



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

# METTNAU

Magazin

JANUAR 2013

Kyudo – traditionelles japanisches Bogenschießen

„Gedankenhygiene“ – wichtiger Schritt zur Gesundheit

Hochmoderne Herz-Echo-Diagnostik

... und immer in Bewegung bleiben!

*Konzerte | Ausstellungen | Musical | Ballett | Kabarett*



# INHALT

Editorial .....	3
Seepromenade bekommt ein neues Gesicht .....	3
Kyudo, traditionelles japanisches Bogenschießen.....	4
„Gedankenhygiene“ – wichtiger Schritt zur Gesundheit.....	5
Warmwasserbereitung auf neuestem Stand .....	6
Naturschutztage am Bodensee .....	6
Hochmoderne Herz-Echo-Diagnostik .....	7
... und immer in Bewegung bleiben! .....	7
Kunst in der METTNAU .....	8
Vol. 2 in der Villa Bosch .....	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
Kinderträume „Thüringer Puppen“ .....	23
„Wiener Blut“ .....	23
Kabarett-Winter mit viel Humor .....	23
Großes Narrentreffen! .....	24
Treffpunkt für Sammler und Modellbauer .....	24
Neu: Fasnachtsmuseum .....	24
Jazz im Zollhaus .....	25
Ballett: „Schwanensee“ .....	25
Musical: „Die Schneekönigin“ .....	25
Tanzshow: „Rhythm of the Dance“ .....	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: METTNAU | 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

**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  
 Hussenstr. 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 in ein wahrhaft neues und gesünderes Jahr zu starten. Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie in dieser herrlichen Umgebung Ihre persönlichen Ziele erreichen und dabei den winterlichen Zauber der 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 Kurbetriebes, der zu den Flaggschiffen der deutschen Kurlandschaft zählt.

Mit hoher Qualität und fachlicher Kompetenz sowie einem vielseitigen Freizeit- und Erholungswert laden wir Sie ein, bei uns neue Kräfte zu sammeln und Körper und Seele zu regenerieren. Martin Luther King

sagte einmal: „Kein Problem wird gelöst, wenn wir darauf warten, dass Gott allein sich darum kümmert.“ Daher stehen wir Ihnen auch zur Seite, wenn es – gerade zum Jahresbeginn – um eine neue Ausrichtung oder um nachhaltige gesundheitsfördernde Veränderungen in Ihrer täglichen Lebensgestaltung geht. Hierbei kann es zudem helfen, innezuhalten und die wohlthuende Ruhe der winterlichen Landschaft in sich aufzunehmen.

Neues lädt zu anderen Blickrichtungen und kreativen Ideen ein. Erfahren Sie dies bei schönen Wanderungen, Ausflügen und Führungen in unserer herrlichen Region und bei einem Besuch ausgesuchter Kulturschätze. Erkunden Sie die malerische Radolfzeller Altstadt und lassen Sie sich hineinnehmen in vielseitige und fröhliche 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 Reichenau (UNESCO Welterbe) sowie die nahen Schweizer Alpen laden zum Besuch ein.

In allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie und des umfassenden Service 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 Start in ein glückliches, gesundes und „bewegtes“ Neues Jahr!

Alles Gute für 2013 wünscht Ihnen



Ihr

  
Dr. Jörg Schmidt  
Oberbürgermeister ■

## Seepromenade bekommt ein neues Gesicht

Gemeinsam mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern, Verantwortlichen der Stadtverwaltung und Planungsbüros wurde die Entwicklung der Seepromenade zwischen dem Yachtclub im Westen und der Mettnaubrücke im Osten vorangetrieben und im Dezember der Öffentlichkeit vorgestellt. Hierbei präsentierten die Landschaftsplanungsbüros Johann Senner, Überlingen, und Stefan Fromm, Dettenhausen, ihre Vorentwürfe. Wesentliche Elemente sind eine ganzjährige, aufgewertete Gastronomie, veränderte und attraktive Spiel- und Aufenthaltsbereiche sowie durchgängige Gestaltungselemente, die der Seepromenade eine unverwechselbare und reizvolle Prägung geben. Dabei ist die eindeutige Trennung von Fußwegen und die Verbindung für Radler und Fahrzeuge entlang der Bahnlinie vorge-

sehen. Hier der Planungsstand für das Seeufer im Einzelnen:

### Westliche Seepromenade

Das Wiesenareal vor dem Yachtclub wird zu einer hügeligen Landschaft mit Spielbereichen, Baumhaus, Grill- und Vesperplätzen sowie einem flachen, gut zugänglichen Uferbereich mit feinem Kies. Die Bootsvermietung rückt näher heran und hält verschiedene Angebote zum Familiengrillen bereit. Von dort führt ein Boardwalk aus Holz bis zur Bahnhausunterführung. Zwischen diesem neuen Weg und der Fahrbahn entsteht eine parkähnliche Grünanlage.

### Im Molenbereich

bringt eine verlängerte Kaimauer einen zusätzlichen Schiffsanlegeplatz. Gegenüber

gibt eine lange Sitzkante aus Holz der Mole Struktur. Der Kreuzungsbereich von Promenade und Seeunterführung wird zu einem attraktiven Platz ohne die jetzigen Gebäude umgestaltet. Dafür optimiert sich das platzmäßig verschobene neue Molencafé als Ganzjahresrestaurant mit Terrasse. An die Molenspitze kommt ein kleines Gebäude mit Kiosk/Bistro und einer Aussichtsplattform.

### Östliche Seepromenade

Auch hier führt eine breitere Promenade näher ans Wasser. Für ein optimiertes Zusammenspiel kommt die Gastronomie weiter zum Konzertsegel und öffnet sich mit einem Barbereich zum Veranstaltungsareal hin. Von dort führt eine ebenfalls interessante wellenförmige Gestaltung bis zum Spielplatz hin, der sich zu einem vielseitigen Wasserspielbereich erweitert.

Für das Gesamtprojekt sind rund vier Millionen Euro und ein Umsetzungszeitraum von zehn Jahren vorgesehen. Bereits 2013 beginnen die ersten Maßnahmen im östlichen Bereich mit der neuen Wasserspiel Landschaft. Jährlich sollen 400.000 Euro für die Neugestaltung der Seepromenade eingeplant werden und natürlich bleibt man weiterhin mit den Bürgerinnen und Bürgern im Dialog. ■

« Präsentation der zukünftigen Neugestaltung der Seepromenade.





Viele kennen „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ von Eugen Herrigel. Auch haben viele nach der Lektüre *Kyudo* vor allem als eine der Zen-Künste betrachtet und einer Art religiöser Tätigkeit gleichgesetzt. Dies greift zu kurz und, würde man einen *Kyudo*- oder *Zen*-Meister befragen, bekäme man sicher als Antwort: *Kyudo ist Kyudo und Zen ist Zen ...*

### *Kyudo ist keine Religion*

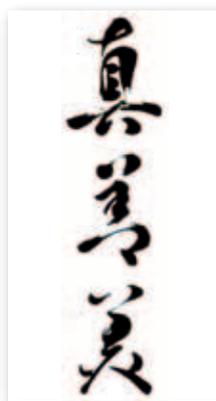
Die Technik des japanischen Bogenschießens wurde als Kriegshandwerk in den mittelalterlichen kriegerischen Auseinandersetzungen perfektioniert. Hierbei gab es unterschiedliche Stile – zu Fuß, zu Pferd und auch zeremoniell. Denn bereits vor 2000 Jahren beeinflusste die „Naturreligion“ der Japaner, der Schintoismus, auch den rituellen Gebrauch von Pfeil und Bogen. Im 12. bis 14. Jahrhundert gehörte der Zen-Buddhismus zur Gedankenwelt der Samurai und ihrer kriegerischen Aufgabenstellung. Nach Einführung der Feuerwaffen verschwand die Kunst des Bogenschießens jedoch nicht. Wie auch der Schwertkampf (*Kendo*) behielt sie ihre Bedeutung zur Schulung von Geist und Körper. Im 17. und 18. Jahrhundert bekam die *Kyudo*praxis eine auch philosophische Tendenz.

Neben dem „Siegen ohne zu kämpfen“ wurden nun auch Aussagen wie „ein Schuss – ein Leben“ oder „Schießen soll sein wie fließendes Wasser“ mit der Lehre des *Kyudo* assoziiert. Hier trennten sich die Schwerpunkte der verschiedenen Schulen. Für den Begründer des *Kyudo* in Deutschland, Genshiro Inagaki (Träger des 9. Dan/Hanshi) galt beispielsweise: „Das höchste Gut des Bogenschützen ist der Treffer“. Für andere gehörten unter anderem die exakten

taktischen Abläufe in der Gruppe zum gelebten *Kyudo*.

