



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

JANUAR 2014

Werner Schönmetzler – Verabschiedung
in den wohlverdienten Ruhestand

Rauchen und Bewegungsmangel

Im Diätendschungel

Wir von der METTNAU

Außerdem: Theater | Kabarett | Zirkus | Konzert | Musical | Ausstellung

see maxx.
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 | SCHIESSER | FRED DAALFREDDE'S | SCHLOSSER | DOCKERS | CALAMAR | MARC | UNCOVER | MEXX | CHEVY | Felina | GERRY WEBER | TOM BRAD

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



INHALT

Editorial 3

Werner Schönmetzler –

Verabschiedung in den wohlverdienten Ruhestand 3

Rauchen und Bewegungsmangel 4

Im Diätendschunzel 5

Wir von der METTNAU 6

Kabarett-Winter und weitere

Veranstaltungen im Milchwerk Radolfzell 7

Ausstellung in der Villa Bosch 7

VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich 8

UnterseeSEHNSÜCHTE 9

METTNAU Kur & Kultur 10

METTNAU-Veranstaltungen 11

METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme 12

Dies & das für den Gast 13

Theater, Lese-Ecke 14

Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU 15

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 51. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

Redaktion: Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin
redaktion.mett nau-magazin@mettnau.com
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

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

Bildnachweis: Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, Gaby Hotz, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2014. Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

RESTAURANT STRANDCAFÉ ...
der Logenplatz am Bodensee

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH
Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
info@strandcafe-mett nau.de
www.strandcafe-mett nau.de

Wir haben täglich für Sie geöffnet.
April - Oktober ab 9:00 Uhr
November - März ab 11:00 Uhr
Fordern Sie unseren kulinarischen Kalender an. Wir freuen uns auf Sie!

WILKOMMEN ...
auf Bodensee-Wellen

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

Schlör Bodensee Fruchtsaft AG
Eisenbahnstraße 20
78315 Radolfzell
Telefon 07732 - 99710
www.schloer.de

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

herzlich willkommen im Namen des gesamten METTNAU-Teams bei uns auf der METTNAU und in Radolfzell. Das Jahr 2014 hat begonnen. Den Jahreswechsel nehmen viele Menschen zum Anlass, sich guten Vorsätzen zu stellen, sich von Altem, nicht Bewährtem zu trennen, sich aber auch Zeit zu nehmen, Neues zu beginnen und mit Interesse Neuem zu begegnen. Sie haben sich eine reizvolle Landschaft ausgewählt, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und neue Vitalität zu gewinnen. Die Halbinsel Mettnau und die gesamte Region bieten gerade auch in den ersten Wochen des Jahres eine besondere Stimmung und die Möglichkeit, Neues zu ent-

decken, abzuschalten und Kraft zu schöpfen für die kommenden Monate und Aufgaben des neuen Jahres. Unsererfahrenes Team in den medizinischen, therapeutischen, psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Bereichen helfen Ihnen dabei, den für Sie richtigen Weg zu finden und geben Ihnen gerne Anregungen für die Umsetzung Ihrer guten Vorsätze.

Die bewegungstherapeutischen Angebote, aber auch ein Spaziergang am winterlichen See tragen dazu bei, sich auf die innere Kraft zu besinnen und gestärkt den Aufgaben entgegen zu gehen. Starten Sie mit der METTNAU in eine gesunde und nachhaltige wirkende „bewegte“ Lebenszeit getreu

unserem Motto „Bewegung ist Leben“. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt bei uns auf der METTNAU und im begonnenen Jahr viel Gesundheit und Erfolg.



Alles Gute wünscht
Ihnen Ihr

Eckhard Scholz
Geschäftsführer
und Kurdirektor

Werner Schönmetzler

Verabschiedung in den wohlverdienten Ruhestand



Kurdirektor Eckhard Scholz, Iris Späth-Schönmetzler und Werner Schönmetzler (von links).

„Sie schauen mit ihrer über 40-jährigen Tätigkeit auf einen beachtlichen Lebenszyklus zurück. Sie haben stets größte Flexibilität, Professionalität und Einsatz bewiesen, für den wir Ihnen im Namen unserer Gäste und Mitarbeiter unsere Anerkennung und Dank aussprechen.“ Mit diesen Worten verabschiedete Kurdirektor Eckhard Scholz Küchenchef Werner Schönmetzler im Rahmen einer kleinen Feierstunde in den wohlverdienten Ruhestand.

