeiten: „Ein großer Vorteil gegenüber aufwändigeren und zeitlich versetzten externen Schulungen!“ Und Uwe Schwan weiß aus seiner Erfahrung, dass solche effizienten Gemeinschaftsschulungen auch immer eine fruchtbare Diskussion und den intensiven Austausch der Therapeuten einer Einrichtung untereinander fördern, wovon letztendlich auch die Patienten und Gäste profitieren. ■

Wanted: Juniorteams für den Bodensee-Megathlon

Im Team der Joule-Junkies sind METTNAU-MitarbeiterInnen aus den verschiedensten Bereichen sportlich aktiv. Bei ihren erfolgreichen Beteiligungen an großen Sport-Events ist das lokale Terrain des Bodensee-Megathlon in Radolfzell am **28. Juli** eine willkommene Herausforderung. Durch ihre vorherige Teilnahme am Schweizer Thurathlon nehmen sie auch an der Gesamtwertung für beide Veranstaltungen teil. Die fünf Disziplinen des Megathlon beginnen mit dem Seeschwimmen über 1,5 Kilometer von und zum Herzen-Areal. Die Rennradstrecke beträgt 46,7 Kilometer, die Inliner nehmen 22,7 Kilometer unter die Rollen und die Mountainbiker haben anspruchsvolle 34,4 Kilometer vor sich. Die Läufer absolvieren 10 Kilometer am See entlang und durch die Radolfzeller Altstadt.

Auch 2013 will die METTNAU junge, sportbegeisterte Menschen fördern und

darin unterstützen, an diesem Wettkampf teilzunehmen. Für zwei Juniorteams übernimmt die METTNAU die Startgebühren und die Ausstattung mit den blauen Funktionshirts der METTNAU-Truppe. Schülerinnen und Schüler ab 16 Jahren und Studenten/Studentinnen, die teilnehmen möchten, sollten sich bis spätestens 15. Mai melden

und mit dem Training beginnen. Mit den ambitionierten Joule-Junkies, die stets mit viel guter Laune bei der Sache sind, haben sie routinierte Paten.

Anmeldung und Kontakt über Organisator Helmut Stiegler (METTNAU-Küche) unter Tel. 07732/151-657 oder joule-junkies@mettnau.com. ■



Mitglieder der letztjährigen METTNAU-Juniorteams beim Zieleinlauf am Bodensee-Megathlon.

Blutdrucksenkung – ohne Medikamente?

Etwa 25 bis 30 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden an Bluthochdruck – in den METTNAU-Kliniken sind es zirka die Hälfte der Patienten und Gäste. Eine der häufigsten Fragen im Beratungsgespräch zum Thema Bluthochdruck ist die nach einer „natürlichen“ Alternative zu medikamentösen Blutdrucksenkern. Selbstverständlich gibt es Alternativen – aber ein „Ersetzen“ von Medikamenten ist dadurch meist nicht möglich.



Bewegung, Entspannung, Ernährung
Zunächst ist zu sagen, dass sich durch eine konsequente Lebensumstellung mit gesunder Lebensweise und regelmäßiger körperlicher Bewegung weit mehr erreichen lässt als mit „pflanzlichen“ Arzneistoffen oder Nahrungsergänzungsmitteln. So senkt schon eine regelmäßige Ausdauerbelastung von mindestens 30 Minuten drei- bis viermal pro Woche den oberen Blutdruckwert um 5-10 mmHg. Eine „gesunde“, das heißt mediterrane und ballaststoffreiche Ernährung drückt das Blutdruckniveau um 6-11 mmHg und durch eine Gewichtsabnahme lässt sich eine Reduzierung von etwa 1-2 mmHg pro abgenommenem Kilo Körpergewicht erzielen.

Regelmäßiges Entspannen mit einer der individuell passenden Methoden senkt zu hohem Blutdruck ebenso wie eine Kochsalzbeschränkung in der Nahrung. Weniger als 6 mg Kochsalz pro Tag im Essen (und Trinken) senken den Blutdruck um 2-6 mmHg ab. Diese Maßnahmen wie auch eine Reduktion des Alkoholgenusses (hier sind 2-4 mmHg Druckabsenkung erreichbar) sollten immer am Anfang einer „Hypertonie“-Behandlung stehen. Möglicherweise sind sie bei einigen Patienten bereits ausreichend, um in der Folge keine Medikamente nehmen zu müssen.

Nahrungs(ergänzungsmittel)

Es gibt zwar verschiedene Untersuchungen zur Wirkung von Lebensmitteln wie beispielsweise Tee oder Schokolade. Doch insgesamt ist der Effekt nicht gut genug erforscht – im Gegensatz zu vielen klinischen Studien an hunderttausenden und Millionen

untersuchten Patienten unter bestimmten Blutdrucksenker-Medikamenten. Sofern Daten vorliegen, zeigen sich für einige Wirkstoffe Absenkungen des oberen „RR-Wertes“ von ca. 3-12 mmHG. Das ist – allein – zu wenig und für die meisten Patienten nicht ausreichend, um in gesunde Blutdruckbereiche zu kommen. Dies erklärt sich unter anderem damit, dass der Blutdruck durch sehr unterschiedliche Mechanismen reguliert wird, zum Beispiel durch die Spannung der Gefäßwände, verschiedene Hormon- und andere biochemische Regelsysteme, dem Salz- und Wasserhaushalt usw.