Beim *Kyudo* soll im Ablauf des Schusses der „leere Geist“ erreicht werden, der nicht einer Gleichgültigkeit entspricht, sondern eher einem Zustand hoch verdichteter Konzentration, bei der keine anderen Gedanken Platz finden. Wer einmal in dieser Weise geschossen hat, oder eine Gruppe schießender Menschen gesehen hat, der weiß, wie still man selbst und die Gruppe wird, wie bewusst man sich der eigenen Bewegungen wird und wie tief man „in sich“ ist. Das gelingt allerdings nicht immer. Denn stets bringt man seine aktuelle Lebenssituation in den Beginn des Schießens ein, um im Verlauf des mehrfachen Schießens daraus hervorzuwachsen.

Der gedankliche Unterbau zur zielgerichteten Dynamik ist umfangreich. Dass Körper, Geist und Technik zu einer Einheit verschmelzen, gelingt, wie alle Bogenschützen wissen, nur selten in Perfektion. Dennoch sind die Elemente der gewissen psychischen „Reinigung“ und der Wechsel von Anspannung und Entspannung im physischen Ablauf sehr wertvoll. Daher versucht



man auf der *METTNAU*, viele Elemente in das angebotene intuitive Bogenschießen einzuarbeiten. Das „recreatio“ mag man für das japanisch geprägte Schießen als „*Kyudo* hält den Körper fit und den Geist jung“ übersetzen; auf jeden Fall wird das Schießen seit längerem gerade in Deutschland auch im Bereich der Psychotherapie genutzt.

### *Der Weg ist das Ziel*

In diesem Rahmen setzt auch das „intuitive“ Bogenschießen der *METTNAU* an. Es kann Anstoß sein zur Selbsterfahrung, Mobilisation des Ich, Teil einer Ausbildung zu einer bestimmten Geisteshaltung. Entsprechend den bekannten Weisheiten „der Weg ist das Ziel“ oder „der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“ wird dieses *Do*-Prinzip gerade im Bewegungsablauf des Bogenschießens offensichtlich.

Nach dem festen Stand als Basis folgen die einzelnen *Hassetsu* wie Treppenstufen, die sorgfältig und bewusst betreten werden müssen. Alle folgen einander – keiner kann ausgelassen werden. Oben angelangt öffnet man entschlossen und mit klarem Ziel vor Augen die Tür und tritt in ein anderes Zimmer. Bogenschießen bedeutet auch immer: Loslassen lernen. Klammern an Äußerlichkeiten hemmt, Unverrichtetes belastet, Gefühlswirrwarr verhindert die Unbefangtheit der Seele.

Durch die feste Verwurzelung im eigenen Stand mit tiefem Schwerpunkt können sich Brust und Oberkörper frei bewegen. Im übertragenen Sinn werden Bogen und Pfeil zu Verlängerungen des Körpers und des Willens. Aus dem Verständnis, das die zum intuitiven Bogenlehrer ausgebildeten *METTNAU*-Therapeuten erfahren haben, sind hier auch viele Elemente des *Taiji*/*Qigong* wiederzufinden.

*Kyudo* fördert das Erkennen, Gestalten und Beherrschen des Augenblicks. So mag ein Wort von Inagaki-Sensei den Artikel beschließen, das man auch dem intuitiven Bogenschießen voranstellen könnte: „Der wahre Geist des Bogenschießens fühlt sich eins mit allen Dingen; er liebt, was seine Hand berührt und sein Auge sieht.“

### *Literatur beim Verfasser*

Dr. med. Achim Witzel, in respektvoller Würdigung R. Kollotzek, dessen Zitate u.a. auch für *Wikipedia* („geistige Aspekte des *Kyudo*“) genutzt wurden ■

Foto oben: Incanus Japan  
Foto links: Zeichnung zu den Anfängen des *Kyudo*  
Foto rechts: *Shin-Zen-Bi*. Der japanische *Kyudo*-Dachverband nennt das mit der richtigen Gesinnung erfüllte Schießen („*shin*“) als höchstes Gut des *Kyudo*. Hinzu kommen „*zen*“ für höfliches, freundliches, friedliches und zielgerichtetes Verhalten sowie „*bi*“ als Komponente der Schönheit durch Bogen, Bekleidung und Haltung beim Schießen.

# „Gedankenhygiene“ – wichtiger Schritt zur Gesundheit

„Ich muss stets perfekt sein“, „Ich darf keine Schwäche zeigen“, „Ich muss alles immer unter Kontrolle haben“ – Sätze wie diese haben sich in uns oft seit langem verfestigt, ohne dass wir uns dessen noch bewusst sind. Auch die negativen Auswirkungen auf unser Stressempfinden und Erkrankungen sind häufig nicht klar. Erst eine krankheitsbedingte oder selbst vorsorglich gewählte Auszeit gibt Raum und Zeit, solche Zusammenhänge zu realisieren.

## Warnlampen erkennen

Mit Dr. rer. nat. Dorothea Hensel-Dittmann vom Team der METTNAU-Psychologen haben wir uns über diese Zusammenhänge und Wege der „Gedankenhygiene“ oder „kognitiven Umstrukturierung“ unterhalten. Die Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin, weiß dass nicht nur ernsthafte Herzerkrankungen mit psychischen Problemen im Vorfeld oder auch danach in Zusammenhang stehen können, sondern auch Probleme in der Arbeit, Stress, Beziehungsprobleme, Trauer und anderes sich in körperlichen Symptomen entladen können. „Gedanken, Körper, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig“, weiß die Experte. Ist das Gefühlsleben ins Negative gerutscht, wirkt sich das auch auf die anderen drei Bereiche aus. Doch in der Hektik des Alltags erkennen viele die „Warnlampen“ nicht und können somit auch die Auslöser nicht zuordnen.

„Erst außerhalb dieses Zeitdrucks bei uns hier in der METTNAU finden viele Raum und Hilfe zur Veränderung. Dabei gilt es erst einmal zu verstehen, was passiert“, betont die Psychologin. Zum Beispiel, warum man immer vor einem Gespräch mit dem Chef Schweißausbrüche und Herzerassen bekommt. Allein das Bewusstmachen, warum der Körper so reagiert, kann Druck und Angst herausnehmen und den Stresspegel senken. In Vorträgen, beispielsweise zu Möglichkeiten der Stressbewältigung, erfahren die Patienten und Gäste der METTNAU Hintergründe oft automatisch ablaufender Bewertungen und Reaktionen. „Viele Haltungen wie etwa der Eigendruck, immer perfekt sein zu wollen oder alles zu kontrollieren, wurden bereits in der Kindheit manifestiert. Gut wäre es“, so Dr. Hensel-Dittmann, „wenn man als junge Erwachsene nochmals hinterfragen würde, was man an erhaltenen Lebensvorgaben von den Eltern übernehmen möchte und was nicht.“ Natürlich ist dies auch später noch möglich. Im Gespräch mit den METTNAU-Therapeuten kann diese wichtige Reflexion und gedankliche Vorarbeit erfolgen. Dadurch wird es leichter, sich auch die innere Erlaubnis zu geben, solche tief sitzenden Bewertungskriterien aufzugeben. „Dies ermöglicht es, stresserzeugende Gedanken zu identifizieren und nachhaltig durch gelasseneren und positivere Gedanken zu ersetzen.“



Diplom-Psychologin  
Dr. Dorothea Hensel-Dittmann

## Selbsterzeugter Druck abbauen

Welch kleine Dinge bereits Stress erzeugen können, ohne dass man dies merkt, erklärte die Psychologin anhand eines Gesprächs mit einer Patientin. Diese wurde durch eine akute schwere Erkrankung daran gehindert, im Advent wie üblich 20 Sorten Weihnachtsbrötchen zu backen. „Es waren jedes Jahr 20 Sorten – doch wer hat das von ihr verlangt? Niemand. Ein Ritual, ein selbsterzeugter Druck auch im ärgsten Adventsstress, der nicht mehr hinterfragt wurde. Nun stellte sich heraus, dass es diesmal weder für sie noch für die Angehörigen schlimm war, dass es keine selbstgemachten Weihnachtsbrötchen gab. So kann es nicht nur in diesem Punkt nützlich sein, auch im Familienalltag neue Regeln aufzustellen.“

Hilfreich ist es zudem, sich während des METTNAU-Aufenthaltes in dem relativ geschützten Rahmen an kleineren Aufgaben schon einmal mit einem veränderten Verhalten auszutesten. Wer beispielsweise Probleme hat, sich abzugrenzen, kann hier im Kontakt mit den anderen Gästen feststellen, dass es gar nicht schlimm ist, auch einmal

„Nein“ zu sagen oder nicht alles mitzumachen, was die anderen aus dem Tischkreis unternehmen.