Nach seiner Lehre zum Koch sammelte Werner Schönmetzler umfangreiche Berufs-

erfahrung, sowohl im Angestelltenverhältnis wie auch als Selbstständiger. Seit dem Jahre 1974 ist er auf der METTNAU tätig, seit 1978 als Küchenchef. Zudem war er Geschäftsführer der Strandcafé GmbH. Werner Schönmetzler bedankte sich bei dem gesamten METTNAU-Team für die loyale Zusammenarbeit und auch die konstruktiven Diskussionen.

Der zukünftige Rentner verabschiedete sich sichtlich gerührt, dennoch mit Freude auf die Zeit, die er nun seiner Familie und seinen Hobbies widmen wird.

Absichtserklärung

Ich liebe Gänsebraten und Weihnachtsplätzchen. Und offensichtlich ist das auch umgekehrt der Fall. Warum sollten sie sich sonst so liebevoll an meinen Bauch und meine Hüften schmiegen und sich dort seit den Weihnachtstagen hartnäckig halten? Aber mit dem Anbruch des neuen Jahres ist nicht nur die Zeit des Schlemmens und Prassens vorbei, sondern der Mensch fasst gleichzeitig viele gute Vorsätze. Regelmäßig Sport zu treiben, sich gesünder zu ernähren, ein paar Kilos abzunehmen, den Alkoholkonsum zu reduzieren oder mit dem Rauchen aufzuhören. Ist der Alltag aber erst wieder eingekehrt, sind die guten Absichten schnell vergessen. In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins informieren wir über Risiken des Rauchens und mangelnde Bewegung und helfen Ihnen, sich im Diäten-Dschungel zurecht zu finden. Setzen Sie sich kleine, realistische Ziele und freuen Sie sich, wenn es Ihnen gelingt, diese zu erreichen. Und auch ich werde gegen die Folgen von Gänsebraten und Weihnachtsplätzchen angehen. Nächsten Montag fange ich an. Voraussichtlich ...



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Bewegung statt
Rauchen!
Bei Streß lieber die
Joggingschuhe anzie-
hen und raus
in die Natur,
statt zum Glimm-
stengel zu greifen.



FRAGEN & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Rauchen und Bewegungsmangel

Kaum beginnt das neue Jahr, fasst man jede Menge gute Vorsätze. Viele Menschen nehmen sich vor, mit dem Rauchen aufzuhören und sich mehr zu bewegen. Was Rauchen und Bewegungsmangel wirklich für unseren Körper bedeuten, erklärt Chefarzt Dr. med. Robin Schulze.

Herr Dr. Schulze, was genau ist das Schädliche am Rauchen?

Jede einzelne Zigarette hat etwa 5.000 verschiedene chemische Verbindungen, von denen eine Vielzahl als so hochgiftig oder krebserregend eingestuft wird, dass sie auf keiner normalen Mülldeponie entsorgt werden dürften. Nikotin ist eines der giftigsten und gefährlichsten aller bekannten Nervengifte und wurde deswegen zum Beispiel bei der Schädlingsbekämpfung verboten und zunächst durch das weniger giftige E 605 ersetzt. Diese Schadstoffe führen immer zu einer körperlichen Schädigung des Rauchers. Typische Folgeschäden sind Erkrankungen wie Herzinfarkt, arterielle Verschlusskrankheit, Krebserkrankungen, Asthma und chronische Bronchitis, Erektionsstörungen und viele andere mehr.

Welche Studien sind wirklich belegt?

Über 30.000 Studien haben die Schädlichkeit des Rauchens belegt, auch für Passivraucher. Raucher leben bis zu 10 Jahre kürzer als Nichtraucher. Sie haben, verglichen mit Nichtrauchern, mit Beginn der zweiten

Lebenshälfte einen erheblich schlechteren Gesundheits- und Fitnesszustand und müssen mit Beeinträchtigungen des Sexuallebens rechnen.

Was geschieht, wenn man mit dem Rauchen aufhört?

Eine Quelle der „American Cancer Society“ belegt: Es lohnt sich, vom ersten Moment an mit dem Rauchen aufzuhören. Bereits acht Stunden nach der letzten Zigarette fällt der Kohlenmonoxidgehalt des Bluts auf den Normalwert, nach 24 Stunden verringert sich das Herzinfarktrisiko, nach etwa 2-10 Wochen hat sich die Lungenkapazität um bis zu 30 % erhöht. Nach etwa 5-15 Jahren sinkt das Schlaganfallrisiko auf das eines Nichtrauchers. Und das sind nur einige der positiven Auswirkungen.