Langzeit- und Wechselwirkungen vieler Nahrungsergänzungsmittel sind nicht untersucht. Auch „natürliche“ Mittel wie Knoblauch, Johanniskraut oder Grapefruitsaft haben Nebenwirkungen oder interagieren mit schulmedizinischen Medikamenten. Zudem ist die Wirkung nicht zuverlässig, da die Inhaltsstoffmengen stark schwanken können.

Zu bedenken ist auch, dass es nicht nur um den Blutdruck geht, sondern auch um die Absenkung des generellen Herz-Kreislauf-Risikos und der erhöhten Gefahr hinsichtlich Schlaganfall, Herzinfarkt, Nieren- und Augenerkrankungen. Auch hierzu ist nur für schulmedizinische Medikamente die langfristige Absenkung des Risikos belegt.

Schokolade – Tee – Knoblauch

Neben einer kleinen Untersuchung an 44 Patienten zu weißer gegen dunkler Schokolade wurden 2011 sieben Studien an rund 100.000 Teilnehmern ausgewertet. Fünf Studien ergaben eine Verbindung zwischen Schokoladengenuss und dem Rückgang der Zahl von Herzinfarkten. Allerdings wurde

nicht nach der Qualität der Schokolade oder dem sonstigen Lebensstil der Teilnehmer differenziert. In der Gesamtbewertung war eine Gewichtszunahme wichtigster Kritikpunkt – Milkschokolade enthält viel Fett und Zucker, im Schnitt 500 kcal pro 100 Gramm Schokolade. Vorsichtig formuliert heißt dies: Mit einem moderaten Genuss von „schwarzer“ Schokolade (viel Kakao-, wenig Milchanteil) kann man genüsslich „etwas für die Gesundheit tun“ und wahrscheinlich den Blutdruck gering absenken, solange man sich ausreichend bewegt und eine Gewichtszunahme vermeidet.

Während frühere Studien keinen Effekt des Tees auf den Blutdruck zeigten, ergab sich nach einer aktuellen australischen Untersuchung an 95 Personen eine Absenkung des RR-Wertes durch drei Tassen schwarzen Tees pro Tag. Nach drei Monaten lag der RR-Wert in der „Tee-Gruppe“ im Schnitt 2,7/2,3 mmHG niedriger als in der anderen Gruppe. Zu beachten ist jedoch, dass die Beimischung von Milch und Zucker die Wirkung des schwarzen Tees möglicherweise aufhebt (keine Daten).

Dass Knoblauch die Blutgefäße erweitert, lässt sich nachweisen. Studiendaten von 2010 ergaben, dass durch die 12-wöchige Einnahme von täglich knapp einem Gramm Knoblauch zusätzlich zu einer nicht ausreichenden Medikamentengabe ein guter Effekt zu erreichen war. Auch wenn somit ein moderater Knoblauchgenuss für Hypertoniker empfohlen werden kann, bleibt zu beachten, dass Knoblauch-Extrakte eine blutverdünnende Medikation verstärken können und verschiedene Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben.

Ergänzend zu einer umfassenden medizinischen Abklärung und Beratung ist somit eine bewusste und „bewegte“ Lebensführung immer noch die „natürlichste“ Maßnahme, um eine Senkung hohen Blutdrucks und seiner Risiken zu unterstützen.



Verfasser: Dr. med. Achim Witzel ■

Kunsthäusle-Saison beginnt

Den Auftakt zu den diesjährigen Ausstellungen im Kunsthäusle beim Strandcafé Mettnau übernehmen vom **16. bis 21. Mai** die Künstlerinnen Roswitha Rinner und Birgit Blum. Der faszinierende Gold- und Silberschmuck von **Roswitha Rinner** nach eigenen Entwürfen und von namhaften Herstellern wird exzellent ergänzt durch die farbenprächtigen Acrylbilder von **Birgit Blum** mit schönen Naturmotiven.

Öffnungszeiten und Informationen:
Mo-So 13-18 Uhr.

Vom **22. Mai bis 13. Juni** sind Ton-Plastiken und -Skulpturen von **Elke Lentzsch** zu sehen, die sie in der Technik der Aufbaukeramik formte und modellierte. Gestaltung, Phantasie und Handwerk fügen sich wunderbar zusammen. **Gabriele Eberhard** vervollständigt mit Bildern der Aquarell- und Acryl-Malerei. Den Impuls und die Intuition hierzu findet sie in der Natur und erweckt Emotionen in ihren Bildern zum Leben.

