



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

JANUAR 2012

Jeder braucht eine Chance!

METTNAU entwickelt sich weiter positiv

Traditionelle Chinesische Medizin in der METTNAU

In Balance mit meditativer Steinkunst

Kabarett & Komödie

Musik & Tanz

Termine & mehr



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am Bodensee

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9876-0

Editorial	3
METTNAU-Team feiert zum Jahresabschluss	3
„Ich fühle mich hier sehr wohl!“	4
Jeder braucht eine Chance!	4
METTNAU entwickelt sich weiter positiv.....	5
Schlafmedizin Compact	6
Fit im Team	6
Traditionelle Chinesische Medizin in der METTNAU	7
In Balance mit meditativer Steinkunst	8
Erweiterte Badeöffnungszeiten für alle.....	8
Kunst in der Klinik.....	8
Radolfzell	9
METTNAU-Philosophie	
Bewegung ist Leben!	14
METTNAU ist mehr!	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	16
Kur und Kultur.....	18
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Radolfzell hat eine neue Bürgermeisterin.....	25
Kabarett-Winter startet	25
PASIÓN DE BUENA VISTA	25
Naturschutztage am Bodensee	26
Komödie „Wenn der Kuckuck dreimal ruft“	26
Benefizkonzert mit Pippo Pollina	26
METTNAU-Veranstaltungen	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum	30

IMPRESSUM

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

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

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

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

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

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

© 2012. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee. Ich darf Sie, liebe Gäste, herzlich auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen und freue mich, dass Sie das neue Jahr hier bei uns beginnen. Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie in dieser herrlichen Umgebung Ihr persönliches Ziel erreichen und den winterlichen Zauber dieses Landstrichs in vollen Zügen genießen.

Wenn Weitsicht und nachhaltiges Denken aufeinander treffen, entsteht mit Glück etwas Besonderes. Vor über 50 Jahren hatte die Stadt Radolfzell dieses Glück. An einem der schönsten Plätze am Bodensee, der Halbinsel Mettnau, entstand die städtische Reha-Einrichtung „METTNAU“ mit dem Ehrgeiz, zum Leben zu bewegen. Ihrem Motto bleibt die METTNAU bis heute treu und bietet ih-

ren Gästen einen hochmodernen, zertifizierten Kurbetrieb im Herzen Europas.

„See vital“ – dieser Leitspruch fasst alle Aspekte des Anspruchs von Radolfzell und der METTNAU als Gesundheitsstandort am Bodensee zusammen. Mit Kompetenz, hohem Freizeit- und Erholungswert laden wir Sie ein, bei und mit uns Körper und Geist zu regenerieren.

Entdecken Sie unsere schöne Region bei Wanderungen, Ausflügen und Führungen zu ausgesuchten Kulturschätzen der Umgebung. Erkunden Sie die malerische Radolfzeller Altstadt bei einer ausgiebigen Einkaufstour oder begeben Sie sich auf Exkursion durch die ausgezeichnete Seegastronomie. Genießen Sie die Nähe zu den

Schweizer Alpen, zu den Kulturmetropolen Bregenz, Zürich und Basel oder des UNESCO Welterbes Klosterinsel Reichenau.

Seien Sie unser Gast und finden Sie Ihr persönliches „See vital“ in Radolfzell am Bodensee!



Einen guten Start ins Jahr 2012 wünscht Ihnen Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister

METTNAU-Team feiert zum Jahresabschluss

Dank und geselliges Miteinander nach erfolgreichem Jahr

Schon beim Sekt-Empfang der Jahresabschlussfeier im Restaurant der Hermann-Albrecht-Klinik für die METTNAU-Mitarbeiter kamen die zahlreichen Teilnehmer miteinander ins Gespräch. Da im beruflichen Alltag oft nicht die Gelegenheit oder Zeit bleibt, sich über die Abteilungsgrenzen hinaus ausgiebig zu unterhalten, genießen die METTNAUER immer das gesellige Beisammensein an dieser Feier. Auch Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp freute sich, an den Tischen mit seinen Mitarbeitern einmal in anderer Weise zusammen zu kommen. Er konnte Radolfzells Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, Ehrenbürger und METTNAU-Mäzen Werner Messmer, die ehemaligen Kurdirektoren Heinz-Peter Schmal und Klaus

Gretzinger, die Kurseelsorgerin Annemarie Welte, sowie Ute Eßig und Gaby Hotz vom METTNAU Magazin begrüßen.

Markus Komp berichtete von einem erfolgreichen Jahr mit deutlich höherer Belegung und bedankte sich bei allen ganz herzlich für ihren großartigen Einsatz. Er sei sehr stolz auf sie alle. Sein Kompliment verband er mit dem Mut und der Zuversicht, auch die anstehenden Aufgaben in den nächsten Jahren gemeinsam zu bewältigen. Der Oberbürgermeister betonte in seiner Rede, dass man sich an den Entwicklungen immer wieder neu ausrichten müsse. Weiterentwicklung könne man zwar extern begleiten, sie müsse aber von innen heraus erfolgen

und gelebt werden. Da er wisse, was an Arbeit dahinter steckt, bedanke er sich bei allen. „Wir sind auf einem guten Weg!“ Wie Markus Komp wünschte auch er den Mitarbeitern alles erdenklich Gute für die Festtage und das Neue Jahr.

In weihnachtlichem Ambiente und bei feiner Verpflegung wurden sodann häufig die Plätze gewechselt - es kamen immer wieder andere vergnügte Tischrunden zusammen. Dies zeigte einmal mehr das gute Miteinander und die Verbundenheit mit der METTNAU. Auch in der Zufriedenheit der Gäste spiegelt sich das wieder: Sie schätzen die Freundlichkeit, Zuwendung und das gelebte Selbstverständnis der METTNAUER. ■



„Ich fühle mich hier sehr wohl!“

Werner Messmer besucht regelmäßig die nach ihm benannte Klinik



Der Ehrenbürger der Stadt Radolfzell und großzügige Mäzen der METTNAU besucht regelmäßig die Werner-Messmer-Klinik. Dass dieses Haus nach ihm benannt ist, hat seinen Ursprung bereits im Jahr 1973: Der damalige Bürgermeister bewog ihn dazu, diese von den Versicherungsträgern geforderte Klinik zu bauen, zu der der Stadt die Mittel fehlten. Er ermöglichte so mit dem Bau und seinem intensiven Vor-Ort-Einsatz das Weiterbestehen der Kur. Seine Verbundenheit mit den Kureinrichtungen und speziell dieser Klinik zeigte sich über die Jahre in weiteren großzügigen Spenden.