Wie sieht es mit der Gefahr einer Gewichtszunahme aus?

Um eine Gewichtszunahme und Entzugserscheinungen zu vermindern, rate ich Ex-Rauchern, sich mehr zu bewegen, idealerweise Sport zu treiben.

Neben dem Rauchen gilt der Bewegungsmangel als Risiko für die Gesundheit.

Menschen, die sich nicht regelmäßig bewegen, entwickeln dreimal häufiger Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und Diabetes und erleiden zudem dreimal häufiger einen Herzinfarkt.

Wird ein Patient beispielsweise nach einem Herzinfarkt aus dem Krankenhaus entlassen, so ist seine Leistungsfähigkeit einer der wichtigsten Prognosefaktoren für den Krankheitsverlauf und die Lebenserwartung. Wichtig ist es, körperliche Aktivitäten in den Alltag zu integrieren, die länger als 10 Minuten dauern und mehr als ca. 30 % der maximalen Leistungsfähigkeit abverlangen.

Optimal sind Aktivitäten ab 30 Minuten pro Tag mit Intensitäten von 50-60 %, mehrmals in der Woche. Eine ärztliche Untersuchung sollte vorausgehen. Für den „Einsteiger“ geeignet sind zügiges Gehen oder mehr Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen. Und regelmäßige Bewegung macht sich dann gerade im höheren Alter positiv bemerkbar.



Mit viel Obst und Gemüse, Eiweiß und regelmäßiger Bewegung kämpft man erfolgreich gegen überflüssige Pfunde.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Im Diätendschungel

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist nach aktueller Definition übergewichtig. Jeder Dritte wäre gerne schlanker.

Gerade zu Beginn des neuen Jahres hagelt es gute Vorsätze, eine Reduktionsdiät steht dabei ganz weit oben auf der Liste. Nach der anfänglichen Euphorie folgt aber oft schnell der Frust, da unhaltbare Diätversprechen, mit denen man Körper und Seele malträtiert, sowie fehlende Selbstdisziplin nicht den gewünschten Erfolg bringen. Um ein Kilogramm Körperfett abzubauen, müssen 7.000 Kilokalorien mehr verbraucht beziehungsweise weniger zugeführt werden. Jeder darf rein theoretisch eine Diät publizieren, daher gibt es unzählige davon. Atkins-Diät, Schlank im Schlaf, Kohlsuppen-Diät, Trennkost oder Pfundskur? Für welche Diät soll man sich entscheiden?

Abnehmen. Aber wie?

Annette Wild, staatlich anerkannte Diät- und Diabetesassistentin der METTNAU, erklärt: „Um dauerhaft abzunehmen, gibt es eine ganz klare Regel. Sie müssen dem Körper weniger Kalorien zuführen, als er verbraucht, dabei die Fette und gegebenenfalls die Kohlenhydrate begrenzen.“ Wichtig sei es, so die Expertin, vermehrt Gemüse und Salate zu essen, die nicht nur notwendige Vitamine liefern, sondern auch anhaltend sättigen. Dazu solle man mindestens ein-einhalb bis zwei Liter pro Tag kalorienfreie Flüssigkeit zu sich zu nehmen und sich ausreichend bewegen. Der Energiebedarf sollte mit drei Hauptmahlzeiten und gegebenen-

falls mit zwei kleinen, über den Tag verteilten Zwischenmahlzeiten gedeckt werden. Wichtig sei es, langsam und bewusst zu essen, denn bis man das Sättigungsgefühl wahrnehmen kann, dauert es gut 20 Minuten. Aus medizinischer Sicht ist es sinnvoll, pro Woche nicht mehr als ein halbes bis ein Kilogramm abzunehmen und dabei den Körperfettanteil zugunsten des Muskelaufbaus zu senken. Von einseitigen Diäten rät Annette Wild ab. Diese seien schwer durchzuhalten und könnten zudem zu einem Nährstoffmangel führen. Als empfehlenswert nennt sie die sogenannten kalorienreduzierten Diäten, wie die Brigitte-Diät, Weight Watchers und die METTNAU-1.400-Kcal-Methode.