Die fachkundigen Vorträge und Information der Psychologen und die professionelle Begleitung kann die Gäste auch dabei unterstützen, mit Angstgefühlen und aufkommender Panik anders umzugehen.

„Der erste Schritt zur Besserung ist oft schon das Wissen, dass solch eine Attacke sich nicht ins Endlose steigert, sondern nach Erreichen eines Zenitpunktes wieder abflacht“, ist die Erfahrung des Therapeuten-Teams. Hierbei geht es nicht nur um Ängste aufgrund der als lebensbedrohlich erlebten akuten Herzerkrankung, sondern auch um Flugangst, Angst im Fahrstuhl usw. „Die Gefahr wird oft überschätzt – es hilft zu überlegen, was tatsächlich passieren könnte und dann durch diese Phase hindurch zu gehen.“

Auch Gespräche in Gruppensitzungen können ebenfalls ein Mittel der Wahl sein. Zu hören, dass andere mit ähnlichen Problemen kämpfen oder für sich Lösungswege gefunden haben, kann einen weiterbringen. Bei Beziehungsthematiken ist es sinnvoll, auch einmal ein Paargespräch anzuberaumen.

## Bewusst wahrnehmen

Sehr nützlich sind die zahlreichen Angebote der METTNAU, sei es um durch einen Entspannungskurs oder andere Formen aus dem Gedankenkarussell herauszukommen, die geistigen und körperlichen Abläufe bewusster und gelassener wahrzunehmen. „Unsere Gäste bekommen hier viele neue Anregungen. Daraus ergeben sich Möglichkeiten, wohltuende und hilfreiche Methoden zu Hause weiter zu betreiben.“

Selbstverständlich halten die Psychologen der Kureinrichtung auch Kontakt zu den Medizinern und prüfen in jedem Einzelfall, was individuell passt und wo eine zusätzliche Medikation wichtig ist. Dazu gehört auch die Empfehlung, sich bei bestimmten Ausprägungen nach dem METTNAU-Aufenthalt eine weitere psychologische Unterstützung zu holen. „Wir können in drei Wochen nicht das ganze Leben eines Gastes auf den Kopf stellen, aber wir können die Samen für wesentliche Veränderungen legen, die aufgehen und zu Hause weiter gedeihen für ein gelasseneres und gesünderes Leben!“

# Warmwasserbereitung auf neuestem Stand

Die technischen Sanierungsarbeiten in den METTNAU-Kliniken gehen weiter voran. So wurde in diesem Jahr die zentrale Warmwasserbereitung in der Werner-Messmer-Klinik erneuert. Die bisherige Anlage aus den 70er Jahren entsprach nicht mehr den heutigen Anforderungen, griff das Rohrnetzwerk an und machte mit hoher Wasserhärte Probleme. Ein weiteres Motiv galt der Kostensenkung bei den jährlichen Betriebskosten. Nach Zusammenstellung der Planung und Kostenstruktur wurde der Austausch durch neue Warmwasserbereiter und die Aufrüstung der Enthärtungsanlage genehmigt.

Inzwischen ist die neue Anlage, die nach dem Speicherladeprinzip arbeitet, im Betrieb. Die Station zur Warmwasserbereitung besteht aus einem Reduktionsspeicher mit 1.250 Liter Inhalt und dem Warmwasserspeicher mit weiteren 1.250 Litern. Im Reduktionsspeicher verweilt das Wasser bei einer Temperatur von ca. 70 °C mindestens sieben Minuten, um mögliche Legionellen abzutöten. Danach strömt es in den eigentlichen Warmwasserbereiter und steht ab hier den Nutzern zur Verfügung.

Die Umbaumaßnahme brachte deutliche Einsparungen. So benötigt man nun zirka 64.000 kWh jährlich weniger Wärmeenergie, damit rund 6.564 Kubikmeter weniger Gas, etwa 12.800 Kilogramm CO<sub>2</sub> weniger sowie zirka 5.120 Euro geringere Betriebskosten pro Jahr. Der wichtigste Grund für die Erneuerung der Anlage war jedoch das



Wohl der Gäste. Die neue Warmwasserstation ist auf dem aktuellen Stand der Technik und erfüllt die Forderungen der neuen Trinkwasserverordnung. Die moderne Station verhindert das Wachstum von Legionellen und hält auch das Rohrnetz frei von diesen Keimen.

Im November erfolgte in sämtlichen Gebäuden der METTNAU wieder eine umfangreiche Trinkwasser-Probenentnahme durch das Institut Fresenius. Wie die nun vorliegenden Ergebnisse zeigen, erhielten sämtliche Proben eine gute Bewertung – nirgends waren Legionellen oder andere gesundheitsgefährdende Keime festgestellt worden. „Wir achten sowohl beim Trinkwasser wie beim Badewasser auf einwandfreie Qualität und führen hierzu auch außerhalb der behördlichen Prüfungen regelmäßige Kontrollen durch“, so der technische Leiter der METTNAU, Frank Herzog. Er war mit der termingerechten Abwicklung der Montagearbeiten zufrieden und freut sich, dass man durch die neue Station einen wichtigen Schritt zum prophylaktischen Schutz der METTNAU-Gäste erreichen konnte. ■

## Naturschutztage am Bodensee

Am **Donnerstag, 3. Januar** um 14 Uhr, begrüßt Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt im Milchwerk Rolfzell erneut zahlreiche Fachteilnehmer und interessierte Gäste zu den Naturschutztagen am Bodensee, die bis **Sonntag, 6. Januar**, ein sehr vielseitiges Programm bieten. BUND und NABU Baden-Württemberg können hierzu wieder hochkarätige Referenten und prominente Gäste begrüßen.

Jeder der vier Tage steht unter einem anderen Schwerpunktthema. Hierbei geht es am Donnerstag unter anderem um die Ent-

wicklung des Naturschutzes und Themen wie „Wildnis in der Stadt“. Am Freitag dreht sich alles um Energiepolitik und -effizienz, um Foren und Workshops zu Risiken und Handlungsfeldern von Fracking im Raum Bodensee-Oberschwaben, um das Ökokonto und anderes mehr. Die Landwirtschaft und Themen wie ökologische Ernährung, grüne Agrarpolitik sowie Konflikte im Natur- und Umweltschutz stehen am Samstag im Mittelpunkt. Am Sonntag kommen Themen zu Wald und Nationalparks zur Sprache, wobei der geplante Nationalpark Schwarz-

wald natürlich eine wichtige Rolle spielt.

Neben zahlreichen Vorträgen, Seminaren und Diskussionsforen stehen am Freitag und Samstag auch viele interessante Exkursionen auf dem Programm, zum Beispiel in die großen Naturschutzgebiete am westlichen Bodensee, zum Bioenergiedorf Möggingen, in den Erlebniswald Mainau, ins Kiesabbaugebiet, zum betreuten Klettern und vielem mehr.

Weitere Informationen unter [www.naturschutztage.de](http://www.naturschutztage.de) ■

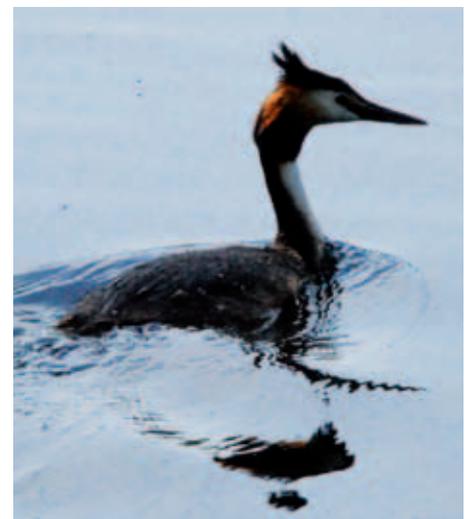
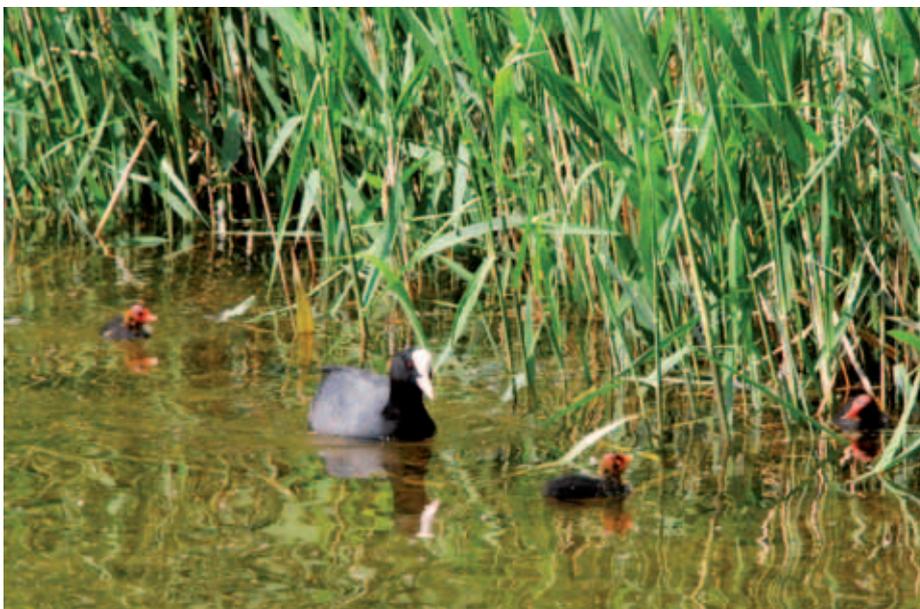


Foto links: Blesshuhnfamilie beim „Schwimmunterricht“ im Schutz des Schilfes, Foto oben: Haubentaucher in seiner ganzen Pracht.