Öffnungszeiten und Informationen:
Di-Fr 14-18 Uhr, Sa-So 11-18 Uhr. ■



Nicht länger als ein Atemzug

Schneller, besser und für Patienten komfortabler aufgrund der deutlich geringeren Strahlenbelastung ist der neue Computertomograf (CT) im nahen Hegau-Bodensee-Klinikum Singen. Der sogenannten CT 64 Zeiler zeichnet in nur einem Umlauf binnen einer Sekunde 64 Schichten auf. So dauert beispielsweise die Aufnahme des Brustkörpers nicht länger als ein Atemzug. Die Röhre erzeugt bei ihrem Umlauf um den Patienten die Informationen, aus denen der dazu gehörige Computer eine Fülle von Schnittbildern erzeugt. So liefert das neue Gerät in nur einer Sekunde 20 Bilder, die Veränderungen in der Struktur des Körpers sichtbar machen.

Diese hohe Geschwindigkeit bei gleichzeitig höherer Auflösung der Bilder ist vor allem in der Versorgung von Unfallpatienten, aber auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Schlaganfällen, Hirnblutungen oder Lungenembolien wertvoll. So erhält man innerhalb kürzester Zeit wertvolle Informationen für die Therapie. Das CT kommt auch bei Tumorpatienten zum Einsatz. Zudem bietet der neue CT 64 Zei-

ler als einziges Gerät im Landkreis Konstanz die Möglichkeit, sich bewegendes Gewebe und Organe wie beispielsweise das Herz darzustellen und ermöglicht somit eine schnelle und unkomplizierte Abklärung von

Beschwerden. So hält Gesundheitsverbund-Geschäftsführer Peter Fischer die investierte rund eine halbe Million Euro im Rahmen einer verbesserten Patientenversorgung für „gut angelegtes Geld“. ■



Sie freuen sich über die verbesserten Diagnosemöglichkeiten (v.l.n.r.): Chefarzt Dr. Bernhard Ciolek (Radiologie), Chefarzt Dr. Marc Kollum (Kardiologie) und Klinik-Geschäftsführer Peter Fischer.



Dr. Angelika Kühnle (2. von rechts), Oberärztin für Innere Medizin in Radolfzell, im Kreis einiger Kollegen.

Wenn der Fuß zum Problem wird

Diabetiker unter den METTNAU-Gästen können neben den Informationen der Experten aus den Radolfzeller Reha-Einrichtungen am **15. Mai** um 19 Uhr ergänzend einen medizinischen Vortrag im Seminarraum des Krankenhauses Radolfzell nutzen (keine Anmeldung erforderlich). „Diabetes mellitus – wenn der Fuß zum Problem wird“ ist das Thema der Oberärztin für Innere Medizin in Radolfzell, Dr. Angelika Kühnle, die hierzu in Kooperation mit der vhs-Radolfzell informiert.

Im Rahmen des Diabetes mellitus kann es im Verlauf der Erkrankung zu Veränderungen an den Füßen kommen, die sowohl das Nerven- als auch das Gefäßsystem betreffen. Hieraus können sich gravierende

Erkrankungen entwickeln. Diese Veränderungen verlaufen über lange Zeit oft schleichend und symptomlos, bis es dann zum Auftreten von Wunden kommt.

In ihrem Vortrag informiert die Ärztin über derartige Veränderungen, damit Diabetiker die Chance haben, frühe Problematiken rechtzeitig festzustellen und Komplikationen zu vermeiden. Auch bei Verletzungen an den Füßen bedarf es der raschen und richtigen Behandlung durch Spezialisten. Darauf geht Dr. Kühnle ebenfalls ausführlich ein.

Die hohe Kompetenz der Radolfzeller Klinik und ihrer Ärzte bei diesen Themen wird weit über die Bodenseeregion hinaus sehr geschätzt. ■



*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





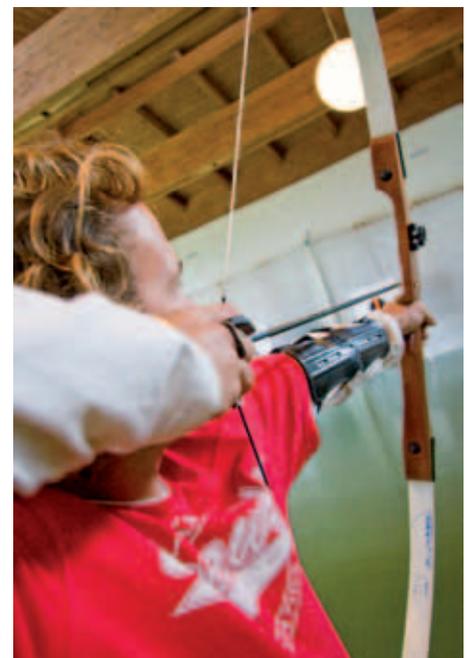
METTNAU-Philosophie:

„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!“



Radolfzell dreht ein großes Rad

Das Rad steht im Mittelpunkt der vielfältigen Erlebnisse am **verkaufsoffenen Sonntag „Tag des Rades“** am **5. Mai** in Radolfzell. Von 12.30 Uhr bis 17.30 Uhr laden über 90 Geschäfte mit verschiedenen Sonderaktionen und Angeboten zum Bummeln ein. Zusätzlich gibt es vom Seetorplatz bis zum Areal vor dem seemaxx Factory Outlet Center ein facettenreiches Programm. Auf verschiedenen Plätzen der Stadt präsentiert sich eine E-Bike-Messe mit namhaften Herstellern, Umweltinformationen, einen

Fahrrad-Klima-Test, eine Hochrad-Show und spannende Neuheiten rund um die E-Autos. Wie es die Besucher in Radolfzell gewohnt sind, gehören etliche Kinderangebote und beste Unterhaltung durch Musikgruppen dazu. Die Gastronomie tischt an diesem Tag ein abwechslungsreiches Genusspotpourri auf. Weitere Informationen zu dem kompletten Programm für die ganze Familie gibt es auf der Internetseite der rührigen Händlervereinigung unter www.aktionsgemeinschaft-radolfzell.de ■



Große Kunst – See(h)straßengalerie



Am verkaufsoffenen Sonntag „Tag des Rades“ verwandelt sich die Seestraße in der Radolfzeller Altstadt zum 15. Mal in eine Freiluftgalerie. Die Jury mit Organisatorin Monika Ley, den Künstlerinnen Siegi Treuter und Waltraud M. Jacob wählten gemeinsam mit Jürgen Schmid, dem Geschäftsführer der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, zwölf Künstler aus, die ihre Werke von Mai bis Oktober unter freiem Himmel ausstellen. Wer dann durch die Seestraße schlendert, kann die faszinierenden Bilder im Format 2 m Höhe x 1,5 m Breite in luftiger Höhe bewundern.

Zur **Vernissage** am **5. Mai** um 14 Uhr sind alle Interessierten herzlich in die Seestraße (bei schlechtem Wetter ins Zunfthaus) eingeladen. Hier können sie mit den Künstlern aus der Schweiz, dem Allgäu, Oberschwaben, Filderstadt und der weiten Region persönlich ins Gespräch kommen.

Musik am Segel!

Es ist wieder soweit! Passend zum Beginn der warmen Jahreszeit startet die Reihe der **Radolfzeller Promenadenkonzerte** am Konzertsegel. Mit Blick auf den idyllischen See genießen Musikfreunde hier entspannte Stunden. Den Auftakt gestaltet das **Akkordeon-Orchester Radolfzell** am **Sonntag, 5. Mai** um 11 Uhr.

Die weiteren Konzerte im Mai sind:

Mi, 8. Mai, 20 Uhr, Musikverein Stahringen; **So, 12. Mai**, 17 Uhr, Zell A Capella; **Mi, 15. Mai**, 20 Uhr, Musikverein Stahringen; **Mi, 22. Mai**, 20 Uhr, Bodensee-Eisenbahner-Kapelle; **So, 26. Mai**, 17 Uhr, Transmission. Der Eintritt ist frei! Bei schlechtem Wetter finden die Konzerte leider nicht statt.

Informationen zu den weiteren Konzerten im Juni, Juli und September über die lokale Presse, den Veranstaltungskalender sowie über www.radolfzell.de ■

Bundes-Kunstpries – Kreativität pur

Fröhlich-bunte Motive, Bildergeschichten, grafische Darstellungen, Collagen, Drucke, Skulpturen und vieles mehr wurden von 256 geistig, körperlich und psychisch behinderten Künstlern ab 16 Jahren aus ganz Deutschland für den Bundes-Kunstpries für

Menschen mit Behinderung eingereicht. Vier fachkundige Juroren wählten hiervon einen Hauptpreis und 22 gleichwertige weitere Preise aus. Zur **Preisverleihung unter der Schirmherrschaft von Bundesministerin Dr. Ursula von der Leyen** am **10. Mai** um

15 Uhr im Milchwerk Radolfzell reisen die Preisträger teilweise bis von Berlin an.

Zu der fröhlichen Feier sind die Bevölkerung und interessierten Gäste herzlich eingeladen (freier Eintritt). „Die Besucher erleben in den Werken die außerordentlich vielseitige Kreativität der KünstlerInnen sowie eine ansteckende heitere Atmosphäre, bei der Berührungsängste zwischen Behinderten und Nichtbehinderten gar nicht erst aufkommen“, weiß Kulturamtsleiterin Astrid Deterling.

Vom 10. Mai bis 23. Juni können sodann alle 256 Exponate in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8, bewundert und zum überwiegenden Teil auch erworben werden. Hierzu gibt es einen ansprechenden Ausstellungskatalog mit weiteren Informationen zu den Künstlern.