Er selbst ist froh über die hervorragende und menschlich sehr angenehme Betreuung durch den kommissarischen Chefarzt Dr. Thomas Dambacher. Ein bis zweimal pro Woche nutzt er die wohltuenden Behandlungen des Physiotherapeuten-Teams, die ebenfalls alle sehr gut arbeiten würden und professionell auf akute Dinge wie beispielsweise Beschwerden nach einem Sturz eingehen. „Es ist zwar noch alles blau, aber ich habe keine Schmerzen mehr!“, freut sich Werner Messmer. Er schätzt es auch,

dass er in den Häusern der METTNAU von jedem freundlich begrüßt wird und man ihm eine herzliche Zuwendung entgegenbringt. Regelmäßig geht er spazieren, mal im Park vor der Haustüre, aber auch in Berlin, wo er seit rund 40 Jahren regelmäßig hinfährt und sich ebenfalls sehr wohlfühlt.

Nach wie vor bekommt er viele Einladungen und versucht auch, so viele wie möglich davon wahrzunehmen. Froh ist er über Karl Steidle, seine „linke und rechte Hand“, der ihm mehrmals in der Woche hilft, alle anstehenden Aufgaben und Anfragen zu bearbeiten. Mit ihm als Vorstandsmitglied des Stiftungsrats der Werner und Erika Messmer-Stiftung und dem Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt als Stiftungsrat weiß er alles wohlgeordnet in guten Händen und hat hierfür ein neues Büro in der Werner-Messmer-Straße 2 eingerichtet. Das gesamte METTNAU Team wünscht dem beliebten Ehrenbürger, dass er noch recht lange die wohltuende Unterstützung für seine Gesundheit in der Werner-Messmer-Klinik nutzen kann und freut sich immer, ihn wohl auf zu sehen! ■

Jeder braucht eine Chance!

Berufsvorbereitung im METTNAU-Team für lernschwache junge Menschen

Tino ist ein sympathischer junger Mann, ruhig, mit höflichen Umgangsformen und guter Ausdrucksweise. Mit dem Bus um 6.06 Uhr fährt er morgens von Mindersdorf nach Stockach und ist dann pünktlich um 8 Uhr in Radolfzell zum Praktikum bei den METTNAU-Gärtnern. Er gehört zu den jungen Menschen, die die Berufsvorbereitende Einrichtung des Landkreises (BVE) nach der Förderschule, im Anschluss an die integrative Schulform oder der Berufsschulstufe für geistig Behinderte auf das Arbeitsleben vorbereitet. Mit den Kureinrichtungen in Radolfzell hat das BVE einen Partner gefunden, der nun schon zum dritten Mal derartige Berufspraktika anbietet.

Sabine Labus, technische BVE-Lehrerin, steht stets als begleitende Ansprechpartnerin zur Verfügung. Sie berichtet, dass die jungen Leute in Kleingruppen wichtige Schlüsselqualifikationen für Arbeitsprozesse erlernen, ihre Selbständigkeit verstärken, um ihre Fähigkeiten und Wünsche besser einschätzen zu können. Neben diesen Unterrichtsmodulen sind Berufspraktika ein sehr wichtiges Element. METTNAU-Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp, der technische Leiter Frank Herzog und Ausbildungsleiter Joachim Schmal stehen voll hinter den Praktika-Projekten mit den METTNAU-Gärtnern.

Tino hatte zwei Wochen Gelegenheit, die Arbeit in den Grünanlagen kennen zu lernen, und der Leiter des Gärtnerteams Udo Keller ist hoch zufrieden mit seinem Schützling: „Er ist der Beste von den bisherigen Teilnehmern des Projektes, ein angenehmer Kerl, der sich gut in die Gruppe einfügt, korrekt und zuverlässig arbeitet, immer pünktlich, sehr bereitwillig, Neues zu lernen und zu zeigen, was er kann. Schade nur, dass die Jahreszeit nicht so viel hergibt – ich hätte ihm gerne mehr gezeigt.“

Daraufhin mischt sich Tino selbst ins Gespräch ein und betont, wie gut ihm die Arbeit gefalle und dass er sehr gerne draußen arbeite. So wolle er sich auch für den Sommer 2012 um einen Ferienjob in der METTNAU-Gärtnerei bewerben. Bei so viel Positivem ist dem jungen Mann nur zu wünschen, dass dies klappt und er auch für die Zukunft dauerhafte Möglichkeiten bekommt, seine Fähigkeiten zu beweisen! ■





Die Hermann-Albrecht-Klinik ist eine der vier Kliniken, die zu den medizinischen Einrichtungen der METTNAU gehören – links im Bild die Verwaltungszentrale im „Scheffelschlösschen“.



METTNAU entwickelt sich weiter positiv

Gespräch mit Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp

Zur weiteren wirtschaftlichen Gesundung und nachhaltig erfolgreichen Positionierung der METTNAU als Flaggschiff im Präventions- und Rehabilitationsbereich bedarf es vielerlei Maßnahmen. Die Redaktion des METTNAU Magazins befragte Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp zum aktuellen Stand:

Herr Komp, die METTNAU hat einen ausgezeichneten Ruf auf dem deutschen und internationalen Präventions- und Rehabilitationssektor. Warum bedarf es dennoch großer Anstrengungen, diese Position zu halten? Die Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt gehen auch an uns nicht spurlos vorbei – es gilt, auf die veränderten Vorgaben und Gegebenheiten zu reagieren, und zwar in einer nachhaltigen und qualitätssteigernden Weise. Investitionsstaus der Vergangenheit müssen sukzessive abgetragen werden, denn unsere Gäste artikulieren klar ihre Wünsche. Sie erwarten von der METTNAU zu Recht mehr als den durchschnittlichen Standard. Dieser Herausforderung stellen wir uns gerne.

Wie fließt dies in Ihre Konzeption ein? Es wurde genau geprüft, was unsere Gäste und Patienten in welcher Form benötigen und wünschen. Dies betrifft zum einen Angebote mit Hotel- und Wohlühlcharakter als auch das komplette und sehr umfangreiche Programm unserer Diagnose-, Therapie- und Zusatzangebote. Hierzu gehören auch die frei buchbaren Module im Sport- und

Therapiebereich sowie die vielfältigen Freizeitangebote. Alles muss natürlich bestens aufbereitet und genau durchkalkuliert sein.

