

Narri Narro, die **Narren** sind los!

Tipps von der METTNAU-Ernährungsberatung

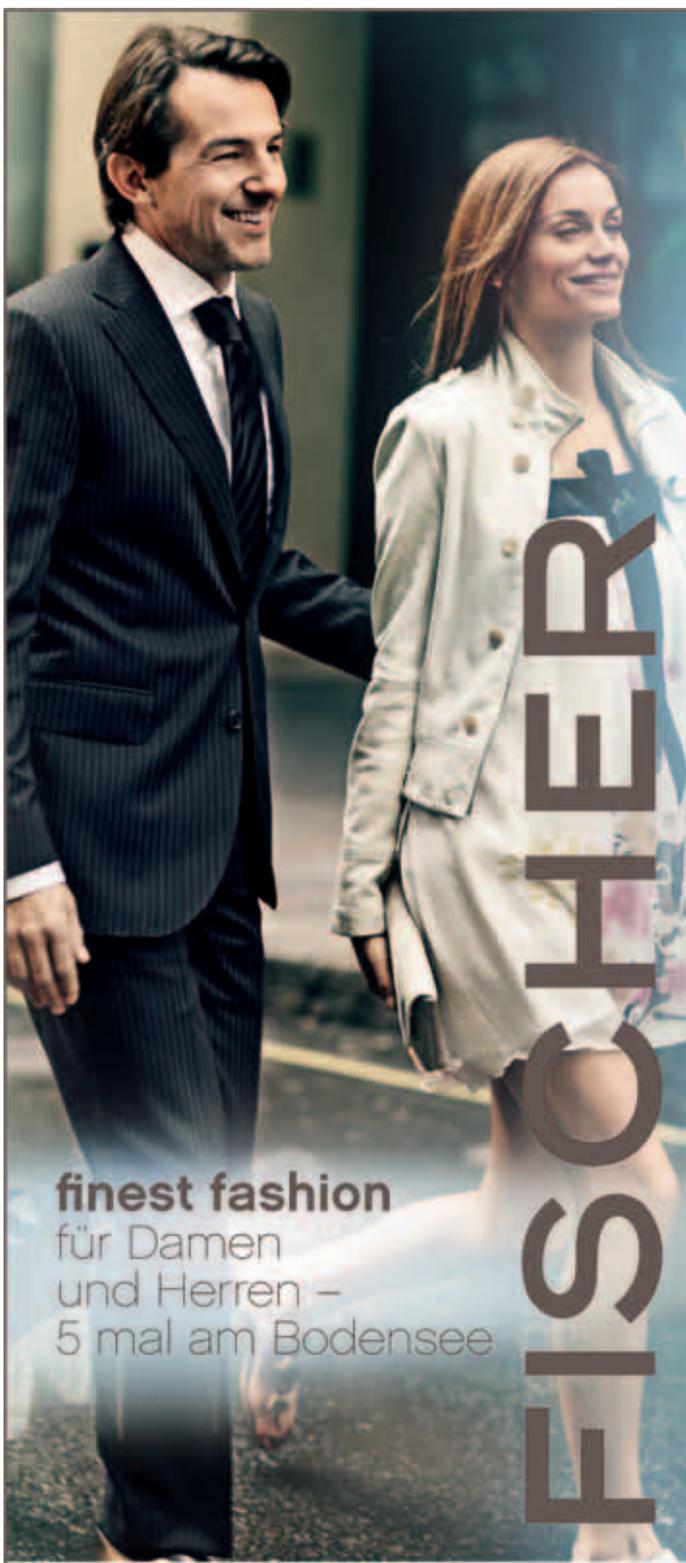
**Reha-Experten** tagen auf der Mettnau

Suchtprävention mit „**KlarSicht**“

Kabarett & Komödie · Kunst & Kultur · 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](http://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
Nährisches Brauchtum mit viel Musik .....	3
Narri Narro! Das Narrennest lädt ein.....	4
Fasnachtsfreie Zone und Aschermittwochs-Buffett .....	5
Mit Kompaktdiagnostik in ein neues Jahr.....	5
Alles eine Frage des Gleichgewichts .....	6
Reha-Spezialisten tagen auf der Mettnau.....	7
Kneipp-Verein e.V. mit neuen Zielen.....	7
Erste Tester des METTNAU-Programms.....	8
Die METTNAU auf der CMT in Stuttgart.....	8
Radolfzell .....	9
<b>METTNAU-Philosophie</b>	
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
Kabarett-Winter mit Februar-Highlights.....	25
Monsignore als „Der Priestermacher“ .....	25
Suchtprävention mit „KlarSicht“ .....	26
Ausstellungen in der Villa Bosch und im Stadtmuseum.....	26
Kunst im Zunfthaus .....	26
METTNAU-Veranstaltungen .....	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
Buchtipps, 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](mailto:gschindler@labhard.de)  
Anzeigenleitung: Claudia Manz, [cmanz@labhard.de](mailto:cmanz@labhard.de)