Öffnungszeiten Villa Bosch: Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen 14-17.30 Uhr, donnerstags bis 19 Uhr. ■



Buchbinder spielt Gershwin

Der diesjährige „Artist in Residence“ des Bodenseefestivals, der berühmte *Pianist Rudolf Buchbinder*, tritt mit einem ganz und gar unwienerischen Werk am **4. Mai** um 20 Uhr im Radolfzeller Milchwerk auf: dem fetzig-rhythmischen Klavierkonzert von Gershwin. Unter Leitung von Joshua Weilerstein präsentiert die Südwestdeutsche Philharmonie zudem Werke von Golijov: „Last Round“ für Streichorchester sowie Villa-Lobos: „Bachianas Brasileiras“ Nr. 1 für acht Violoncelli und Aaron Coplands Tanzepisoden aus „Rodeo“.

Karten für dieses einzigartige Konzerterlebnis bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500.

www.radolfzell-tourismus.de ■



Surprise, Magic, Illusions, Comedy



Topas und Roxanne kommen am **5. Mai** um 20 Uhr mit ihrer neuen Zaubershow ins Milchwerk Radolfzell. Die Eindrücke von En-

gagementreisen über vier Kontinente sind in dieses Programm eingeflossen. Auf der ganzen Welt entstanden einzigartige Illusionen und Originalmusik für diese Show.

Überraschung, Verblüffung und Spaß sind die wichtigsten Elemente von Magie und Comedy. Die Zauberstars zeigen das Vergnügen pur und gewähren ihren Zuschauern tiefe Einblicke in das Reich der Illusionen, wobei mit besonderen Überraschungen nicht gespart wird: Ein Keyboard fliegt frei durch die Luft, Menschen zerfließen zu Schaum und, und, und ...

Karten für diese außergewöhnliche Zaubershow gibt es im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.reservix.de ■

Musikalischer Pfingst-Frühschoppen



Zum sechsten Mal bereiten die Narrenmusik und die Froschenkapelle Radolfzell allen Freunden fröhlichen Feierns einen musikalischen Pfingstmontag. Am **20. Mai** sind Radolfzeller und Gäste ab 10.30 Uhr zum Frühschoppenkonzert an die alte Konzertschüssel auf der Mettnau geladen. In der idyllischen Lage mit Blick auf den See kann man es sich bei der hervorragenden Bewirtung durch die Musiker der Narrizella Ratoldi gut gehen lassen. Dazu bringen die weit über die Region bekannten und stets gut aufgelegten Froschenmusiker in gewohnt schmissiger Weise alle in Schwung. Kein Wunder, dass man gerne länger bleibt und die tolle Stimmung mit vielen Gleichgesinnten genießt! ■

IT@home

Internet, Facebook, SMS, E-Mails – heute ist man vernetzt. Wie die rasante Entwicklung von der Schreibmaschine zum Internet verlief, das zeigt noch **bis 20. Mai** eine interaktive und äußerst spannende Ausstellung im Stadtmuseum Radolfzell. Hier sieht man etwa, wie ein Büro noch in den 60er Jahren aussah, kann eine Fernschreibübertragung mittels Lochstreifen starten, entdeckt erste Apple-Computer und vieles mehr. Da kann der Vater seinem Sohn noch alte Wählscheiben-Telefone oder erste Wordprogramme erklären. Bei weiteren Informationen sind die fachkundigen Experten der Organisatoren von CompuRama Radolfzell zur Stelle.

Sie bieten zudem interessante Führungen und Informationen an, beispielsweise „Von der mechanischen Schreibmaschine zur Textverarbeitung“ und anderes. An einer Pinnwand haben zehnjährige Schüler ihre Eindrücke niedergeschrieben und kamen auf die Frage nach einer Woche ohne Fernseher, PC und Handy auf ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit viel Spaß im Freien – früher selbstverständlicher Kinder-Alltag ihrer Eltern. Wie sich neben beruflichen Bereichen das Familienleben durch die Entwicklung der neuen Technologien verändert hat, wird in einem separaten Raum thematisiert.

Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do 14-20 Uhr, an Feiertagen auch montags geöffnet.

Informationen zur Ausstellung, den Führungen usw. unter Tel. 07732/81-530 oder

www.stadtmuseum-radolfzell.de ■



GEWA-Messe am Bodenseeufer

Vom **2. bis 5. Mai** öffnet wieder die *grenzüberschreitende Regionalmesse GEWA Konstanz/Kreuzlingen* ihre Pforten. Die Messe am Bodenseeufer bietet einen spannenden Mix aus Information und Erlebnis für die ganze Familie. Insgesamt präsentieren rund 400 Aussteller auf der Schweizer und deutschen Seite ihre attraktiven Angebote zu Themen wie Energie, Bauen, Handwerk, Wohnen, Dienstleistungen, Mobilität und mehr. Die „Markthalle“ bietet alles zum kulinarischen Genuss. Eine Messehalle zeigt ein breites Spektrum zu Gesundheit, Fitness, Vorsorge und Therapie. Dazu gibt es Musikdarbietungen und ein facettenreiches Rahmenprogramm.

Öffnungszeiten: 2. Mai 15-21 Uhr, 3.-4. Mai 10-20 Uhr, 5. Mai 10-18 Uhr.