Welches sind die aktuellen baulichen Entwicklungsprojekte? In der baulichen Entwicklungskonzeption gibt es natürlich kurz-, mittel- und langfristige Planungen. Zu den aktuellen Maßnahmen gehört zum Beispiel die Neugestaltung des Schwimmbades in der Werner-Messmer-Klinik. Die Gästezimmer im Haus E der Hermann-Albrecht-Klinik (HAK) erfahren im Februar 2012 eine grundlegende Erneuerung gemäß dem heutigen Stand in der HAK. Auch das Strandcafé METTNAU wird im Außenbereich deutlich attraktiver. Dazu gehört unter anderem eine komplett neue, sehr ansprechende Eingangs-Situation. Hier wollen wir zum Saisonstart Anfang April fertig sein.

Wer ist in die Unternehmensentwicklung eingebunden? Natürlich das komplette METTNAU-Team! Solch eine große Einrichtung kann nur optimal funktionieren und voran gebracht werden, wenn die Abläufe und Optimierungen von der Führungsriege bis zu den Auszubildenden, von den Ärzten bis zum Reinigungsteam bestens abgestimmt sind und unsere Gäste in allen Bereichen einen hoch qualifizierten, freundlichen und aufmerksamen Service erfahren. Wir können hier auf unser ausgezeichnetes Führungsteam und unsere hoch motivierten und sehr engagierten Mitarbeiter bauen – ein Trumpf, der nicht hoch genug zu bewerten ist und auf den wir alle sehr stolz sein können! Als städtische Einrichtung gehören zur umfassenden Strategieentwicklung natürlich auch die Vertreter der Stadt mit all ihren Gremien.

Wie erfolgt die Zusammenarbeit mit der Stadt Radolfzell? Die METTNAU ist in das Dezernat I des Oberbürgermeisters Dr. Jörg Schmidt eingebunden. Von Seiten des Gemeinderates erfolgt eine enge Kooperation über den Kurausschuss. Hier hatten wir Anfang Dezember eine Kickoff-Veranstaltung zur Strategieentwicklung der METTNAU, an dem die Kurausschuss-Mitglieder und unsere Führungskräfte teilnahmen. Das war ein Meilenstein in der Entwicklung der METTNAU. Die von einem externen Moderator geleitete Tagesveranstaltung entwickelte sich zu einem aufgeschlossenen und äußerst konstruktiven Prozess, aus dem wir ein sehr positives Echo von Seiten der Gemeinderatsmitglieder mitnehmen konnten. Als nächster Schritt wurde mittlerweile eine gemeinsame Vor-Ort-Begehung der einzelnen Gebäude unternommen.

Wie sehen Sie das Jahr 2012 für die METTNAU? Wir haben bereits viel auf den Weg gebracht, das nun in diesem Jahr sukzessive umgesetzt werden kann. Aber es bedarf weiterer intensiver Anstrengung aller, dass wir die festgezurrten Ziele auch erreichen: Ich bedanke mich schon jetzt bei allen Beteiligten, dass sie sich derart engagiert einbringen und an der erfolgreichen Entwicklung der METTNAU mitarbeiten! Ich bin sicher, dass unsere Gäste die positiven Veränderungen bereits heute schon wertschätzen. Wir möchten, dass sie sich bei uns wohlfühlen, gesunde Impulse mit nach Hause nehmen und gerne weiter erzählen, wie gut es ihnen auf der METTNAU gefallen hat!

Herr Komp, wir danken für dieses aufschlussreiche Gespräch. ■

Schlafmedizin Compact

Hilfreiches METTNAU-Angebot mit Diagnostik und Therapieempfehlung



Ist man tagsüber müde und antriebslos, nickt immer wieder kurz ein oder liegt lange wach, so gehört man zu den vielen Menschen mit Schlafstörungen. Bei Atemstörungen im Schlaf, insbesondere bei Atempausen mit dadurch bedingten Sauerstoffabfällen oder starkem Schnarchen kann dies auch gefährlich für das Herz-Kreislaufsystem und den gesamten Organismus werden. Hier setzt die moderne Schlafmedizin an. Dank

neuester Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten können Atemstörungen in der Nachtwirkungsvoll und effektiv behandelt werden. Die METTNAU betreibt hierzu ein großzügig ausgestattetes Schlaflabor mit mehreren Messplätzen. Über das Programm „METTNAU schlafmedizin.compact“ besteht die Möglichkeit, innerhalb eines kurzen Aufenthaltes Aufschluss über die eigene Situation zu bekommen.

In entspannter und erholsamer Umgebung erfolgt eine umfangreiche schlafmedizinische Untersuchung mit Therapieempfehlung und anschließender Einleitung einer spezifischen Behandlung. Zu diesem Besuch auf der reizvollen Halbinsel am Bodensee kann man auch eine Begleitung mitbringen und gemeinsam das vielfältige METTNAU-Rahmenprogramm genießen. Zu dem Compact-Angebot mit zwei Übernachtungen inklusive Frühstück gehört auch ein Candlelight-Dinner mit einem Begrüßungscocktail sowie ein Eintritt in die Bora Saunalandschaft direkt am Seeufer.

Die ersten „schlafmedizin.compact“-Termine für 2012 sind vom 28. bis 30. Januar, vom 18. bis 20. Februar und vom 11. bis 13. März. Weitere Informationen zur METTNAU-Schlafmedizin, zu den Leistungsinhalten, den Übernachtungskategorien und anderem mehr erhält man über Tel. +49(0)7732/151-877 oder schlafmedizin@mettnau.com. ■

Fit im Team

Gesundheitsworkshop für METTNAU-Mitarbeiterinnen

Am Ende des Jahres 2011 und zahlreichen Gästen macht sich das „Zupacken“ im wörtlichen Sinn auch bei den Mitarbeiterinnen der Klinik Seehalde bemerkbar. Nach einem Gespräch mit den Kräften aus den Bereichen Service, Sekretariat, Rezeption und dem Reinigungsdienst entwickelte die METTNAU-Physiotherapeutin und Körpertrainerin Kerstin Christen daher ein Programm zur Selbsthilfe.



So konnten die Mitarbeiterinnen im Dezember in einem zweistündigen Workshop ihr Gesundheitsbewusstsein erweitern. Inhalt und Ziel dieses Trainings war es, künftig selbst Blockaden und Verspannungen zu entdecken, um rechtzeitig entgegenzuwirken. Sie lernten, eine optimale Beweglichkeit für eine aufrechte Körperhaltung zu gewinnen und muskuläre Tiefenspannung aufzubauen. Für den nachhaltigen Nutzen war ein weiteres Ziel, dass die Teilnehmerinnen das Gelernte durch bewusstes Anwenden im Gedächtnis speichern und regelmäßig anwenden.