Ein neues Lebensgefühl

Forscher haben herausgefunden, warum es so schwer ist, die Lust auf Essen zu zügeln. Zergeht das ersehnte Essen langsam in unserem Mund, wird von unserem Gehirn vermehrt das Hormon Dopamin ausgeschüttet, das sogenannte Glückshormon. Das wird im Übrigen auch bei sportlicher Aktivität ausgeschüttet. Also: Setzen sie sich konkrete und erreichbare Ziele, erfreuen Sie sich an den kleinen Erfolgen, belohnen Sie sich dafür mit schönen Aktivitäten. Sich wieder in seinem Körper zu Hause zu fühlen, gibt Ihnen ein wunderbares Lebensgefühl und dient dem Erhalt Ihrer Gesundheit.

Gut zu wissen:

Der Body Maß Index (BMI)

Wenn es um das Körperfett als Risikofaktor für Patienten mit Herz-Kreislauferkrankung und als Indikator des Sterberisikos geht, sollte der Body Mass Index (zu errechnen aus: Gewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße²) stets in Kombination mit der Beurteilung des Bauchfetts gesehen werden. Das Normalgewicht liegt bei einem BMI von 18-24 kg/qm. Ab einem BMI von 30 kg/qm schnell das Gesundheitsrisiko eklatant in die Höhe. Unabhängig vom BMI birgt ein vermehrtes Bauchfett, also ein erhöhter Bauchumfang, jedoch auch beim Normalgewichtigen ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Unabhängig vom BMI wird das Risiko noch durch die Fitness bestimmt: Ein fitter



Dicker lebt länger als ein untrainierter Schlanker ...

Dr. Achim Witzel
Oberarzt

JUNG, DYNAMISCH UND HOCHMOTIVIERT



Sporttherapeuten David Stoffel und Sebastian Beisel.

Sie finden genau das richtige Maß an Charme, Humor und Verantwortungsbewusstsein im Beruf. David Stoffel und Sebastian Beisel, die „Youngster“ im Sporttherapeuten-Team.

Was wäre ein Kurbetrieb ohne engagierte Mitarbeiter? Für die Kurgäste da zu sein, sie zu betreuen und für sie ein individuelles, ausgewogenes Konzept zu entwickeln, damit sie den Alltag zukünftig leichter bewältigen können, das ist die Aufgabe unseres Ärzte- und Therapeuten-Teams. In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins wollen wir Ihnen zwei Personen aus der großen METTNAU-Familie vorstellen, die erzählen, was sie an ihrer Arbeit lieben.

David Stoffel kommt aus Reutlingen, der Bodensee ist aber seine zweite Heimat. Schließlich hat er hier im Ferienhaus seiner

Eltern viel, viel Zeit verbracht. Bereits während des Studiums der Sportwissenschaft in Paderborn und Tübingen sammelte er Praxiserfahrung bei den METTNAU-Kurbetrieben. Seit dem Jahr 2013 ist er in einem festen Angestelltenverhältnis als Sporttherapeut tätig. Was er an seiner Tätigkeit liebt, beschreibt er so: „Es ist schön, an vorderster Front zu arbeiten, den unmittelbaren Kontakt zu den Gästen zu haben und sofortige Rückmeldung auf das zu bekommen, was wir Therapeuten tun. Es macht mir wirklich Spaß in einem qualifizierten Team zu arbeiten und den Gästen Freude an der Bewegung zu vermitteln. Während der Kur treffen Menschen in einer geselligen Runde beim Sport aufeinander, ganz ohne Barrieren und es entsteht daraus oft eine tolle Dynamik.“

Sebastian Beisel kommt aus Allensbach, hat an der Uni Konstanz Sportwissenschaften studiert und seine erste Berufserfahrung in Zürich gesammelt. Er ist seit Oktober diesen Jahres bei den METTNAU-Kurbetrieben angestellt. Er erzählt: „Der Reiz an unserer Tätigkeit ist die Abwechslung, die wir tagtäglich haben. Wir bieten sehr umfangreiche und anspruchsvolle Trainingsprogramme für alle Patientengruppen an. Die METTNAU ist in einigen Bereichen anderen Einrichtungen deutlich voraus und es ist schön zu sehen, dass viele Gäste die Chance nutzen, in dem geschützten Raum, in einer sogenannten Komfortzone, den Spaß an der Bewegung für sich zu entdecken und die Motivation finden, das auch in ihrem Alltag weiterzuführen.“

David Stoffel, Jahrgang 1985

Ausbildung: Studium der Sportwissenschaften an der Uni Tübingen, Gesundheitsförderung, 2010 Bachelor-Abschluss in Paderborn *** seit dem Jahre 2010 Sporttherapeut auf der METTNAU, seit Juli 2013 in Festanstellung.