# Hochmoderne Herz-Echo-Diagnostik



Chefarzt Dr. med. Detlef Großkurth an einem der Herz-Echo-Geräte mit neuer Technologie“.

Zur Untersuchung von Personen mit Herz-erkrankungen wie beispielsweise Herzinsuffizienz, Herzklappenfehlern oder nach schwerwiegenden Herzoperationen benötigen die Ärzte der METTNAU-Kliniken Herz-Ultraschallgeräte von hoher Qualität. Nachdem nun zwei Ultraschallgeräte ausgemustert werden mussten, konnten in den vergangenen Monaten zwei hochmoderne Geräte der Fa. Philips angeschafft werden. Mit der neuen transösophagealen Echokardiographie (TEE-Ultraschalldarstellung über einen Speiseröhren-Ultraschallkopf) kön-

nen die Kardiologen nun die Herzuntersuchungen in Fragen zu Thrombenbildung im Herzen, Wandbewegungsstörungen und Funktion der Herzklappen mit optimaler Bildqualität durchführen.

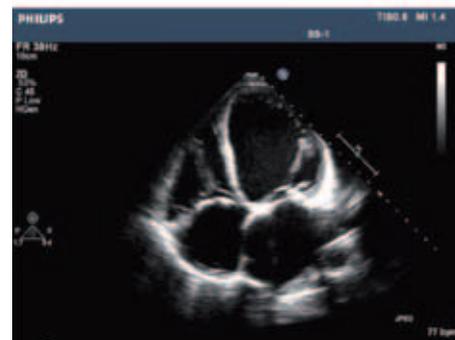
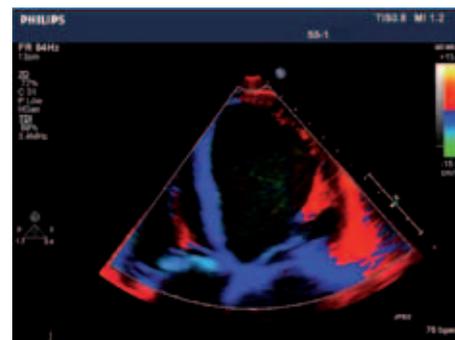
Wie sich in der Praxis zeigt, sind Bildklarheit und -präzision hervorragend. Für das Gerät wurde ein spezieller Matrix-Schallkopf mit 6.000 Kristallen (herkömmliche Geräte: 256 Kristalle) entwickelt, der zu einer deutlichen Verbesserung der Bildqualität führt. So kann beispielsweise ein Herzschlag gleichzeitig in zwei Ebenen erfasst werden, ohne dass die Bildqualität vermindert wäre. Die Vorbereitung zu einer Live-3-D-Bilddarstellung ist im Gerät integriert. „Mit dieser Darstellungsweise lassen sich nun noch präzisere Messungen vornehmen. Damit können wir die Situation der Patienten noch exakter diagnostizieren“, betont Chefarzt Dr. Detlef Großkurth.

Die exakte Darstellung der Bewegungsabläufe, auch bei der Suche nach kleineren Infarkt Narben, Wandbewegungsstörungen oder bei der Analyse der Schrittmacherfunktion ist nun deutlich verbessert und unterstützt die Mediziner in der erweiterten Herzfunktionsanalyse.

Die METTNAU-Mediziner setzen auch bei Untersuchungen der Gefäße, der Schilddrüse oder der Bauchorgane auf die Vorzüge dieser hochmodernen Ultraschalltechnologie.

Sowohl bei der Nutzung in der Werner-Messmer-Klinik wie auch im medizinischen Zentrum des Kurmittelhauses erweisen sich die Echogeräte der neuesten Generation als die richtige Entscheidung – inzwischen sind alle beteiligten Ärzte mit den hoch-

komplexen Geräten vertraut. Durch die Angleichung der Ultraschallsysteme über die Abteilungen hinweg ist die Arbeit mit der neuen Echo-Diagnostik klinikübergreifend zu jederzeit, auch im Notdienst-Einsatz, gewährleistet. Die drei Chefarzte und weiteren Kardiologen der METTNAU sehen dadurch die bekannte hohe Qualität der medizinischen Leistungen der renommierten Kureinrichtungen zum Wohle der Patienten und Gäste mit unterschiedlichsten Herzerkrankungen auch für die Zukunft gesichert. ■



Aufnahmen an einem Herz-Echo-Gerät der neuen Technologie“.

## ... und immer in Bewegung bleiben!

Ob es um Kondition und Koordination, um kräftigende Übungen für die Wirbelsäule, Arm-, Bein- oder Bauchmuskulatur, um das richtige Aufwärmen oder Stretching geht – in den sporttherapeutischen Angeboten der METTNAU lernen die Gäste viele wohltuende Übungen kennen. Wie positiv sich dies auf das ganze Befinden auswirkt, lässt sich schon während des Aufenthaltes in den Radolfzeller Reha-Einrichtungen erleben. Nun gilt es, dran zu bleiben.

Damit es gelingt, auch zu Hause den inneren Schweinehund in Schach zu halten, bietet die METTNAU ihren Gästen zwei sportliche DVD's zum Mitnehmen an. Für jede DVD wurden fünf Aktivitäten aus dem bewährten Sportprogramm ausgewählt. Durch das Menü kann man einzelne Teile anwählen und sich so die Gymnastik für daheim individuell zusammenstellen. Als Hilfsmittel wird allenfalls ein Handtuch benötigt.

Die rhythmischen Übungen in mittlerem Tempo werden unterschiedlich kombiniert und halten die Teilnehmer in Kondition und Koordination auf Trapp. Kräftigende und stabilisierende Übungen gerade für Muskelgruppen, die im Alltag oft wenig beansprucht werden, sind ebenso enthalten wie spezielle Rückenübungen. Vorangehende Aufwärmübungen und eine Reihe aus dem abrundenden Stretching-Programm gehören ebenfalls dazu.

Zudem zeigt jede DVD zu Beginn in einem Film einen kurzen Überblick über die METTNAU mit Impressionen von der schönen Halbinsel und den Kliniken sowie einen kleinen Streifzug durch das vielfältige Sportangebot. Wer weiß, vielleicht bekommen da auch Familienangehörige Lust auf die gesunden Übungen aus der Kureinrichtung am Bodensee. Dann macht das Ganze gleich noch mehr Spaß!



Wer sich in Bewegung bringen und in Bewegung bleiben will, erhält die DVD's an den Rezeptionen der Kliniken oder bestellt sie unter

[www.mett nau.de](http://www.mett nau.de) ■

# Kunst in der METTNAU

Die Gäste der METTNAU schätzen die regelmäßigen Kunstausstellungen in der Cafeteria und dem Leseraum der Werner-Messmer-Klinik, die einen ungezwungenen Zugang zu facettenreichen Werken regionaler Künstler zulassen. Noch bis zum **11. Januar** sind die faszinierenden Bilder, aber auch kunterbunte Objekte wie einzigartig bemalte Stühle der Radolfzeller Künstlerin **Silvana Roth** zu sehen.

Am **12. Januar** um 16.30 Uhr lädt die METTNAU zur Vernissage einer Doppelausstellung mit **Gabriele Eberhard und Astrid Cecco-Aurhammer**. Walter Prinz hält die Laudatio zu den Werken der beiden Künstlerinnen aus der Region.