Egal, ob „Fit im Büro“, „Stark im Service“ oder „Frische Kraft für das Reinigen“: Jede Mitarbeiterin erhielt noch zusätzlich ein spezielles Coaching an ihrem Arbeitsplatz sowie drei individuell angepasste, bildlich dargestellte Übungen zum Entspannen und neue Energie tanken. Die Damen aus dem Seehalde-Team waren mit großem Interesse über die speziell auf ihre Haupttätigkeit am Arbeitsplatz zugeschnittenen Anleitungen. So erhielten sie ein passgenaues Fitness-Programm, das ihnen für die Anforderungen in 2012 gesunden „Rückhalt“ geben kann. ■

Traditionelle Chinesische Medizin in der METTNAU

Interesse an diesen Therapiemöglichkeiten nimmt zu

Seit der Behandlung der ersten Gäste im Mai 2002 hat sich die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im METTNAU-Angebot fest etabliert. Hierbei wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Gesundheit bedingt ein harmonisches Gleichgewicht der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang – sie stehen beispielsweise für kalt und warm, feucht und trocken. Äußere oder innere Disharmonien, auch emotionaler Natur oder durch Eindringen krankmachender Faktoren, bewirken ein Ungleichgewicht und gleichzeitig eine Schwächung der Lebensenergie, Qi genannt. Es entstehen Unwohlsein und letztlich krankmachende Beschwerden. Oberarzt Dr. Achim Witzel, Internistischer Facharzt, Kardiologe und Diabetologe (DDG) hat hierzu ein dreijähriges Studium und mehrere Zusatzausbildungen absolviert. Er sieht die Möglichkeiten der METTNAU mit ihrer umfangreichen medizinischen Diagnostik und die speziellen Diagnosemethoden der TCM als ideale Verbindung an: „So wird nichts übersehen und wir können unseren Gästen auf optimale Weise helfen.“

In der Mehrheit der Fälle liegt der Behandlung eine psychovegetative Erschöpfung oder auch ein „Burn-out-Syndrom“ zugrunde. Weitere Behandlungen beziehen sich auf akute oder chronische Schmerzsyndrome, beispielsweise bei Halswirbel- oder Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, Migräneleiden, Schlafprobleme, Wechseljahresbeschwerden, Tinnitus und andere Symptome. „Es gibt in der TCM allein 10-15 Unterarten von Migräne“, so Dr. Witzel. Daher ist es ihm wichtig, sich bei der Diagnose viel Zeit zu nehmen und sich ganzheitlich auf den hilfesuchenden Menschen einzulassen. Zu dieser



„Gesundheit bedingt ein harmonisches Gleichgewicht der gegensätzlichen Kräfte Yin und Yang.“



Eine der Heilmethoden – die Moxibustion: Hierbei werden die Akupunkturpunkte durch Abbrennen von Beifußkraut erwärmt.

fundierten Anamnese gehört auch die TCM-Zungen- und Pulsdiagnostik. „Genauso wie die Beschwerden bei jedem Menschen auf andere Weise ihren Ausdruck finden, braucht es jeweils einen individuellen Weg, um ihn wieder in seine persönliche Mitte und zurück zur Gesundheit zu führen“, so der erfahrene Therapeut. Dazu kennt die TCM im Wesentlichen fünf unterschiedliche Heilmethoden, von denen in der METTNAU vier praktiziert werden: Dies ist zum einen die Ohr- und Körperakupunktur mit verschiedenen Nadeltechniken, auch mit der Moxibustion, der Erwärmung von Akupunkturpunkten durch Abbrennen von Beifußkraut. Hinzu kommt die Phytotherapie – die Behandlung mit ausgewählten chinesischen Heilkräutern. Hier arbeitet Dr. Witzel mit der Konstanzer Marien-Apotheke zusammen. Wichtig sind auch QiGong-Atem- und Bewegungsübungen. „Ergänzende Meditations- und Achtsamkeitsübungen unterstützen den Weg, sich selbst wieder besser zu spüren und zur Ausgeglichenheit zurückzufinden“, weiß Dr. Witzel, auch aufgrund des positiven Echos seitens der Teilnehmer. Anleitungen zu einer individuell passenden Ernährung (Diätetik) und praktische Empfehlungen zur Lebensführung gehören ebenfalls zu der umfassenden TCM-Beratung und Behandlung.

METTNAU-Gäste, die die Möglichkeiten der TCM-Behandlung wahrnehmen möchten, nehmen zunächst Kontakt mit ihrem/ihrer behandelnden Arzt/Ärztin auf und vereinbaren dann mit dem Sekretariat der Hermann-Albrecht-Klinik unter Tel. 151-854 oder -4754 einen TCM-Beratungstermin. Die erste Beratung (Informationsgespräch, Dauer ca. 15 Minuten) ist kostenfrei. ■

In Balance mit meditativer Steinkunst

Steinerne ZEN-Park von Volker Paul im Mettnau-Strandbad

Er fühlt sich „steinreich“ und ist die Ruhe in Person. Volker Paul redet, erklärt und baut nebenbei in kürzester Zeit atemberaubende Steintürme an der Grenze jeglicher physikalischer Gesetzmäßigkeiten. Seit sieben Jahren hat er einen festen Platz im Uferbereich des Strandbades auf der METTNAU. Vom Frühjahr bis Herbst ist dieser kleine ZEN-Park beliebtes Ziel der Badegäste. Kinder versuchen, es ihm nachzutun und jeder bewegt sich vorsichtig um die wunderschönen Steinelemente. Jetzt in den kühlen Monaten nutzen viele einen Spaziergang, um den Steinkünstler mit seinen faszinierenden Gebilden zu besuchen. Wer Zeit hat, setzt sich und lässt diese Anlage mit schwerelos wirkenden Türmen, Bögen und pagodeähnlichen Gebilden im Licht der Wintersonne auf sich wirken. Dabei fragt man sich, wie können diese beeindruckenden Bauwerke stehen bleiben? Volker Paul gibt bereitwillig Auskunft.

Aus Spielen mit seinem Sohn entwickelte sich seit 1986 seine Liebe zu dieser Kunstform, die er mittlerweile in Perfektion beherrscht. Teilweise hat er bereits eine Vor-



stellung was er bauen will, dann wiederum entwickeln sich aus den vorhandenen Steinformen architektonische Gebilde. Inzwischen betreibt er diese Kunst hauptberuflich und bietet beispielsweise den METTNAU-Gästen in der Werner-Messmer-Klinik monatlich eine imposante Bilderreise durch sein Schaffen. Er trat mehrfach im Fernsehen auf und wird im Frühjahr die Gäste der TV-Sendung „Fernsehgarten“ mit seiner Steinkunst bezaubern.