Sebastian Beisel, Jahrgang 1988

Ausbildung: Studium der Sportwissenschaften an der Uni Konstanz mit Fachrichtung Sporttherapie, Bachelor-Abschluss.

Schwerpunkte: Medizinische Sporttherapie; Zusatzpraktikum in Zürich *** seit Oktober 2013 als Sporttherapeut auf der METTNAU.

HERR DOKTOR EINMAL GANZ PRIVAT



Viele auf der METTNAU kennen ihn, als Arzt und als Kollegen. Wer Oberarzt Dr. Achim Witzel jedoch einmal ganz anders erleben möchte, der sollte

unbedingt dabei sein, wenn er mit seiner Laientheatergruppe „Die Kulissenschieber“ als Schauspieler auf der Bühne steht.

CAMPING, KOKS UND HOLLYWOOD Eine amüsante Komödie in drei Akten

Auf der Nordsee-Insel Halligström ist die Welt – noch – in Ordnung. Die drei Angestellten der einzigen Behörde sind mit sich

und vor allem mit der wenigen Arbeit sehr zufrieden. Aber kaum ist der Damm zum Festland eingeweicht, wird die Insel von illustren Gästen überrannt: Ein entrückter Künstler, eine Camper-Familie mit ganz besonderen Vorstellungen, eigenwillige Existenzgründer, ein Fernsteam, sogar eine Filmdiva samt Gefolge. Sie alle hoffen, dass ihre Anliegen in der Dienststelle schnell und unbürokratisch bearbeitet werden. Dafür engagiert die karrierebewusste neue Kurdirektorin eine zielorientierte Unternehmensberaterin, die die Verwaltung umstrukturieren und vor allem den Mitarbeitern ein kundenfreundliches, auf Erfolg ausgerichtetes Arbeiten beibringen soll!

Termine:

4. Januar

Radolfzell, Scheffelhof

Forsteistr. 2 | Tel. 07732 / 942 30 68
www.scheffelhof-radolfzell.de

Eintritt

Vorverkauf 10 Euro
Abendkasse 12 Euro

11. Januar

Rielasingen-Arlen, GEMS

25. Januar

Moos, Bürgerhaus

Veranstaltungsbeginn
jeweils um 20 Uhr

Kabarett-Winter im Milchwerk

Das Kulturamt bringt auch in 2014 wieder eine geniale Mischung von bekannten Kabarettisten und vielversprechenden Nachwuchskabarettisten auf die Bühnen des Milchwerks in Radolfzell. Lachmuskeltraining garantiert!



17. Januar | Frank Fischer ANGST UND ANDERE HASEN

Fühlen Sie sich beobachtet? Haben Sie Angst vorm Fliegen, vor Fliegen oder davor, dass Erdnussbutter an Ihrem Gaumen kleben bleibt? Schließlich gibt es über 600 anerkannte Phobien – Grund genug für ein Kabarettprogramm.

Frank Fischer, selbst stolzer Besitzer verschiedener Ängste und bekennender Hypochonder, zeigt, dass in dem Thema mehr Komik steckt, als man vermutet.

24. Januar | Thomas Schreckenberger NOTAUSGANG GESUCHT

Schon morgens um sechs, wenn der Radiowecker anspringt, scheuchen uns gnadenlose Gute-Laune-Terrorkommandos aus den Federn. Thomas Schreckenberger begibt sich auf einen kabarettistischen Fluchtversuch vor dem Wahnsinn unserer Zeit.

Beginn ist jeweils um 20 Uhr, Einlass um 19.15 Uhr. Eintritt 18 Euro, ermäßigt 14 Euro. Tickets siehe rechts Im Infokasten.



Weitere Veranstaltungen im Milchwerk Radolfzell:

Di, 7. Januar von 20-22.30 Uhr

CHINESISCHER NATIONALCIRCUS
Shanghai Nights – der Zauber Chinas zwischen gestern und heute (25-jähriges Jubiläum).

Do, 9. Januar von 20-22 Uhr

GROSSES NEUJAHRSKONZERT
mit der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz.

Mi, 15. Januar von 20-22.30 Uhr

SISSI – DAS MUSICAL
Sissi – eine Frau, die schon zu Lebzeiten zu einer Legende wurde.

Sa, 18. Januar von 20-22 Uhr

**RAMBAZAMBA AM LIDO
MAKKARONI**

Theateraufführung der Laiengruppe Szenenwechsel.