Weitere Informationen über

www.gewa-messe.com ■



Enthüllungen! 100 Jahre Museum Überlingen

Mit einem Bürgerfest eröffnet das Städtische Museum Überlingen in einem der bedeutendsten Patrizierpaläste der Stadt am **5. Mai** seine Türen zu besonderen Highlights im *Jubiläumsjahr 2013*. In der Sonderausstellung „Enthüllungen“ im Reichlin-von-Meldegg-Haus werden Kunst, Kuriositäten und Anekdoten mit zum Teil noch nie gezeigten Objekten präsentiert.

Dazu kommen drei neuen Schausammlungen zur Geschichte der Bodenseeregion und Überlingens von der Steinzeit bis ins späte 19. Jahrhundert, zur bunten Vielfalt und Bandbreite des Museums und zu Hieb-, Stich- und Schusswaffen vom 18. bis zum 20. Jahrhundert. Auch die bestehenden Präsentationen wurden überarbeitet und zeigen beispielsweise einen neuen Themenraum zum kirchlichen Leben in Überlingen.



Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo, Di, Do 14-16 Uhr. Weitere Informationen unter www.ueberlingen.de ■

Im Garten Hermann Hesses

Hermann Hesse legte um seine Landhaus-Villa in Gaienhofen einen großen Selbstversorger-Garten an. Es ist der erste und einzige Garten, den er von Grund auf selbst konzipierte und eigenhändig anlegte. Die Einzigartigkeit seines Gartens begründete nach jahrzehntelangem Verfall die Rekonstruktion und Interpretation durch die jetzige Eigentümerin Diplom-Biologin Eva Eberwein. Über den Förderverein Hermann-Hesse-Haus und -Garten e.V. kann man am

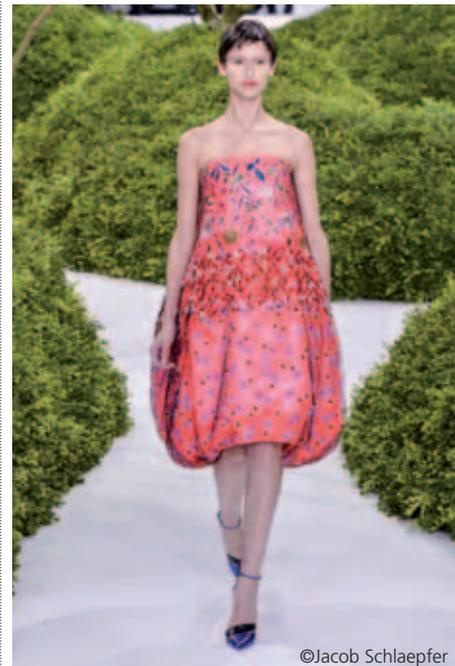
7. und 21. Mai jeweils um 12 Uhr diesen Garten besuchen und viel Interessantes zu Hesse und seinem Garten erfahren. Mehr zum Wildkräuterkennen von Mia Hesse erfährt man bei der Kräuterwanderung „*Wilde Knospen & Triebe*“ am **15. Mai** von 14-17 Uhr. Anmeldung über anmeldung@hermann-hesse-haus.de, Tel. 07735/440653. Informationen zu weiteren Angeboten über

www.hermann-hesse-haus.de ■

Stoff-Verführung in St. Gallen

Der Leinenhandel machte St. Gallen einst reich, mit der St. Galler Stickerei-Spitze gelangte die Ostschweizer Metropole zu Weltrenown. Für die großen Haut Couture-Schauen schneiden Designer daraus auch heute Kleider, Dessous und Accessoires, die unter anderem Königin Elisabeth oder Michelle Obama schätzen.

Die textile Geschichte St. Gallens kann im Textilmuseum, durch die Modesammlung im Völkerkundemuseum St. Gallen und im



©Jacob Schlaepfer

Textilmuseum Sorntal im nahen Hauptwil verfolgt werden. Themenspaziergänge lassen die Hochzeit der Textilfabrikation rund um die reichen Kontorhäuser der Innenstadt wieder aufleben. Neu ist auch das hautnahe Erlebnis in verschiedenen Hotels mit Übernachtungen in speziellen „Textilzimmern“.

Informationen und Buchung über St. Gallen-Bodensee Tourismus, Bahnhofplatz 1a, St. Gallen, Tel. +41(071) 227 37 37.

www.st.gallen-bodensee.ch und www.textilland.ch ■



Mittwoch, 1. Mai

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

Donnerstag, 2. Mai

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

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

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

Freitag, 3. Mai

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Samstag, 4. Mai

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

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

Sonntag, 5. Mai

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, 6. Mai

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

Dienstag, 7. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 8. Mai

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 9. Mai

(Christi Himmelfahrt)

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

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

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

Freitag, 10. Mai

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:15 Uhr *Konzert mit Akkordeon-Orchester und Trachtengruppe*
WMK, Raum Mainau