Mit dem konstanten Platz im Strandbad METTNAU ging ein Traum in Erfüllung, denn seine Kunstwerke halten mehr Witterungseinflüssen Stand als man glaubt. „Ich verwirkliche hier alles, was physikalisch möglich ist und möchte Besuchern gleichzeitig etwas von der Ruhe vermitteln, die von diesen steinernen Kunstobjekten ausgeht.“ Man glaubt es ihm gerne, und wenn man zwischen den eindrucksvollen Werken im sanften Winterlicht auf den See hinausschaut, spürt man etwas von der Balance und Harmonie, die hier auf so schöne Weise zum Ausdruck kommt. ■

Erweiterte Bade-Öffnungszeiten für alle

METTNAU-Bäder jetzt mit mehr Angeboten



Radolfzeller, METTNAU-Gäste und Besucher der Stadt, die sehr gerne schwimmen, kommen künftig in den Genuss ausgeweiteter, allgemeiner Öffnungszeiten der beiden Bäder im Kurmittelhaus der METTNAU. Die neuen Angebote sehen künftig folgende Nutzungsmöglichkeiten vor:

Das geschwungene Bewegungsbad B kann von Oktober-März täglich von 16-21.30 Uhr und von April-September täglich von 18-21.30 Uhr genutzt werden. Einzige Ausnahme ist der Donnerstag von 19-21.30 Uhr. Das Bewegungsbad A (gerade Beckenform) ist am Mittwoch von 14-17 Uhr für Kinderschwimmen vorgesehen. Am Freitag besteht von 15-15.30 Uhr die Möglichkeit zur Wassergymnastik auf Rezept; von 16-21.30 Uhr kann dann dieser „Warmbadetag“ (höhere Wassertemperatur von Oktober-März) genutzt werden.

Die angrenzende Sauna bietet dienstags Damen-Sauna, ansonsten täglich gemischte Sauna an. Die Öffnungszeiten sind hier von Oktober-März täglich von 16-21.30 Uhr, von April-September täglich von 18-21.30 Uhr.

Eintrittspreise Bäder

Erwachsene:	
Einzelkarte 3,50 €	Zehnerkarte 27,- €
Ermäßigt*:	
Einzelkarte 2,30 €	Zehnerkarte 20,- €
Kinder (bis 15 J.):	
Einzelkarte 1,40 €	Zehnerkarte 10,- €
Warmbadetag: Zuschlag 1,- €	

Eintrittspreise Sauna

Erwachsene:	
Einzelkarte 7,- €	Zehnerkarte 60,- €
Ermäßigt*:	
Einzelkarte 4,50 €	Zehnerkarte 40,- €

*Schwerbehinderte, Schüler, Studenten ■

Kunst in der Klinik

Ausstellung von Erika Ebinger in der Werner-Messmer-Klinik

Noch bis zum 3. März sind in der Cafeteria und dem Leseraum der Werner-Messmer-Klinik die beeindruckenden Werke von Erika Ebinger zu sehen. Egal, ob naturbezogene Mettnau- und Höri-Motive oder abstrakte Meditationsbilder in Acrylmalerei – die Künstlerin lässt sich von ihrem lebhaften Temperament und ihrer Intention leiten. An jedem ersten und dritten Mittwoch der Ausstellungsmonate ist sie ab 19 Uhr vor Ort und führt Interessierte gerne selbst durch die Ausstellung. Erreichen kann man sie auch unter Tel. 07732/58090 und 0173/8463893 oder ErikaEbinger@online.de. ■



Radolfzell hat eine neue Bürgermeisterin

Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt gratuliert Monika Laule zur Ernennung

In einer öffentlichen Sondersitzung wählte der Radolfzeller Gemeinderat am 25. Oktober 2011 Monika Laule zur Ersten Beigeordneten – Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt gehörte zu den ersten Gratulanten. Die bisherige Leiterin des Fachbereichs Allgemeine Verwaltung hat in ihrer langjährigen Tätigkeit für die Stadt unter anderem mehrere Stadtentwicklungsprojekte betreut. Ab dem 1. Januar 2012 verantwortet die Bürgermeisterin im neu gebildeten Derzernat II die Fachbereiche „Bürgerservice“ und „Kultur“ sowie die Ressorts Personal und Organisation, Stadtjugendpflege, Kinder und Schulen, Sport, Senioren, Informations- und Kommunikationstechnik und die Stiftungsverwaltung. Während der Amtseinführung am 14. Dezember nutzten zahlreiche Persönlichkeiten aus Politik, Verwaltung und öffentlichem Leben die Gelegenheit, der erfahre-



nen Expertin zu Ihrer Ernennung alles Gute zu wünschen.

Monika Laule freut sich sehr auf die neuen Aufgaben, hat aber auch großen Respekt davor: „Das Gestalten des Zusammenlebens und unserer Einrichtungen zum Wohle der Menschen unserer Stadt erfordert im Hinblick auf die gesellschaftspolitischen Entwicklungen viel Engagement, das Aufnehmen von Bedürfnissen und das Bieten von Verlässlichkeit.“ Zu den Herausforderungen für 2012 gehören für sie die Schaffung stabiler Schulstrukturen, gute Bildungschancen für alle, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, was die Kinder, aber auch gute Pflegeplätze für ältere Menschen anbelangt. „Angesichts der engen finanziellen Spielräume der Stadt müssen wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und die Mittel generationengerecht einsetzen!“ ■

Kabarett-Winter

startet mit hinter Sinnigem Humor

Bereits zum 23. Mal lädt der Radolfzeller Kabarett-Winter ins Milchwerk Radolfzell zum vergnügten Schmunzeln ein: Für die acht Freitag-Abende vom 13. Januar bis 30. März 2012 hat das Kulturamt der Stadt bekannte Kabarettisten und Comedians, aber auch interessante Nachwuchs-Künstler gebucht. Start ist jeweils um 20 Uhr (Einlass ab 19.15 Uhr):

Am 13. Januar behauptet **Sascha Korf** „Wer zuletzt lacht, denkt zu langsam“. Auf gekonnt spielerische Art fragt er sich: Wie kann der Mensch normal bleiben? Niemand regt sich so gekonnt auf wie „Kult-Korf“, wenn er über Fernseh-Irrsinn, Casting-Fieber oder Freizeitmysterien lästert. Getreu dem Motto „Schneller! Schneller! Noch ein-

mal!“ springt der mehrfach ausgezeichnete Comedian zwischen Rollen und aberwitzigen Situationen hin und her. Das verspricht wunderbare Geschichten und 100 Prozent Einbindung der Zuschauer ins Programm!