Karten gibt es bei allen bekannten Vorverkaufsstellen, bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/815 00 und unter www.reservix.de erhältlich.

Ausstellung in der Villa Bosch

Auch Abstraktion lebt aus dem Lebendigen

Die Ausstellung setzt auf das Spannungsfeld unterschiedlicher Ansätze der Künstler Christine Falk, Malerei und Wolfgang Folmer, Holzschnitte.

Christine Falk/Berlin bringt Farbe ins Spiel und konzentriert sich dabei auf eine strenge Reduktion formaler Gliederung, Formenanordnung und farblicher Ausdruckskraft.

Wolfgang Folmer/Heilbronn konfrontiert den Betrachter dagegen in seinen großen Holzschnitten mit Motiven, die in den Tiefen deutscher Volksromantik wurzeln, die er collageartig verbindet.

Die Ausstellung des Kunstvereins Radolfzell ist noch bis **19.01.** geöffnet, Di-So 14-17.30 Uhr, Villa Bosch, Scheffelstraße 8, Radolfzell.





VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

VITAL UND INNOVATIV gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

VITAL UND VOLLER LEBEN ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkäufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

www.herzlich-einkaufen.de

VITAL UND AKTIV am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

VITAL UND KOMPETENT ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. www.milchwerk-radolfzell.de

VITAL UND GESUND ist Radolfzell allorts. Die Mettnau-Kur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

uwe berger
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · www.uweberger-schmuck.de

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.
Dinge tun, für die sonst die
Ruhe fehlt. Brille aussuchen –
fernab des Alltags.

optik apel

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de · www.optik-apel.de



FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

UnterseeSEHNSÜCHTE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. www.reichenau.de

ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. www.allensbach.de

Mehr Untersee unter www.tourismus-untersee.eu

Margrit Pomrehn
Schmucknikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544

www.mp-schmuckatelier.de

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

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

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

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de



Links:
Feuchtmayer-Skulptur
in der Pfarrkirche
Mühlingen

Rechts:
Kirche St. Peter
und Paul auf der
Insel Reichenau.

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekanntem Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 14 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, die den Reichtum der Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, bieten an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntem Bodensee entdecken“ – das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu erkunden, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so gewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen

der Mettnau erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.

Das Winterhalbjahr am Bodensee bietet sich für solche Unternehmungen geradezu an, denn von „touristischem Betrieb“ ist in dieser Jahreszeit hier nichts zu spüren. Selbst im Sommer völlig überlaufene Orte wie Meersburg, die Reichenau oder Konstanz werden nun erst wieder ungestört wahrnehmbar. Gäste, die zum ersten Mal auf der METTNAU sind, können allein in Konstanz unter acht verschiedenen Sonderführungen wählen oder Meersburg, Überlingen, Schaffhausen und die Insel Reichenau einmal ganz aus der Nähe betrachten. Aber auch für langjährige Stammgäste und „Bodensee-Kenner“ hält das Programm immer wieder Überraschendes und Unbekanntes bereit.



Von links:
Werner Trapp,
Ralf Seuffert,
David Bruder und
Dr. Franz Hofmann.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Schweiz und der Lombardei.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

www.mettnau.com



FOTO: DAVID BRUDER – STEIN AM RHEIN

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

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

Dienstag

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK* s. Aushang
19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri (außer 01.01.)
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 01.01.)

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer
16:30-17:30 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Frau
Tausendfreund, KPK*, Halle, s. Aushang (außer 02.01.)
19:00 Uhr Spieleabend mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK* s. Aushang

Freitag

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer (03.01. nur in KSH!)

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 (außer 24.01.)

Samstag

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 25.01.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 26.01.)
19:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau (26.01. erst um 20:30 Uhr)

Wechselnde Veranstaltungen

Mittwoch, 1. Januar

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Samstag, 4. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 5. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 6. Januar

19:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Mittwoch, 8. Januar

19:30 Uhr Klavierkonzert mit Herrn Mundrov
WMK, Raum Mainau

Freitag, 10. Januar

16:30 Uhr Vernissage zur Bilderausstellung mit Frau Oehlen
WMK, Leseraum

Samstag, 11. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 12. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 13. Januar

19:00 Uhr Vortrag „Cinque Terre“ mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

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

Freitag, 17. Januar

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 19. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 20. Januar

19:30 Uhr Konzert mit „Duo Vielsaitig“
WMK, Raum Mainau

Samstag, 25. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 26. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 27. Januar

19:00 Uhr Vortrag „Steinbalance“ mit Herrn Paul
WMK, Raum Mainau

Mittwoch, 29. Januar

19:30 Uhr Besuch der Narrenmusik, WMK, Foyer

Freitag, 31. Januar

18:45 Uhr Kur und Kultur**
19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

* Anmeldung an allen Rezeptionen.