**Redaktion:** PR + Medienprojekte Gaby Hotz, [gaby.hotz@t-online.de](mailto: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](http://www.zabeldruck.de)

**Bildnachweis:** Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Gerd Müller, Schmitt Projektorganisation, 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.

# Liebe Gäste, liebe Leser des METTNAU-Magazins,

als Leiterin des Marketings möchte ich Sie herzlich hier bei uns auf der METTNAU begrüßen und all unseren Besuchern und Gästen einen schönen Aufenthalt wünschen.

Gerade in dieser Zeit beeindruckt die schöne Halbinsel Mettnau mit ihren ruhigen Tagen, die zum Entspannen und neue Kraft tanken einladen. Ein Spaziergang am Ufer des Bodensees lädt zum Träumen ein während die Wellen die Gedanken aufs Wasser hinaus tragen.

Lassen Sie sich von dem Konzept unseres Hauses begeistern und anstecken und Sie werden schon bald spüren: „Bewegung ist Leben“. Um diesem Konzept zu entsprechen und unsere Säulen der Philosophie, Prävention und Rehabilitation aufrecht zu erhalten, haben wir auch dieses Jahr wieder

interessante und abwechslungsreiche Gesundheitsprogramme für Sie zur Auswahl. Eine besondere Attraktivität bietet das Gesundheitsprogramm „Fit und Entspannt“. Das gesunde Zusammenspiel zwischen aktiver Bewegung und Erholung macht Sie fit, um den Alltag erfolgreich zu meistern. Weitere Angebote und genauere Informationen finden Sie auf unserer Homepage [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com).

Neben unseren Gesundheitsprogrammen bieten wir Ihnen auch kulturelle Exkursionen an, bei welchen Sie die Möglichkeit haben, mehr über die Orte und deren Geschichte am Bodensee zu erfahren.

Auch die Stadt Radolfzell selbst präsentiert Ihnen mit ihrem historischen Stadtkern und den vielen Möglichkeiten, einkaufen zu gehen, ihre Reize.

Ich darf Sie daher einladen, Ihren Aufenthalt vom ersten Tag an zu genießen und Ihre persönliche Entspannung und Erholung hier bei uns auf der METTNAU zu finden.



Ein Aufenthalt auf der METTNAU bedeutet Ankommen und Wohlfühlen, den Alltagsstress vergessen und das Angenehme genießen.

Mit den besten Grüßen  
von der METTNAU

Aleksandra Dokic, Leiterin Marketing

## Närrisches Brauchtum mit viel Musik

### Fasnachtszünfte besuchen METTNAU-Kliniken

In Radolfzell, dem bekannten Narrennest, belässt man es nicht dabei, die Gäste der METTNAU zum fröhlichen Treiben in der ganzen Stadt einzuladen. Um den närrischen Funken überspringen zu lassen, kommen die Zünfte auch in die Kliniken – der Rheinländer und Kurdirektor Markus Komp hat sich der schwäbisch-alemannischen „Adoption“ längst gebeugt.

Die 1841 gegründete Zunft „Narrazella Raltoldi“ zeigt sich dabei besonders kontaktfreudig: Am 8. Februar um 19.30 Uhr spielt die Narrenmusik zum zweiten Mal im Foyer der Werner-Messmer-Klinik beliebte Fasnachtslieder. Jörg Sigmund erläutert dabei Ursprung und Symbolik der verschiedenen

Fasnachtsfiguren. Die Gäste erfahren beispielsweise, wie der piffige Kappedeschle einst die Obrigkeit überlistete und was die Schnitzwieber für die Kinder im Korb haben. Die maskierten Schelme haken sich gerne bei den Gästen zum Schunkeln ein und üben mit ihnen das Aufsagen der Narrensprüche. Am 16. Februar, dem „Schmutzigen Dunnschtig“, übernimmt um 12 Uhr an gleicher Stelle der Fanfarenzug Hohenfriedingen die närrisch-musikalische Einlage.