Carsten Höfer kommt am 20. Januar mit dem Programm „Tagesabschlussgefährte“. Die Zeit zwischen den Werbeunterbrechungen wird immer kürzer, die statistische Ehedauer auch. Der Frauenverstehrer hat extra das ganze Programm erlebt: Verliebt, verlobt, verheiratet – Kind, Reihenhaus mit Garten, Eheglück – Probleme, Ärger, Frust – Trennung, Anwalt, Scheidung – Reset, Neustart.... Mit seinem leidenschaftlichen Gentleman-Kabarett zeigt er, warum jede Phase ihre eigenen Gefühle und ihren ganz eigenen Humor hat. Carsten Höfer ist kein Mann für eine Nacht, aber für gut zwei Stunden Abendprogramm ist er ganz bei seinen Gästen!

„PASIÓN DE BUENA VISTA“

Kubanische Lebensfreude im Milchwerk Radolfzell



Am 18. Januar 2012 um 20 Uhr werden die Besucher im Milchwerk Radolfzell auf die Straßen und in das aufregende Nachtleben Kubas entführt. Heiße Rhythmen, mitreißende Tänze, exotische Schönheiten und traumhafte Melodien vermitteln den Zauber der karibischen Insel. Die zehnköpfige Live Band, Sänger und Tänzer der Extraklasse sowie einzigartige Bühnenkulissen stecken das Publikum mit dem Humor und dem Temperament Kubas an.

Kartenvorverkauf: Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofsplatz, Tel. 07732/81500 oder unter www.reservix.de. ■



Kartenvorverkauf: Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofsplatz, Tel. 07732/81500, reservierte Plätze sowie alle Reservix-Vorverkaufsstellen. Abos gibt es nur in der Tourist-Information Radolfzell. Hier sowie in der Stadtbibliothek und im Rathaus sind auch die Programmflyer erhältlich. ■

Naturschutztage am Bodensee

Hoher Besuch im Milchwerk Radolfzell

Bei den Naturschutztagen im Milchwerk Radolfzell vom **5. bis 8. Januar 2012** erwarten die Organisatoren BUND und NABU hohen Besuch: Baden-Württembergs Ministerpräsident Winfried Kretschmann und weitere prominente Gäste haben ihr Kommen zugesagt. Jeder der vier Tage hat ein anderes Schwerpunktthema. Hierbei geht es um Nachhaltigkeit auf verschiedenen Ebenen und um die Naturschutzstrategie in Baden-Württemberg. Ein wichtiges Tagesthema wird der Biotopverbund sein. Am Sonntag geht es schließlich um Naturschutz auf internationaler Ebene. Neben

Plenarveranstaltungen mit Vorträgen und Diskussionsrunden bieten die Naturschutztage mit mehr als 25 thematisch breit gestreuten Seminaren, Foren und Exkursionen sowie interessanten Abendprogrammen ein umfangreiches Angebot, das nicht nur Naturschützer interessieren wird. Hierzu gehört beispielsweise der Film „Taste The Waste – die globale Lebensmittelverschwendung“ oder „Verhandeln mit Alphatieren“.

Informationen zum vollständigen Programm, Anmeldung und mehr unter www.naturschutztage.de.



Sie stehen stellvertretend für die Organisatoren der Naturschutztage am Bodensee, die Landesvorsitzenden von BUND und NABU, Dr. Brigitte Dahlbender und Dr. Andre Baumann.



Komödie „Wenn der Kuckuck dreimal ruft“

Stadthalle Singen startet mit Komödien-Premiere

Mit äußerst prominenter Besetzung und einer Premiere startet das Theater in der Stadthalle Singen am **Sonntag, 8. Januar, um 19 Uhr** ins Jahr 2012. Die Neuinszenierung des Stücks „Wenn der Kuckuck dreimal ruft“ geht von Singen aus auf Tournee. Anja Kruse wird in dieser exzellenten Komödie von Vater und Sohn Christian und Patrick Wolff umworben.

Die erfolgreiche britische Filmkomödie „The Grass is Greener“ („Vor Hausfreunden wird gewarnt“) aus dem Jahr 1960 mit Cary Grant, Deborah Kerr und anderen basiert auf diesem Theaterstück.

Kartenvorverkauf: Tel. 07731/85-262 oder-403, ticketing.stadthalle@singen.de. Informationen hierzu oder zur Operette „Das Land des Lächelns“ am 17. Januar und zu anderen Veranstaltungen über www.stadthalle-singen.de.



Benefizkonzert mit Pippo Pollina

Hegau-Jugendwerk beginnt Jubiläumsjahr mit Musik-Highlight

Das Hegau-Jugendwerk in Gailingen, ein bundesweit einzigartiges neurologisches Rehabilitationszentrum für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, feiert 2012 sein 40jähriges Bestehen. Auftakt ist ein Benefizkonzert mit Pippo Pollina am **11. Januar um 20 Uhr** in der Sport- und Mehrzweckhalle der Einrichtung. Das Konzert steht unter dem Motto „Über die Grenzen trägt uns ein Lied“ und entspricht den poetischen und politischen Liedern des Künstlers, der sich stimmungsgewaltig und virtuos an Gitarre und Klavier begleitet und Einblicke in sehr persönliche Momente und Begegnungen gewährt. Zwischen Lesung und Liedern gibt es Filmclips und mehr. All dies zeigt, warum der charismatische Sizilianer zu den besten italienischen Liedermachern gehört.

Kartenvorverkauf: Bürger- und Tourismusbüro Gailingen sowie bei den KTS-Vorverkaufsstellen in der Stadthalle und Marktpassage Singen.



Sonntag, 1. Januar

13:30 Uhr Kur und Kultur**

19:30 Uhr Kinofilm „Die Zürcher Verlobung“, WMK, Raum Mainau

Montag, 2. Januar

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

Dienstag, 3. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 4. Januar

19:00 Uhr Führung durch die Kunstausstellung, WMK

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 5. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 6. Januar

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

16:30 Uhr Führung durch die Bildergalerie KSH mit Frau Jutta Mengele-Lorch

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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

Samstag, 7. Januar

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

Sonntag, 8. 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

Alles auf einen Blick – Radolfzeller Veranstaltungskalender

Rund 135 attraktive Veranstaltungen von Januar bis März 2012 sind auf 40 Seiten des Radolfzeller Veranstaltungskalenders übersichtlich nach Kategorien sortiert. Im kompakten Taschenformat ist er so ein informativer Begleiter für die aktive und abwechslungsreiche Freizeitgestaltung.