Samstag, 11. Mai

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 12. Mai

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 13. Mai

16:00 Uhr *Münsterführung*
mit Frau Welte

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

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

Dienstag, 14. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 15. Mai

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

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*

„Duo Fullstrings“
WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 16. Mai

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, 17. Mai

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK 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, 18. Mai

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

Pfingstsonntag, 19. Mai

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:00 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Pfingstmontag, 20. Mai

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

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

Dienstag, 21. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 22. Mai

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 23. Mai

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

Freitag, 24. Mai

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Samstag, 25. Mai

09:00 Uhr *Kur und Kultur***

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

Sonntag, 26. Mai

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:00 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 27. Mai

19:30 Uhr *Geschichtenerzählung*
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 28. Mai

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 29. Mai

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 30. Mai

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

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
s. Aushang

Freitag, 31. Mai

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

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

* 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

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 ***

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

Montag-Freitag

(17. März-17. Mai 2013)
8-12 Uhr, 14-17 Uhr
Ausstellung der Volkshochschule:
Masterthesis – Bildung als Brücke mit Friederike Beck
Volkshochschule, Güttinger Str. 19
i Volkshochschule Radolfzell
Tel. 07732 81386

Dienstag-Sonntag

(23. März-20. Mai) **10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr**
Sonderausstellung des Stadtmuseums:
„IT@home – Von der Schreibmaschine zum Internet“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Täglich

(5. Mai-2. Oktober)
See(h)straßengalerie „Kunst über der Straße“, Seestraße
i Monika Ley, Tel. 07732 970845

Dienstag-Sonntag

(10. Mai-23. Juni) **14-17.30 Uhr**
Ausstellung des Kulturamtes:
„19. Bundeskunstpreis für Menschen mit Behinderung“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Samstag-Sonntag

(11.-12. Mai 2013)
Kunstaussstellung „Liggeringer Künstler“ in der Torkel Liggeringer Bodanrückstraße 17
i Lisa Steinmetz, Tel. 07732 938865

Veranstaltungen

Donnerstag, 2. Mai

14-18 Uhr *geführte Radtour in die Region*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

15 Uhr Phil Zimmermann und die E-Mail-Verschlüsselung

Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Freitag-Sonntag, 3.-5. Mai

20. Uhr *„So eine Liebe“*
von Pavel Kohout
Theateratelier, Fürstenbergstr. 7a
i www.theaterkulturwerkstatt.de

Samstag, 4. Mai

10 Uhr *Geschichte der Mikroprozessoren*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr Buchbinder spielt Gershwin

Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Sonntag, 5. Mai

11 Uhr *Promenadenkonzert: Akkordeon-Orchester Radolfzell*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

12.30-17.30 Uhr Verkaufsoffener Sonntag „Tag des Rades“

Radolfzeller Altstadt
i Aktionsgemeinschaft Radolfzell
Tel. 07732 940794

20 Uhr Topas & Roxanne

„Surprise“
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Dienstag, 7. Mai

19-21 Uhr *Gästebegrüpfungsfahrt mit der MS „Alet“*
Mettnausteg
i ***

Mittwoch, 8. Mai

14.30 Uhr *Radtour durch Wald und Flur im Bodensee-Hegauland*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0171 1009882

16 Uhr Weinfest des Sportverein Liggeringen e.V. in der Torkel

Liggeringen, Bodanrückstraße 17
i Jürgen Weidele
Mobil 0170 5801977

18 Uhr Feierabend-Radtour

Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0157 72950683

11 Uhr Promenadenkonzert:

Musikverein Stahringen
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag-Sonntag, 9.-12. Mai

15-20 Uhr *Skulpturen-Spaziergang durch Böhringen*
Künstler: Harald Björnsgard – Heike Endemann – Joachim Schweikart
i Heike Endemann
Tel. 07732 9860254

Donnerstag, 9. Mai

9.15 Uhr *Fahr Schiff und Radle*,
Schiffsfahrkartenschalter am See
Karl-Wolf-Straße
i ***

14-18 Uhr geführte Radtour

in die Region
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

Freitag, 10. Mai

15 Uhr *Eröffnung des 19. Bundeskunstpreis für Menschen mit Behinderung*
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Sonntag, 12. Mai

17 Uhr *Promenadenkonzert: Zell A Capella*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

18 Uhr Muttertagskonzert

Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Musikschule, Tel. 07732 81396

Mittwoch, 15. Mai

8-19 Uhr *Pfingstmarkt*
Radolfzeller Altstadt
i Rathaus, Tel. 07732 81185

17-19 Uhr Geocaching-Tour

Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

20 Uhr Promenadenkonzert:

Musikverein Stahringen
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Donnerstag, 16. Mai

14-18 Uhr *geführte Radtour in die Region*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

15 Uhr Letzte Führung in der Sonderausstellung „IT@home“

Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 18. Mai

7-16 Uhr *BSV Nordstern Flohmarkt*
Parkplatz am Vereinsheim
Schlesierstraße 43
i Uwe Nürnberger
Tel. 07732 52883