Zur etwa gleichen Zeit kommt an diesem höchsten närrischen Feiertag auch zu den METTNAU-Gästen im Restaurant der Hermann-Abrecht-Klinik ein buntes Völkchen. Die Räte der Narrazella prüfen die Fortschritt

te von Markus Komp im närrischen Brauchtum, ehe die Präsidentin der Froschenzunft mit Vertretern ihrer Gruppen und der fernsehbekanntesten Froschenkapelle fröhlichen Schwung in die Gesellschaft bringt.

#### Einer der Radolfzeller Narrensprüche:

*Hoorig, hoorig, hoorig isch die Katz!  
Und wenn die Katz it hoorig isch,  
denn fängt sie keine Mäuse nicht.*

*Borschdig, borschdig, borschdig isch  
die Sau!*

*Und wenn die Sau it borschdig isch,  
denn giit sie koni Leberwürscht.*





Hansele – Gruppe der Narrizella Ratoldi.

## Narri Narro! Das Narrennest lädt ein

### Fröhliches Fasnachts-Treiben in der ganzen Stadt

Radolfzell ist eine Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht und heißt die METTNAU-Gäste dazu herzlich willkommen! Für die „Mäschgerle“, wie die kostümierten Narren hier heißen, hat die „Fasnet“ längst begonnen – sie sind bereits in bester Stimmung. Und wer erst einmal hineinschnuppert, wird rasch von der närrischen Heiterkeit angesteckt.

Die großen Radolfzeller Zünfte der „Narrizella“ und „Froschen“ waren bereits auf verschiedenen Narrentreffen bis in den Schwarzwald unterwegs. Erster Höhepunkt im närrischen Monat ist der Narrenspiegel am 4., 5. und 6. Februar im Milchwerk Radolfzell. Hier drehen die Gardisten das Radolfzeller Stadtgeschehen mit seinen „Baustellen“ auf humorige Weise durch den Wolf. Beim beliebten Holzhauerball am 11. Februar bringen die kernigen Gesellen mit toller Holzhauermusik und Partyband „Hamburg, Fischmarkt, Kiez & Co.“ den Milchwerksaal zum Brodeln.

Die Straßenfasnacht beginnt am 15. Februar stets einen Tag früher als in den Nachbarstädten mit dem Hemdglonkerumzug (ab 19 Uhr). Ein Lindwurm mit hunderten weißgekleideter Narren und Fasnachtskapellen zieht dann lärmend und tanzend durch die Altstadt – hier ist vom Mini-Hemdglonker im Leiterwagen bis zum Opa mit der Fackel alles auf den Beinen. Wer nicht zum Preiskleppern in den Scheffelhof will, feiert auf der Straße, in den Lokalen oder dem Zunfthaus der Narrizella weiter. Ein Abend, den man sich nicht entgehen lassen sollte!

Tags darauf, am „Schmutzige Dunnschtig“ folgt nach der Befreiung des närrischen Nachwuchses aus den Schulen die Macht-

übernahme über das Radolfzeller Narrennest auf dem Marktplatz. Auch wenn sich der Rathauschef noch so wortgewaltig wehrt, zum Schluss jubelt und tanzt das bunte Volk auf dem Marktplatz bald ob der närrischen Freiheit. Auch von der Froschenzunft wird der Oberbürgermeister anschließend gekonnt ins Visier genommen. Man ist schon gespannt, welchen Klamauk sich die beiden Zünfte für dieses Spektakel ausgedacht haben. Mancher Gast lernt an diesem Tag Radolfzeller Fasnetsprüche und staunt über das Können der zahlreichen Musikgruppen, die sich überall unters närrische Volk mischen. Sie sind auch nachmittags bei den Narrenbaumumzügen und dem Stellen der Narrenbäume am Marktplatz und dem Froschenplatz mit dabei. Vertreter beider



Binsenglonker – Gruppe der Froschenzunft Radolfzell + kleiner Frosch aus der Froschengruppe.

Zünfte tauchen um die Mittagszeit übrigens auch in der Hermann-Albrecht-Klinik auf, um die Gäste mit dem Narrenvirus zu infizieren. Dieser kommt spätestens abends ab 18 Uhr auf dem Marktplatz bei viel Musik, Hexentanz, Hanselejack und dem Monsterkonzert der großartigen Froschen- und Holzhauermusik in fröhlicher Ausgelassenheit zum Ausbruch.