** 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.

dekora

KERAMIK, WOLLE & MEHR

78315 RADOLFZELL
BISMARCKSTR. 15
TEL. 0173/3269867

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

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

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

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 für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 13.01. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 16.01. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 20.01. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 27.01. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 30.01. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer

* **Bewegungsbad A, B + Sauna** sind bis einschl. 7. 1. 2014 geschlossen.

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 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09-12 Uhr/14-17 Uhr/19-21 Uhr
Sa-So 14-17 Uhr/19-21 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 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16-21:30 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-Di 17-21 Uhr,
Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit* (s. Kasten I.u.)

Bewegungsbad A*

Freitag
(auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

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

Sauna*

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr | Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

Bewegungsbad A + B	EK	ZK	Sauna	EK	ZK
Erwachsene	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßiggt*	2,50	22,50	Ermäßiggt*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			Solarium	Je 1,5 Minuten	1,00

*Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten



Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 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).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

Leichter zur Ruhe kommen: Power Napping mit Mini Moves
 Freitag 19:15 Uhr, Halle WMK
 Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep
 Samstag 15 Uhr, Halle WMK
 Beweglich und locker mit Feldenkrais
 Mittwoch 19:15 Uhr, Sonntag 10:30 Uhr, Halle WMK
Anmeldung an der Rezeption, Termine siehe Aushang
 Leitung Dr. Marianne Breuer

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiegelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.
Weitere Tennisplätze:
 Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 07732 106 32
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

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.

Boccia (Boule)

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

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.

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.

Kerzenziehen

Christa Buck bietet Ihnen die Gelegenheit, jeden Montag um 19 Uhr im Kunsttherapieraum der WMK Kerzen zu ziehen. Hierzu sind alle herzlichst eingeladen, die Freude am „Selbermachen“ und Spaß am Ausprobieren mitbringen. *Anmeldung:* Rezeption WMK.

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.

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
 Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Genuss pur
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1931
GEWÜRZ-ASCHENBRENNER
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS

 Tina Laakmann
Safran

Löwengasse 22 am Gerberplatz
 78315 Radolfzell
 Telefon: 07732-130 50 62
 Mobil: 0175-634 68 87

info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

TEEPOTT RADOLFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...
 Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
 Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · www.weinmayer.de

THEATER Die Färbe SINGEN

DER VORNAME

Komödie von
Delaporte & Patellière

ab 2. Januar 2014

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet

Montag, 13. Januar
JAZZ JOUR FIXE

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Abendkasse ab 19.30 Uhr
www.diefarbe.de

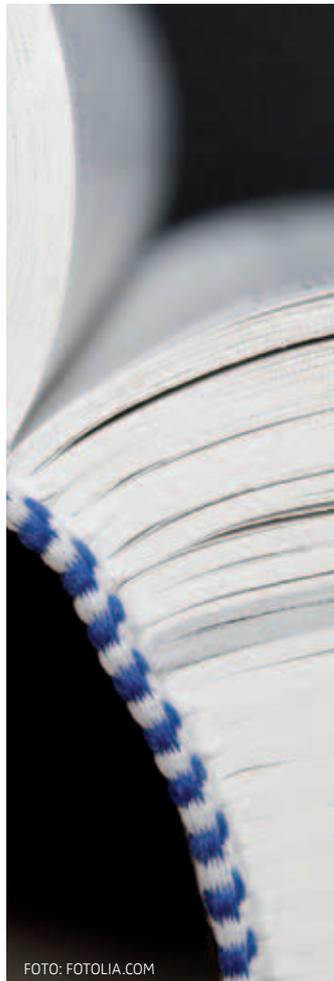


FOTO: FOTOLIA.COM

LESE-ECKE

Constanze Kurz, Frank Rieger :
ARBEITSFREI
Eine Entdeckungsreise zu den
Maschinen, die uns ersetzen
Wie werden wir morgen arbeiten?
Diese Frage bewegt immer mehr
Menschen, und doch wissen wir
viel zu wenig darüber, wie die
Arbeitswelt heute und in Zukunft
tatsächlich aussieht. Das archaischste
und ursprünglichste aller
Lebensmittel, unser Brot, kann als
Paradebeispiel für Automatisierung
gelten. Hier zeigen sich viele
Mechanismen und Technologiewellen,
die in anderen Branchen
erst noch kommen werden. Von
der industriellen Landwirtschaft

über die Produktion der Landmaschinen,
die Backfabriken bis zur
digitalisierten Lieferlogistik
– Menschen spielen dabei eine
immer untergeordnetere Rolle.
Wenn die Maschinerie läuft und
den Takt vorgibt, sind sie nur noch
Handlanger in
Niedriglohnberufen.