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

Montag, 20. Mai

10.30 Uhr *Pfingst-Frühshoppen*
Alte Konzertmuschel auf der Mettnau
i Narrenmusik, Tel. 07732 57970

Dienstag, 21. Mai

19-21 Uhr *Gästebegrüpfungsfahrt mit der MS „Alet“*
Mettnausteg
i ***

18 Uhr Feierabend-Radtour

Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0157 72950683

Donnerstag, 23. Mai

17.30 Uhr *Abendausfahrt mit dem Segelboot*, Wassersportzentrum Radolfzell, Zepelinstraße 23
i & Anmeldung: Carola Habenicht
Tel. 07732 971931

Freitag, 24. Mai

15 Uhr *Öffentliche Führung im Kräutergarten*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

18.30 Uhr Joseph Victor von Scheffel lädt ein

Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Samstag, 25. Mai

9.30 Uhr *Wald-Wasser-Weite: geführte Wanderung auf der Homburg*, Parkplatz bei der Ruine Homburg in Stahringen
i Klaus Roth, Tel. 07738 9395200

Sonntag, 26. Mai

9 Uhr *ADFC-Wochenend-Tagesradtouren*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Mobil 0157 72950683

17 Uhr Promenadenkonzert:

Transmission
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

Mittwoch, 29. Mai

17-19 Uhr *Geocaching-Tour*
Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

Donnerstag, 30. Mai

14-18 Uhr *geführte Radtour in die Region*
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

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 06.05. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 07.05. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 13.05. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Di 21.05. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 23.05. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 27.05. 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	15:00-16:00 Uhr
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
		Freitag	
		(nur im Winter von Oktober-April)	
		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr
		Samstag und Sonntag (Winter)	
		Kinderschwimmen	16:00-21:30 Uhr
		(Sommer)	
		Kinderschwimmen	18:00-21:30 Uhr
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)		Sauna	
		Erwachsene	Einzelkarte 7,- Zehnerkarte 60,-
		Ermäßigt*	4,- 40,-
		Handtuch Leihgebühr	1,40
		Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
		Solarien je 1,5 Min.	1,-
		*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten	
Bewegungsbad A + B			
Erwachsene	Einzelkarte 3,50 Zehnerkarte 27,-		
Ermäßigt*	2,30 20,-		
Kinder (bis 15 J.)	1,40 10,-		
Warmbadetag-Zuschlag	1,-		

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 herzlichst 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

Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. **Anmeldung und Bezahlung** an den Rezeptionen.

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 Therapiengelände. 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 Therapiengelände 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-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 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 Lebensstil

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER Die Färbe SINGEN

Alan Ayckbourn
Halbe Wahrheiten
Komödie

Vorstellungen jeweils
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

Theater-Café
Färbe-Garten
ab 16 Uhr geöffnet

Freitag 3. Mai
„Die Färbe-Schrammeln“
in der Basilika

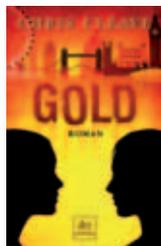
Montag 13. Mai
Jazz Jour Fixe
in der Theaterkneipe

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

Buchtipp

Chris Cleave:
GOLD

Kate und Zoe: Sportlerinnen, Konkurrentinnen und Freundinnen. Seit sie sich vor vierzehn Jahren für das englische Nationalteam der Radrennfahrer beworben haben, sind sie eng befreundet. So unterschiedlich sie auch sind, wissen sie doch, dass sie sich auf ihre Freundschaft verlassen können. Jetzt steht der entscheidende Wettkampf ihrer Karriere bevor. Sie sind die Besten im Land – aber wer ist die Bessere von ihnen beiden? In dieser aufgeladenen Situation kommt es zu einer Auseinandersetzung, die alles in Frage stellt. Es geht um Sophie, Kates kleine Tochter, die schwer krank ist. Und um ein Geheimnis, das seit Jahren zwischen ihnen steht und immer schwerer auf ihnen beiden lastet. Sollte es jemals enthüllt werden, wäre nichts in ihrem Leben mehr so, wie es war ...



Roman
dtv premium
Deutsche
Erstausgabe
400 Seiten
ISBN: 978-3-423-24958-4

EUR 14,90

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

GRÄFLICHES
Inselfest
30. MAI BIS 2. JUNI 2013

TRENDS UND LIFESTYLE
FÜR DEN GARTENLIEBHABER!

Mainau GmbH | Tel. +49 (0) 7531/303-0 | info@mainau.de | www.mainau.de

GRAF ZEPPELIN
ZUM 175. GEBURTSTAG
17.05. – 15.09.2013

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.

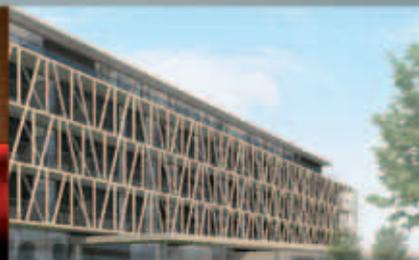


30% bis
70%
Preisvorteil*

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