Schon seit der Kinderzeit ist **Gabriele Eberhard** vom Malen und Zeichnen fasziniert, fand nach verschiedenen Lebensstati-

onen aber erst am Bodensee wieder Zeit und Muse, um ihre Träume und inneren Bilder auf Leinwand und Papier zu bringen. Über Jahre hat sie sich bei namhaften Künstlern zur Aquarell- und Acrylmalerei weitergebildet. Inspiriert von der Toscana und Provence erweckt sie Farbspiele und Formen auf verschiedenen Materialien zum Leben. Sie arbeitet mit Sand, Asche, Pigmenten, Acrylfarben, Tusche und Kreide und trägt dabei oft mehrere Schichten auf. So entstehen Bilder voller Ausdruckskraft und Tiefe. Ihre Werke sind in regelmäßigen Ausstellungen der weiten Seeregion zu sehen.

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

In ihrem dritten Lebensabschnitt kann sich **Astrid Cecco-Aurhammer** nun ganz



dem Malen und Gestalten widmen. Die ehemalige Kunstlehrerin absolvierte ergänzend zu ihrem Kunststudium zahlreiche Ausbildungen bei namhaften Künstlern und in verschiedenen Kunstakademien. Seit 2007 waren ihre Werke in Ausstellungen von Berlin bis zum Bodensee zu sehen. Berlin ist auch immer wieder Motiv ihrer Acrylbilder. Sie arbeitet aber nicht nur mit Pinsel und Farbe, sondern setzt ihre kreativen Gestaltungsideen auch in interessanten Materialexperimenten um, ganz nach der Devise: „Künstlerisches Tun bleibt immer ein Abenteuer!“

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



## Vol. 2 in der Villa Bosch

Der Januar ist in der Städtischen Galerie Villa Bosch in der Scheffelstraße 8 von einer großen künstlerischen Bandbreite geprägt: Noch bis zum **13. Januar** bietet der Kunstverein Radolfzell e.V. seinen Mitgliedern eine Plattform, ihre Werke der Öffentlichkeit zur präsentieren. Seit seiner Gründung 1991 richtet der Kunstverein alle zwei Jahre eine Ausstellung aus, die ausschließlich den Arbeiten seiner Mitglieder gewidmet ist. Und so erleben die Besucher eine facettenreiche und höchst spannende Ausstellung

mit Malerei in unterschiedlichen Techniken, mit Fotografie und Plastiken.

Ein hohes Niveau des Kunstschaffens rund um den Bodensee verspricht auch die zweite Gemeinschaftsausstellung Vol. 2, die bereits bei der Premiere 2012 einen Besucherrekord mit zum Teil weit angereisten Kunstfreunden der internationalen Seeregion verzeichnete. Vom **19. Januar bis 3. März** stellen 15 bis 20 Künstler/innen je zwei bis drei ihrer neuesten Arbeiten aus und bieten somit ein vielfältiges Kaleidos-

kop der Kunst. Wegen der überwältigenden Resonanz erweitert die Kuratorin Gabriele Mittag (Kulturmagazin Bodensee) und präsentiert auch Künstler, die ihren Arbeitsschwerpunkt weiter nördlich haben. Auch werden wieder international agierende Gastkünstler dabei sein.

**Öffnungszeiten:** Di – So 14 – 17.30 Uhr

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

[www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) ■



Jörg Bollin aus Freiburg, einer der Teilnehmer von Vol. 2, zeigt seine Glas-Neon-Installation.



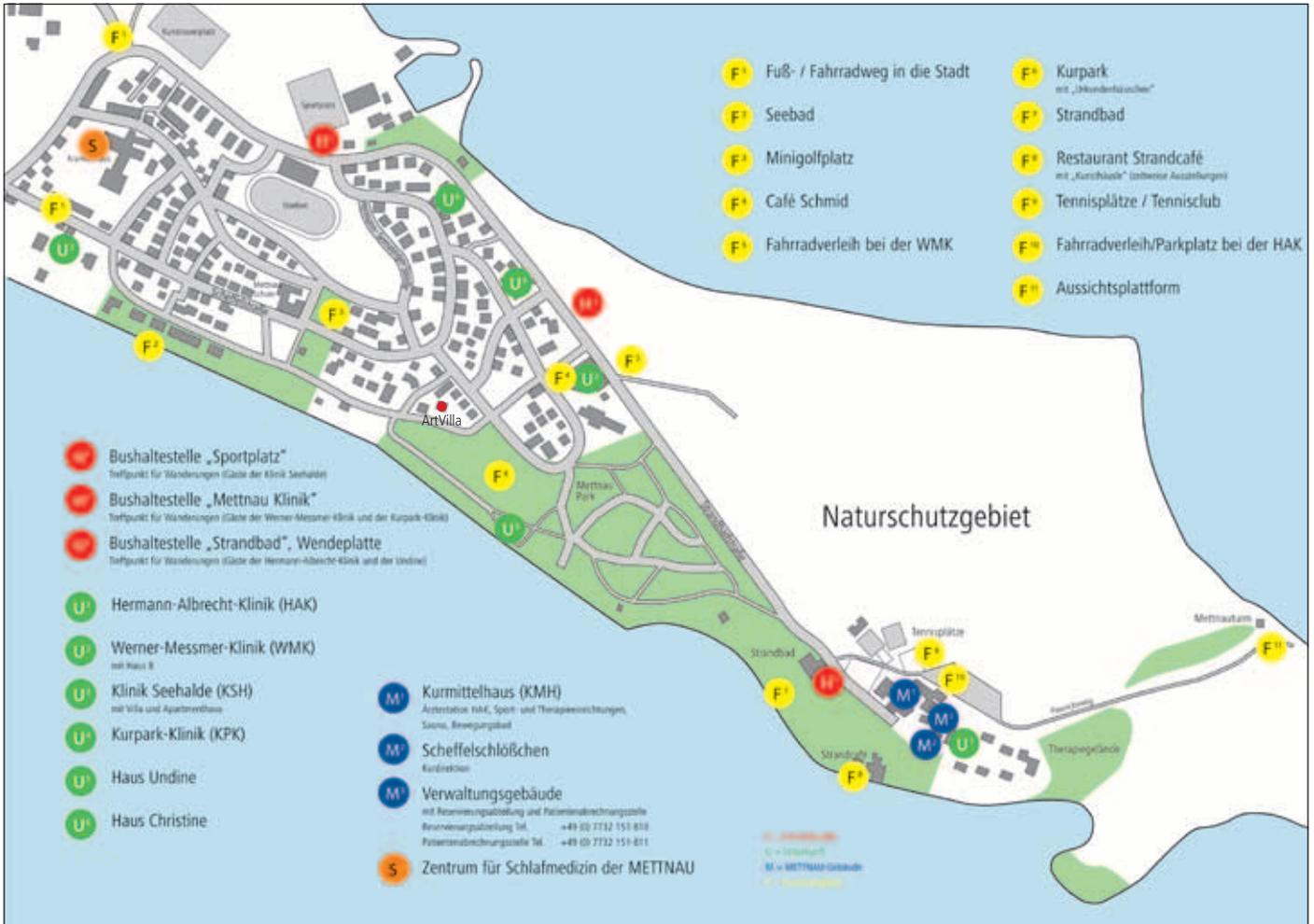
*Ihr exklusives Hotel für Ihre  
Mettnaukur –  
wir buchen Ihren ambulanten  
Kururlaub*

## 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





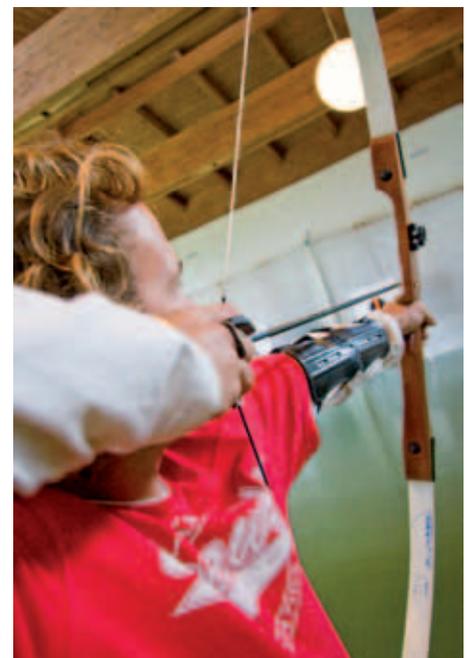
## *METTNAU-Philosophie:*

# „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!“



# Kinderträume: „Thüringer Puppen“ „Wiener Blut“



Bis zum **3. März** zeigt das Stadtmuseum Radolfzell am Seetorplatz in seiner Sonderausstellung zauberhafte Puppen aus der Glanzzeit der deutschen Puppenindustrie. Die rund 100 liebevoll eingekleideten Puppen aus einer privaten Sammlung gehören zu den überwiegend für den Export in die USA hergestellten Puppen aus Thüringen und der benachbarten Region Neustadt bei Coburg. Die namhaften Herstellerfirmen hatten im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts weltweit einen hervorragenden Ruf. Möglich war diese frühe Massenproduktion auch durch den Einsatz eines Heeres an Heimarbeitern, darunter viele Kinder. Die Sonderausstellung greift dieses Thema in einem eigenen Ausstellungsraum auf.