Montag, 9. Januar

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

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

Dienstag, 10. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 11. 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 Neujahrskonzert mit Herrn Mundrov WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 12. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 13. Januar

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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

Sonntag, 15. 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, 16. Januar

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

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

Dienstag, 17. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 18. Januar

19:00 Uhr Führung durch die Kunstausstellung, WMK

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Besuch der Narrenmusik WMK, Foyer

Donnerstag, 19. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 20. Januar

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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

Samstag, 21. Januar

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

Sonntag, 22. 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, 23. Januar

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

Dienstag, 24. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 25. Januar

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 26. Januar

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

Freitag, 27. Januar

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:30-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Sonntag, 29. Januar

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 30. Januar

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

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

Dienstag, 31. Januar

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Österreichisches Schlösschen bald generalsaniert

Der Gemeinderat machte den Weg frei für eine umfassende Sanierung und einen Anbau des Österreichischen Schlösschens. Das markante Gebäude am Marktplatz, das mit der Stadtbibliothek viel genutzter Treffpunkt ist, wird saniert. Die Bücherei erhält zusätzliche Räume. Zudem sorgt ein Treppenhäuseranbau mit Lift für einen behinderten- und familiengerechten Zugang. Während der Bauphase vom Herbst 2012 bis Herbst 2014 bietet die Stadtbücherei ihren Service in Containern neben dem Weltkloster an.

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11.30-12 Uhr
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

Einzelgespräch:

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

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11.30-12 Uhr)

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

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

Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.
Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining
Fr 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

Mit der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Beweglichkeit auf wohlthuende Weise. In langsamen Bewegungsabläufen, ohne unnötige Anstrengung und einseitige Belastung werden unökonomische Bewegungsmuster erkannt und können verändert werden.

Die Bewegungsabläufe sind leicht und ohne Anstrengung durchführbar, sie bringen rasch eine deutliche Steigerung der Flexibilität, bessere Körperhaltung und mehr Bewegungseffizienz.

Leitung: Dr. Marianne Breuer, Psychologin und Feldenkrais-Lehrerin (Termine siehe Veranstaltungskalender).

Leichter zur Ruhe kommen

Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung, auch für Menschen mit Bluthochdruck. In diesem Seminar lernen Sie durch einfache, kleine Bewegungen (mini-moves), die mit der Atmung synchronisiert werden, zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf diese „kleinen Bewegungen“ erleichtert das Abschalten, beruhigt die Gedanken und entspannt den Körper. Die Übungen sind leicht zu erlernen und bieten eine wirksame Hilfe im Alltag (Termine siehe Veranstaltungskalender).



Schwimmbad

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

Kurmittelhaus*

(für Kurgäste und Öffentlichkeit)

Bewegungsbad B

Winter (Oktober – März)

Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Sommer (April – September)

Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr

Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Mittwoch

Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr

Freitag (auf Rezept)

Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr

Freitag (nur im Winter von Okt. – März)

Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

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

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht und nur für Kurgäste)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 Personen möglich!

Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr

Zusätzliche Zeiten:

Mo-Di 17:00-21:00 Uhr

Mi 19:00-21:00 Uhr

Do 14:30-21:00 Uhr

Fr 17:00-18:30 Uhr/19:45-21:00 Uhr

Sa-So 07:30-12:00 Uhr/14:30-21:00 Uhr

* **Achtung: Das Kurmittelhaus ist vom 17.12.2011-08.01.2012 geschlossen!**

Sauna

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

Sauna Kurpark-Klinik

Mo-Mi 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Do 14:00-21:30 Uhr Herren/Sanarium

Fr 14:00-21:30 Uhr Damen/Sanarium

Sa 14:00-21:30 Uhr Gem./Sanarium

So 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Sauna Kurmittelhaus*

Täglich außer Dienstag Gemischte Sauna

Dienstag Damen-Sauna

Winter (Oktober – März)

16:00-21:30 Uhr

Sommer (April – September)

18:00-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

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

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

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

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

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

Bridge

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

Kerzenziehen

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

Gesundes Liegen

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

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie

folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Tischtennis

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

Golf

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

MIETWAGEN FÜR SIE



Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter **077 32-98 2773**.

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



FASZINATION LUFTFAHRT

Dornier Museum Friedrichshafen am Flughafen
Tel. + 49 (0)7541 487 36-00

Öffnungszeiten:
Mai-Oktober: Mo. bis So. 10.00 – 18.00 Uhr
November-April: Di. bis So. 10.00 – 17.00 Uhr
Geschlossen am 24./25. und 31.12.

www.dorniermuseum.de

THEATER

Die Farbe

SINGEN

Bis 14. Januar 2012:

Der Herr Molière

Komödie von Carlo Goldoni

Ab 25. Januar 2012:

Madame, es ist angerichtet!

Lustspiel von Marc Camoletti

Vorstellungen jeweils
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

Karten & Information:

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

BUCHTIPP

Sergio Pitol:

DIE GÖTTLICHE SCHNEPFE

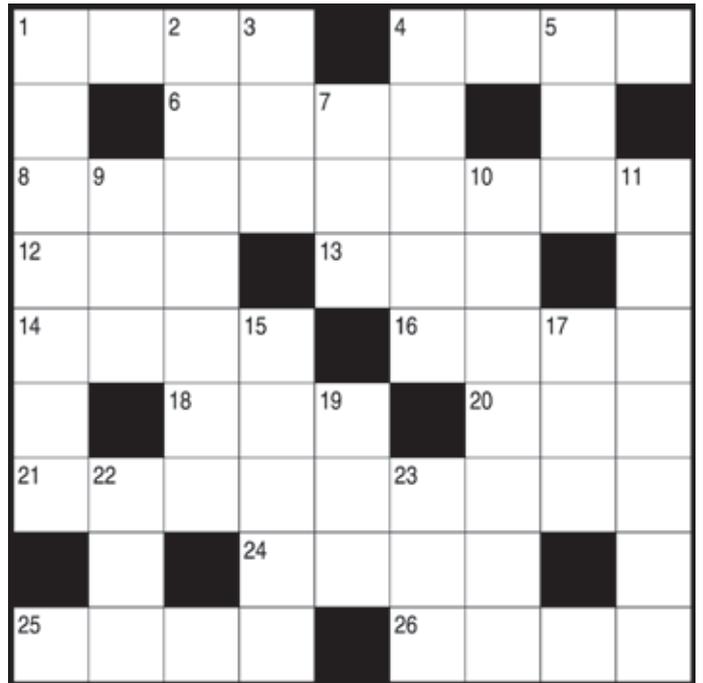
Der Roman Pitols spielt in Istanbul, wo ein eingebildeter Professor die göttliche Marietta Karapetz gleichzeitig erziehen, verführen und zähmen will. Das kann nicht gutgehen. Eine ergreifende Liebesgeschichte und ein bitterböser Gesellschaftsroman, ein herrliches Lesevergnügen! Die satirische Beschreibungskunst Pitols und sein scharfsichtiger Blick auf eine Gesellschaft, die ihren Lebenssinn in der endlosen Suche nach Vergnügen und Reichtum sieht, erreichen in diesem Roman ihren Höhepunkt.