Verlag Riemann
Gebunden mit
Schutzumschlag,
288 Seiten
ISBN: 978-3-641-10212-8

EUR 13,99

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
BUCHGENUSS
LESESPASS

ATMOSPHERE
SERVICE

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
singen@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9003-0
tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

Flaggschiff der Reklame

⌘ Zeppelin ⌘

20.12.2013 bis 2.2.2014

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

Seestraße 22 | 88045 Friedrichshafen | Tel. +49 (0) 75 41 38 01-0 | www.zeppelin-museum.de | Di - So von 10 - 17 Uhr

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 Werftbesichtigung wird
Ihr Besuch in Friedrichshafen zu
einem spannenden Erlebnisstag für
die ganze Familie.

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

RAD- & WASSERSPORT



RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680

Rad Vermietung Service



Scheffelstr. 10A | 78315 Radolfzell | 07732 55522 | www.radundtatsport.de

Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
Kinder- und Jugendsegelkurs
Segel- und Motorboot-Charter



Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstraße 23 • 78315 Radolfzell
Tel. 07732 971931
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
www.wassersportzentrum-radolfzell.de

Zweirad **MEEES**

bei Reparatur Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch • Hölltumpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf • Verleih • Reparatur

WEITERE PARTNER DER METTNAU

KOCH

„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

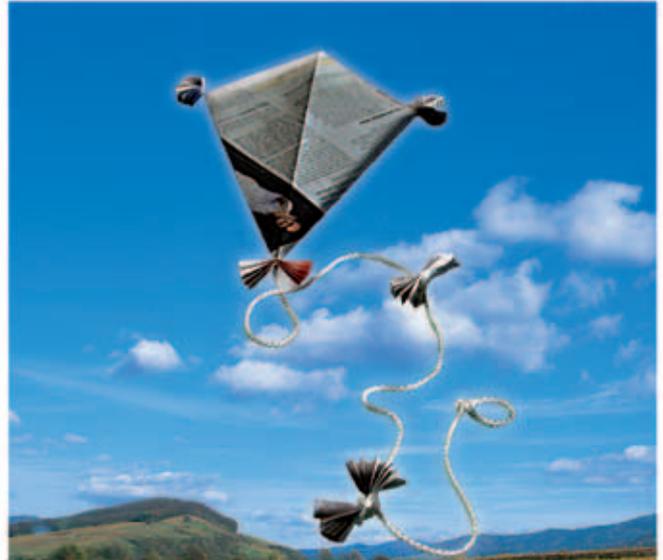
Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

Filialen:
Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22
Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80
Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73
Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33

Bäckerei und Konditorei
Seit 1863

Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20

Die Kunst zu drucken. **ZABEL** IHRE DRUCKEREI



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770



AE **Andreas Ernst**
Früchte + Gemüse-Großhandel
(Nachfolge E. Haaga GmbH)

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Hölbeckstraße 1 • 78224 Singen • Tel. 07731-630 57 • Fax 07731-630 58

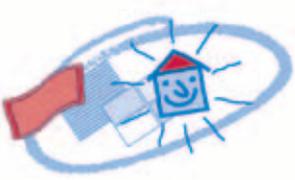
GROSS C&C MARKT
NETZHAMMER

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

- Gastronomie & Hotellerie
- Kantinen & Großküchen
- Handel & Gewerbe

Netzhammer Großhandels GmbH • Güterstraße 23 • 78224 Singen
Tel. 0 77 31-99 88 66 • Fax 0 77 31-99 88 17 • www.netzhammer.de

REINIGUNGSSERVICE KARRER



Reinigungsservice Karrer OHG
Gewerbestraße 23
78315 Radolfzell
Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
Telefax: 0 77 32 / 5 84 83
www.karrermachtsauber.de
info@karrermachtsauber.de

Das METTNAU-Team wünscht Ihnen
ein gesundes, glückliches Jahr 2014!