Auch der Niedergang der deutschen Puppenindustrie und seine Ursachen werden behandelt und beleuchtet damit ein wichtiges Kapitel der deutschen Spielzeugindustrie. Ergänzend zur Ausstellung steht am 12. und 13. Januar die „Puppenklinik“ mit Rat und Tat zu eigenen, beschädigten Puppen zur Verfügung.

## Öffnungszeiten:

Mo, 1. Januar 14-17.30 Uhr, Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr.

Mehr zu dieser faszinierenden Ausstellung über Tel. 07732/81-530 oder

[www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)

Das traditionsreiche Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz am **9. Januar** um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell gehört zu den sehr beliebten Highlights im Konzertkalender der Stadt. Die Musik steht diesmal ganz im Zeichen Wien und den Komponisten Johann Strauss Sohn, Franz Lehár und Eduard Strauß. Neben dem berühmten Walzer „Wiener Blut“ stehen Ausschnitte aus der „Fledermaus“, „Wein, Weib, Gesang“ und vieles mehr auf dem Programm. Ebenfalls gefeierte Tradition ist Kevin Griffiths als Dirigent. Diesmal mit dabei: die Sopranistin Marisol Montalvo, die den „Frühlingsstimmenwalzer“ singt.

Die 1932 gegründete Südwestdeutsche Philharmonie gehört zu den wichtigsten Kulturträgern des deutschen Südwestens. Sie prägt das kulturelle Angebot der Region entscheidend mit und stellt auch im Konzertleben der Schweiz eine wichtige Größe dar.

Wer sich dieses Konzert nicht entgehen lassen möchte, sollte sich spaten! Kartenvorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 oder unter

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



## Kabarett-Winter mit viel Humor

Der Radolfzeller Kabarett-Winter im Milchwerk Radolfzell geht in die 24. Runde und verspricht viel Training für die Lachmuskeln. An den acht Abenden vom **11. Januar bis 22. März** begegnet man bekannten Gesichtern der Humor- und Comedy-Szene, aber auch als Geheimtipp gehandelten Nachwuchskabarettisten. Start ist jeweils um 20 Uhr (Einlass ab 19.15 Uhr).

Für die ersten beiden Termine gibt es nur noch wenige Restkarten. Hierbei ist **Hannes Bender** am **11. Januar** in seinem neuen Programm in jeder Beziehung „ERREGT!“ und geht stellvertretend für alle, trotz Nichtraucherschutzgesetz, als „HB-Männchen“ in die Luft. Auch **Stephan Baur** verursacht am **25. Januar** Lachsalven in Serie, wenn er zu „Warum heiraten? Leasing tut's auch“ schonungslos und treffsicher über Minderwertigkeitskomplexe und Generationskonflikte in der Beziehung nachdenkt.

Am **1. Februar** behauptet **Tina Häusermann** „Die letzte beißt den Hund“. Die Stimmvirtuosin, Pedalritterin und Sprach-



Hasardeurin stellt sich mit ihrem neuesten Programm auf die Kleinkunst-Bühne und kämpft gegen Panflötenattacken, Junggesellenabschiede und Hundeyoga. Mit Songs aus eigener Feder stellt sie sich den Tücken des Alltags, tut, was sie kann und kann, was sie tut. Ein Abend für gelenkige Denker. Waghalsig, schillernd und gewitzt. Mal poetisch, mal bissig nimmt sie die Besucher mit zu Erlebnissen, die hundsgemein sein können, wenn man wieder die Letzte, die Jüngste oder die Kleinste ist. Eine mehrfach mit Preisen ausgezeichnete Künstlerin und Lichtblick im 1-Euro-Einerlei am Unterhaltungshorizont.

Abos gibt es bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Hier sowie im Rathaus ist das komplette Programm erhältlich. Kartenvorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 oder unter

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

# Großes Narrentreffen!



Mehr denn je wird Radolfzell 2013 zur Narrenhochburg. Denn die Froschenzunft 1913 Radolfzell e.V. feiert ihren 100. Geburtstag. Vom **18. bis 20. Januar** herrscht närrischer Trubel in allen Straßen und Gassen. Höhepunkt ist der große Festumzug am Sonntag, 20. Januar, ab 13.30 Uhr mit rund 7000 Narren aus 75 Zünften der Narrenvereinigung Hegau-Bodensee sowie Gastzünften aus der Schweiz und ganz Baden-Württemberg. Das SWR-Fernsehen wird dieses farbenfrohe Spektakel drei Stunden live übertragen. 25 Besenwirtschaften im geschmückten Stadtkern, Sponsoren, Geschäfte, Vereine und viele Bürger ziehen an einem Strang, damit sich die Narren und Gäste in der Fasnachtshochburg Radolfzell wohlfühlen.

„Es wird ein einmaliges stimmungsvolles Erlebnis“, verspricht Björn Siller, Präsident der Froschenzunft. „Denn das Wochenende ist nicht auf Ballermann-Party angelegt, sondern auf echte, urwüchsige, lustige und brauchtümlische Fasnet.“

Ab 7. Januar zeigt eine Ausstellung in

der Sparkasse am Marktplatz die Geschichte der Zunft. Am Freitag, 18. Januar, werden sich ab 19 Uhr rund 40 Fanfarenzüge und Maskengruppen auf vier Bühnen in der Altstadt ein Stelldichein geben und ihre alten Bräuche mit Liebe und Herzblut präsentieren.

Der Samstag, 19. Januar, steht ganz im Zeichen der Musik. Nach dem Narrenbaumstellen um 14 Uhr werden ab 16.45 Uhr 42 Musikgruppen an verschiedenen Standorten in der Altstadt aufspielen. Das Musikertreffen gipfelt anschließend in einem Monsterkonzert auf dem Marktplatz und geht in den Besenwirtschaften und im Milchwerkssaal als „Super-Sause“ noch lange weiter.

Den Jubiläumspin als „Eintrittskarte“ für das ganze Wochenende gibt es für 3 Euro in vielen Radolfzeller Geschäften. Wer nur den Umzug besuchen will, holt sich die Plakette für 1,50 Euro.

Informationen zum kompletten Programm auch unter [www.froschenzunft.de](http://www.froschenzunft.de) ■

## Treffpunkt

für Sammler und Modellbauer

Am **12. Januar** findet im Milchwerk Radolfzell von 10-16 Uhr erneut eine große Modellbahn-, Modellauto- und Spielzeugbörse statt. Über 50 private Aussteller und Händler aus dem gesamten Bundesgebiet bieten auf über 200 laufenden Metern Tischfläche ihre Sammlerstücke und allerlei Zubehör an. Hier finden Anhänger dieser Hobbys ein umfangreiches Angebot an Modellbahnen von Alt bis Neu in allen Spurgrößen, dazu Modellfahrzeuge in verschiedenen Maßstäben, altes Blechspielzeug, Puppen und Teddys und vieles mehr. Zudem können die Besucher eine Modellbahnanlage der Modellbahnfreunde Oberes Donautal e.V. bestaunen. Für Kinder ist der Eintritt frei. ■



## Neu: Fasnachtsmuseum



Viele Gäste der METTNAU lieben ganz besonders die närrische fünfte Jahreszeit in Radolfzell. Sie können nun das ganze Jahr über in dem neu eröffneten Fasnachtsmuseum im Zunfthaus hinter dem Rathaus ein faszinierendes kleines Museum besuchen. Auf anschauliche und interaktive Weise erfahren Sie in Bild, Schrift, Film, Ton und durch zahlreiche Ausstellungsstücke viel zur annähernd 175-jährigen Geschichte der Narrizella Ratoldi 1841 e.V.

Dabei wird deutlich, dass die Radolfzeller Fasnacht schon immer von Künstlern begleitet wurde. Dazu gehört auch ein großes Wandgemälde vom „Schlegele-Beck“ sowie

Präsentationen zum Fasnachtsmaler Lothar Rohrer und dem Schriftsteller und Maler Bruno Epple. In Zusammenarbeit mit dem Museumsgestalter Michael Fuchs ist es der Zunft gelungen, hier ein Kleinod zu schaffen, das zu einem heiteren Spaziergang durch die Geschichte des facettenreichen närrischen Brauchtums in Radolfzell einlädt.

Das Fasnachtsmuseum im Zunfthaus, Eingang Kaufhausstraße, ist jeden Samstag von 11-14.30 Uhr geöffnet, Führungen auf Anfrage.