Verlag Wagenbach, Berlin 2011
ISBN 978-3-8031-3206-2
Roman. Gebunden mit Schutzumschlag, 208 Seiten
EUR 19,50

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Waagrecht: 1 Durch Kanäle rasen sie, sind schneller als der schnellste Ski 4 Endloser Pfefferfresser – und dabei noch auf den Kopf gestellt 6 Gold und Silber, Edelstein: findet man's auch im Quaderstein? 8 Was sucht der Schweizer Kantonist im modernen Reisen der Massen? 12 Ultra Kurze Welle auf die Schnelle – Musikgenuss für alle Fälle 13 Steckt in diesem Glasbildchen eine bestimmte Diamanttinte? 14 Kleine Kunde, von „grimmigen“ Brüdern erdacht? 16 Französische Herrschaftsanrede, die auch einem Iren gefallen könnte 18 Langgestreckte Meeresbucht, überfüllt mit Myriaden giftiger Stechmücken 20 Diesmal folgt das Gesetz der Ordnung auf dem Fuß (in England) 21 Eigentlich ein Pfirsich, nur etwas nackter 24 Solches Vorkommen wird oft angereichert 25 Verkürzte ostbayrische Stadt, als Bergübergang ausgewiesen 26 Sie bereitet das Bett für die bäuerliche Aussaat vor

Senkrecht: 1 Zähle, klebrige Masse, Bestandteil unserer Straßen 2 So genannt wird ein Haus zum Kultgurt 3 Essdeerr – aber bitte auch geschrieben als Kurzweille! 4 Hier wird die Kunst (lateinisch) durch Taktteile ergänzt 5 Nachträuber mit

nichtklebendem Flügelschlag 7 Mit einem Gelübde hat eine Echse nichts am Hut 9 Zusammen mit Rina wird ein großer fließender Sibirier sogar musikalisch 10 Werbebriefaktion in „gutem deutschem Sprachgebrauch“ 11 Viele Wege führen nach Rom – aber diese durch die Meere! 15 Gottesdienstliches Zeremoniell, stets von Gültigkeit 17 Auch ohne „Dale“ kommt man friedlich sicherer ans Ziel! 19 König der Lüfte, der besonders in den Schweizer Bergen Aufenthalt hat 22 Sie befand sich nicht „Jenseits von Eden“ 23 Rechtsanwälte in aller Kürze – für Eingeweihte sicher bekannt

AUFLÖSUNG DEZEMBER '11:

S	H	A	G	T	R	E	U
C	N	A	S	E	H		
H	A	N	D	F	E	G	E
A	B	O	B	E	E	O	
R	I	N	G	I	W	A	N
I	C	U	P	E	N	D	
A	U	E	R	O	C	H	S
S	T	E	E	R	L		
P	O	S	E	S	E	I	L



Erleben Sie Technik und Kunst im Zeppelin Museum Friedrichshafen

Wichtige Termine 2012

16.12.2011 bis 26.2.2012
HCEHERE WESEN – Roland Fuhrmann

Ab 23.2.2012
EPHEMERALS – FLÜCHTIGE DIALOGE. Aus der Reihe: Off-Space meets Museum

3.2. bis 6.5.2012
WIR SIND ALLE ASTRONAUTEN – Universum Buckminster Fuller im Spiegel zeitgenössischer Kunst

9.3. bis 6.5.2012
1.600.628 KM DURCH DIE LUFT – Luftschiffkapitän Heinrich Bauer

6.5.2012
ZEPPELIN MUSEUM IM WANDEL – DIE NEUE DAUERAUSSTELLUNG ENTSTEHT
Eröffnung Neukonzeption 3. Teil

25.5. bis 9.9.2012
HOCHSEETAUGLICH – Theodor Kober & 100 Jahre Wasserflug am Bodensee

5.10.2012 bis 6.1.2013
ANTON STANKOWSKI – Fotografie



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN

TECHNIK UND KUNST

Öffnungszeiten: Mai – Oktober: täglich 9 – 17 Uhr

November – April: Di – So 10 – 17 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen

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

seemaxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's
DOCKERS K-S MARC
GERRY WEBER

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

Herzlich Willkommen in Radolfzell

Genießen
Einkaufen
Bummeln
Radeln
Musik

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

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

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie

AKTIONSGEMEINSCHAFT RADOLFZELL
Sparkasse Singen-Radolfzell
Radolfzell

Schöne ? ? ?
Erinnerungen
gesammelt ? ?

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

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

ZEPPELIN
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.

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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen



- F¹ Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F² Seebad
- F³ Minigolfplatz
- F⁴ Café Schmid
- F⁵ Fahrradverleih bei der WMK
- F⁶ Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F⁷ Strandbad
- F⁸ Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F⁹ Tennisplätze / Tennisclub
- F¹⁰ Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F¹¹ Aussichtsplattform

- H¹ Bushaltestelle „Sportplatz“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H² Bushaltestelle „Mettnau Klinik“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H³ Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)
- U¹ Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)
mit Haus B
- U² Werner-Messmer-Klinik (WMK)
mit Haus B
- U³ Klinik Seehalde (KSH)
mit Villa und Appartementhaus
- U⁴ Kurpark-Klinik (KPK)
- U⁶ Haus Petra
- U⁶ Haus Undine
- U⁷ Haus Christine
- M¹ Kurmittelhaus (KMH)
Arztstation HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M² Scheffelschlößchen
Kurdirektion
- M³ Verwaltungsgebäude
mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle
Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811
- S Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU

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

Naturschutzgebiet

Strandbad
Strandcafé
Tennisplätze
Mettnauturm
Therapiegebiete