Weitere Informationen und Kontakt über [www.narizella-ratoldi.de](http://www.narizella-ratoldi.de) ■

## Jazz im Zollhaus

Die Reihe der Jazz-Frühschoppen im Zollhaus am Bodenseeufer von Ludwigshafen ist für Freunde dieser Musik längst Kult geworden. Am **6. Januar** um 11 Uhr startet das neue Jahr mit der bekannten Jazz-Band **Boogie-Connection** aus Freiburg. Das Trio mit dem Pianisten Thomas Scheytt, dem Gitarrist und Sänger Christoph Pfaff und dem Drummer Hiram Mutschler wurde im Herbst 1991 gegründet. Die drei Musiker, deren Leidenschaft der Blues, Boogie, Ragtime und Rock'n Roll ist, sind seither auf Tour und haben in all den Jahren etliche tausend Kilometer quer durch ganz Europa zurückgelegt.

Wer die Musiker und ihre mitreißende Musik erlebt, wundert sich daher nicht, wenn das Jazzpodium Deutschland bereits 1997 schrieb: „Wenn der Boogie nicht in Amerika, sondern im Schwarzwald entstanden wäre, dann stünde als Geburtsstätte Freiburg in den Jazzlexika, und die Musik würde dann so klingen, wie sie die Boogie Connection spielt. Die dreiköpfige Band aus dem Breisgau braut eine heiße Mischung aus Blues, Boogie, Rhythm'n'Blues und Soul.“ Die Tageskasse öffnet um 10 Uhr. Informationen und Kartenbestellung unter Tel. 0173/8044780 oder [jazz@bodman-ludwigshafen.de](mailto:jazz@bodman-ludwigshafen.de)

## „Die Schneekönigin“



Wer kennt es nicht, das Anderson-Märchen der Schneekönigin mit ihrem kalten Herz, dem in ihr Reich verschleppten Kai und der Gerda, die ihn rettet. Nun ist die-

se zauberhafte Geschichte als POP-Musical auf Deutschlandtournee und macht am **15. Januar** um 17 Uhr im Milchwerk Radolfzell Station. Professionelle Schauspieler, Sänger und Tänzer renommierter Muischschulen von Hamburg bis Wien treten bei dieser Inszenierung mit großartiger Bühnenkulisse auf. Tolle Choreografien zu der eigens für diese Produktion geschriebenen Musik, beeindruckende Showeffekte und bezaubernde Kostüme ziehen die kleinen und großen Besucher rasch in ihren Bann. Da lässt man sich gerne in die Welt des Märchens entführen. Karten im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter

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

## „Rhythm of the Dance“

Seit ihrem Debüt im Jahr 1999 hat die Show „Rhythm of the Dance“ über 4,5 Millionen Zuschauer weltweit begeistert und war in insgesamt 44 Ländern zu sehen. Nun steppt die irische Tanz-Sensation – aufgeführt von der **National Dance Company of Ireland** – wieder mit atemberaubendem Tempo und neuem Programm über ausgewählte deutsche Bühnen hinweg. In der Stadthalle Singen gastiert die Tanzshow am **23. Januar** um 20 Uhr.

Das zweistündige Programm ist ein hundertprozentiges Live-Erlebnis für Jung und Alt, das nicht nur die Herzen aller Tapdance- und Irland-Fans höher schlagen lässt. Die Show mit den besten irischen Steptänzern vereint die Ekstase von Irish und Modern Dance mit wunderschönen, romantischen Tanzszenen, mystische Klänge mit irischen Rhythmen und tänzerische Präzision mit sportlicher Höchstleistung. In Kombination mit den anmutigen Lichteffekten und den

phantasievollen, aufwändigen Kostümen ist dies ein unvergessliches Erlebnis, das unter die Haut und in die Beine geht!

Vorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262, [ticketing.stadthalle@singen.de](mailto:ticketing.stadthalle@singen.de) oder unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de)



## „Schwanensee“



Tschaikowskis „Schwanensee“ gilt weltweit als Inbegriff des klassischen Handlungsballetts. Seit Jahrzehnten setzt das Russische Staatsballett den Maßstab für die vollendete Interpretation. Am **15. Januar** um 20 Uhr kann man dieses Weltklasse-Ensemble in der Stadthalle Singen erleben.

Auch über ein Jahrhundert nach der Uraufführung 1877 hat das zeitlose, fantasievolle Tanzmärchen zur Musik von Peter Iljitsch Tschaikowski nichts von seinem Reiz verloren. Mit seinem berühmten nächtlichen Pas de deux ist „Schwanensee“ längst zum Meilenstein des Genres geworden. Unter der Leitung von Wjatscheslaw Gordejew, ehemaliger Tanz-Superstar und Ex-Direktor des Moskauer Bolschoi-Theaters, erleben die Gäste die gefühlvolle Choreographie in tanztechnischer und ästhetischer Perfektion. Mit stilvollem Dekor und aufwändig gestalteten Kostümen ist die Gastspielreise des Russischen Staatsballetts nicht nur für Kenner ein kultureller Höhepunkt der Nachweihnachtszeit.

Karten im Vorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262, [ticketing.stadthalle@singen.de](mailto:ticketing.stadthalle@singen.de) oder unter

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

## Dienstag, 1. Januar

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

## Mittwoch, 2. Januar

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

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

## Donnerstag, 3. Januar

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

**16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis** mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

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

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

## Freitag, 4. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schefelschlösschen, 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, 5. Januar

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

## Sonntag, 6. Januar

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

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

**19:30 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 7. Januar

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

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

## Dienstag, 8. Januar

**19:00 Uhr Kartengestaltung**  
mit Frau Herfort  
WMK, Ergotherapieraum

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

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

## Mittwoch, 9. Januar

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

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

**19:30 Uhr Musik-Kabarett „Am Anfang war der Hut – na gut“**  
mit Barbara Mauch  
WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 10. Januar

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

**16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis** 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 Besuch der Narrenmusik Radolfzell**, WMK, Foyer

## Freitag, 11. Januar

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde und für die HAK im Schefelschlösschen, 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, 12. Januar

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

**16:30 Uhr Vernissage zur Bilderausstellung** mit Gabriele Eberhard und Astrid Cecco-Aurhammer  
WMK, Leseraum

## Sonntag, 13. Januar

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

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

**19:30 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

## Montag, 14. Januar

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

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

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

## Dienstag, 15. Januar

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

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

## Mittwoch, 16. Januar

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

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

## Donnerstag, 17. Januar

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

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

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

## Freitag, 18. Januar

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

## Samstag, 19. Januar

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

## Sonntag, 20. Januar

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

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

## Montag, 21. Januar

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

## Dienstag, 22. Januar

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

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

**19:30 Uhr Besuch der Narrenmusik Radolfzell**, WMK, Foyer

## Mittwoch, 23. Januar

**19:00 Uhr Kartengestaltung**  
mit Frau Herfort  
WMK, Ergotherapieraum

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

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

## Donnerstag, 24. Januar

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

**16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis** mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

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

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

## Freitag, 25. Januar

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

**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, 26. Januar

**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, 27. Januar

**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, 28. Januar

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

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

## Dienstag, 29. Januar

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

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

## Mittwoch, 30. Januar

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

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

## Donnerstag, 31. Januar

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

**16:30-17:30 Uhr Achtsamkeit in Theorie und Praxis** mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle, s. Aushang

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

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

\* 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

### Freitag

**18 Uhr Skiken lernen**  
TC Radolfzell Platzanlage  
Strandbadstraße 71  
i Klaus Junginger  
Tel. 0179 5260580

### Samstag (ab 5. Januar)

**13-18 Uhr 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 13. Januar)  
**14-17.30 Uhr** „...gehört gesehen!“  
Villa Bosch, Scheffelstraße 8  
i www.kunstverein-radolfzell.de

### 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

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

### Mittwoch, 2. Januar

**20 Uhr** Diamanten aus Schlager und Volksmusik  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i artmedia, Tel. 07009 9444444

### Do-So, 3.-6. Januar

*37. Naturschutztage am Bodensee*  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i NABU Naturschutzbund  
Deutschland, Tel. 07551 67315

### Freitag, 4. Januar

**20 Uhr** „Hotel Mimosa“ – Komödie von Pierre Chesnot  
Scheffelhof, Forsteistraße 2  
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

**20 Uhr Festliches Neujahrskonzert**  
„Im Glanz von Trompete und Orgel“  
Kath. St. Laurentiuskirche, Laurentiusstraße, Markelfingen  
i Konzertbüro Joachim Jung  
Tel. 0711 7353052

### Samstag-Sonntag, 5.-6. Januar

**Sa 11-18, So 10-17 Uhr**  
*Modelisenbahnausstellung der Eisenbahnfreunde Tuttlingen*  
Mehrzweckhalle Böhringen  
Singener Straße 40  
i Eisenbahnfreunde Tuttlingen  
Tel. 07461 77555

### Sonntag, 6. Januar

**10 Uhr Dreikönigsfrühschoppen**  
Litzelhardhalle Liggeringen  
Litzelhardtweg  
i Narrenverein Moofanger Liggeringen e.V. 1960, Tel. 0173 3032496

**10.30 Uhr Männerfrühschoppen**  
seemaxx Factory Outlet Center  
Schützenstraße 50  
i Narrizella Ratoldi 1841 e.V.  
Tel. 07732 92560

### 11 Uhr Frauenfrühschoppen

Scheffelhof, Forsteistraße 2  
i Narrizella Ratoldi 1841 e.V.  
Tel. 07732 92560

### 17.11 Uhr Fasnachtsauftritt

vor dem Rathaus Böhringen  
Rathausstraße 3  
i Bengelschiesser Zunft 1910 Böhringen e.V., info@bengelschiesser.de

### Montag, 7. Januar

*Eröffnung der Jubiläumsausstellung*  
Sparkasse Singen-Radolfzell  
Marktplatz 3  
i www.froschenzunft.de

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

### Mittwoch, 9. Januar

**20 Uhr Neujahrskonzert der Südwestdeutschen Philharmonie**  
Konstanz – Wiener Blut  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i \*\*\*

### Donnerstag, 10. Januar

**19 Uhr Gesprächskreis Glaube und Wissen: Zweites Vatikanisches Konzil**, Christuskirche Radolfzell, Brühlstraße 3, Pfarramt  
i Heinz-Jochen Baeuerle  
Tel. 07732 13361

### Freitag, 11. Januar

**20 Uhr Kabarett Winter: Hennes Bender**, Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i \*\*\*

**20 Uhr Von Kopf bis Fuß: Puppen analysieren und beurteilen**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

### Samstag-Sonntag, 12.-13. Januar

**10-12.30 Uhr, 14-17.30 Uhr**  
*Puppenklinik im Stadtmuseum*  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

### Samstag, 12. Januar

**10-16 Uhr Sammler-Spielzeugbörse**  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i Allgäuer Börsen  
Tel. 07551 831146

### 11 Uhr Volleyballturnier

Unterseehalle, Markelfinger Str. 15  
i TV Radolfzell, axeltab@web.de

**19.30 Uhr Fanfarenball des Fanfarenzugs Markelfingen**, Markolfhalle Markelfingen, Pirminweg 5  
i Fanfarenzug Markelfingen  
Tel. 07732 9108884

### 20 Uhr Weltreisefilm

„Auf Achse“: Abenteuer Orient  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i Outdoor Production  
Tel. 08233 793279

### Mittwoch, 16. Januar

**20 Uhr Spieleabend**  
*der Stadtbibliothek Radolfzell*  
Café Connect, Bahnhofstraße 2  
i Stadtbibliothek, Tel. 07732 81382

### Freitag-Sonntag, 18.-20. Januar

*Narrentreffen*  
„100 Jahre Froschenzunft“  
i www.froschenzunft.de

### Freitag, 18. Januar

**15-16 Uhr Die alte Stadtpotheke**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

### Samstag-Sonntag, 19.-20. Januar

**Sa 9.30 Uhr, So 19 Uhr**  
*Radolfzeller Tanz-Winter*  
Flamenco-Studio Juanita Viento  
Bismarckstraße 28a  
i Flamenco-Studio  
Tel. 07732 971848

### Samstag, 19. Januar

**15-17.30 Uhr**  
*Begegnung Badminton-Landesliga*  
i www.badmintonclub-radolfzell.de

### Freitag, 25. Januar

**16-17.30 Uhr Museumscafé:**  
*Die Seegrörne 1963*  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

### 20 Uhr Kabarett Winter: Stephan Bauer

(– ausverkauft –)  
Milchwerk Radolfzell  
Werner-Messmer-Straße 14  
i \*\*\*

### Samstag, 26. Januar

**10.30 Uhr Stadtführung**  
Stadtmuseum, Seetorstraße 3  
i \*\*\*

### 14 Uhr Seniorenfasnet

im Froschenstüble  
Güttinger Straße 5  
i www.froschenzunft.de

### 15-18 Uhr Jonglierkurs

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

### 20 Uhr Flamenco und Jonglage

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

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 Beratung

### Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11:30-12 Uhr  
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

### Einzelgespräch:

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

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11:30-12 Uhr)

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

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

### Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

### Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13:25 Uhr · Gymnastikhalle WMK  
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.

Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining  
Fr 13:15 Uhr · WMK Raum Mainau

## Ernährungsberatung

### Einzelgespräch:

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

### Gruppenschulung:

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

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

### Kochen ohne Reue zu den Themen

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

## 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 Be-

ckenboden 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 14.01. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer  
Do 17.01. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer  
Mo 21.01. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer  
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 / 16.00 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 B	
Winter (Oktober-April)		Freitag	
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr		(nur im Winter von Oktober-April)	
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)		Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr		<b>Das Kurmittelhaus ist für die Öffentlichkeit bis 06.01.2013 geschlossen.</b>	
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr			
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)			
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Zehnerkarte	Sauna
Erwachsene	3,50	27,-	Einzelkarte
Ermäßig*	2,30	20,-	Zehnerkarte
Kinder (bis 15 J.)	1,40	10,-	Erwachsene
Warmbadetag-Zuschlag	1,-		Ermäßig*
			*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-Mettneu · 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](http://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

## Die Nervensäge

Komödie von Francis Veber

Mi · Do · Fr · Sa  
20.30 Uhr

**THEATER-CAFÉ**  
ab 18 Uhr geöffnet

14. Januar Jazz Jour Fixe:  
Jürgen Waidele & Friends

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

### Buchtipp

**Irena Brežná:**

#### DIE UNDANKBARE FREMDE

Die Erzählerin verschlägt es in die Schweiz, einen sicheren Hafen von bizarrer Saturiertheit, ein von Zäunen verstelltes Paradies voller Ordnungshüter und Kehrmaschinen – zu viel Widerspruch für ein Mädchen wie sie. Schon bei der Einreise wird ihr Name vom Grenzer verstümmelt. Ab dann muss sie gezwungenermaßen unter falscher Flagge segeln und vermisst im kalten, gleißenden Licht der Fremde die unfreie, schmutzige Geborgenheit der Heimat. Als Heranwachsende rebelliert sie gegen das Gastland, das sie unter seine Regeln zwingt und sie nicht sie selbst sein lässt. Nach vielen Zusammenstößen findet sie einen Ausweg ... So ungeschützt und schonungslos gegen sich und andere hat noch keiner über die Emigration geschrieben – ein kleiner Roman mit großer Sprengkraft, ein Lebensbuch.



Verlag Galiani  
Berlin, Roman  
140 Seiten  
ISBN 978-3-86971-052-5  
EUR 16,99

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](http://www.zabeldruck.de)  
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL  IM BODENSEE

Insel Mainau



GRÄFLICHES  
**Schlossfest**

3. BIS 7. OKTOBER 2012

MITTWOCH, DONNERSTAG,  
FREITAG UND SONNTAG VON 11.00 BIS 18.00 UHR  
SAMSTAG VON 11.00 BIS 23.00 UHR

MODE | SCHMUCK | ACCESSOIRES

Mainau GmbH | Tel.: +49 (0) 7531/303-0 | [info@mainau.de](mailto:info@mainau.de) | [www.mainau.de](http://www.mainau.de)

5. OKTOBER 2012 BIS 27. JANUAR 2013



**FOTOGRAFIE  
ANTON STANKOWSKI**



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN  
TECHNIK UND KUNST

Mit freundlicher Unterstützung

 Sparkasse Bodensee  Sparkassen Versicherung

Öffnungszeiten: Mai – Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr  
November – April: Di – So von 10:00 bis 17:00 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen  
Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · [www.zppelin-museum.de](http://www.zppelin-museum.de)

# 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](mailto:info@golfclub-steisslingen.de)  
[www.golfclub-steisslingen.de](http://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](http://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.

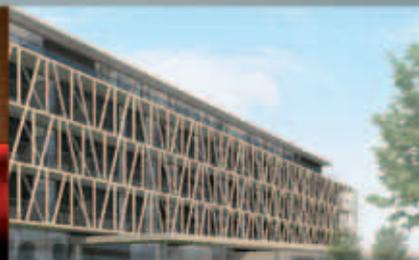


30% bis  
70%  
Preisvorteil\*

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](http://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