Am Freitag, 17. Februar, kann man beim großen Zunftball der Froschen im Narrenpalast (Ratoldusstraße 29-31) das Tanzbein schwingen und etliche Showeinlagen genießen. Wenn der Narrennachwuchs am Samstag nach dem Kinderumzug zum seemaxx und Kinder-Narrenbaumstellen langsam müde wird, freuen sich die Erwachsenen auf den Bürgerball im Milchwerk, bei dem die schönsten Kostüme prämiert werden.

Am Sonntag lockt der große Fasnetumzug ab 13 Uhr wieder auf die Straße. Zünfte und Gruppen aus Stadt und Umgebung ziehen in traditionellen Masken, phantasievollen Kostümen mit viel Musik und allerlei Schabernack durch die Gassen. Nach der Preisverleihung auf dem Marktplatz geht es vielerorts mit bester Laune weiter. Zur Straßenfasnacht gehört in Radolfzell auch der närrische Jahrmarkt am Rosenmontag auf dem Marktplatz (ab 12 Uhr). Hier kommen die großen und kleinen Narren nochmals voll auf ihre Kosten. Eine gute Gelegenheit, besonders schöne Kostüme aus der Nähe zu sehen und viele spontane Aktionen zu erleben. Selbst den Fasnetsverbrennungen an beiden Narrenplätzen am Dienstagabend geben die Zünfte nochmals eine sehenswerte Note. Wer also den Trubel der Radolfzeller Fasnet live erleben will, hat dazu viele Gelegenheiten und jede Menge Spaß!

Das gesamte närrische Programm findet man über Aushänge in den Kliniken, auf Plakaten, in Flyern oder in den lokalen Medien. ■

## Fasnachtsfreie Zone und Aschermittwochs-Bufferet im Strandcafé

Für alle METTNAU-Gäste, Besucher der Stadt und Einheimische, die sich vom bunten Treiben in Radolfzells Stadtzentrum während der närrischen fünften Jahreszeit fernhalten wollen, bietet das Strandcafé METTNAU eine fasnachtsfreie Zone – vom Frühstück bis zu feinen Speisen und Kaffee, Tee mit Kuchen und anderem mehr.

Am 22. Februar lädt das Strandcafé wieder zum umfangreichen Aschermittwochs-Bufferet mit einer Vielzahl von schmackhaften Köstlichkeiten rund um Muscheln, Meeresfrüchte, See- und Meeresfische an. Inklusive Vor-, Haupt- und Nachspeise-Bufferet beläuft sich der Preis hierfür auf 26,50 Euro pro Person. Aufgrund der großen Beliebtheit empfiehlt sich eine rechtzeitige Reservierung unter Tel. 07732/1650.



Vom 27. Februar bis einschließlich 9. März geht das Strandcafé-Team in eine Ruhepause, ehe man sich ab Anfang April auf einen neu gestalteten Terrassenbereich und eine

einladende neue Eingangsmöglichkeit freuen kann. Mehr dazu demnächst in diesem Magazin.

## Mit Kompaktdiagnostik in ein gesundes Jahr

METTNAU bietet Präventionswoche mit umfassendem Gesundheits-Check



Deuten die Leistungsschwäche und häufiges Unwohlsein auf eine ernstzunehmende Erkrankung hin? Wenn ich sportlich durchstarten will, was kann ich mir zumuten und was ist das Richtige für mich? Diese und weitere Fragen treiben Menschen jeden Alters um, die sich vorgenommen haben, in diesem Jahr etwas für ihre Gesundheit zu tun. Das Präventionsangebot der METTNAU bietet mit der „Kompaktdiagnostik“ hierfür die Möglichkeit eines umfassenden Gesundheits-Check-ups. Die Gäste erfahren in dieser Wochenpauschale Genaueres

zur Einstufung eventueller Risikofaktoren und erhalten konkrete Empfehlungen zur fortführenden Therapie inklusive passender Bewegungsformen.

Zum Leistungsinhalt gehören natürlich auch sieben Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer der Unterkunfts-kategorie 1 inklusive Vollpension. Schon die Eingangsuntersuchung der METTNAU-Ärzte ist sehr umfangreich. Ruhe- und Belastungs-EKG mit Laktat-Diagnostik und Lungenfunktions-Diagnostik gehören ebenso dazu wie

ein Ultraschall des Herzens, der Halsgefäße und des Oberbauches. Hinzu kommen Blutgasanalyse und umfangreiche Laboruntersuchungen. Damit können gerade zu eventuellen Beschwerden und einem sportlichen Wiedereinstieg zuverlässige Aussagen gemacht und optimale Empfehlungen ausgesprochen werden. „Die Gäste fühlen sich sicherer, wenn wir beispielsweise ein allergisches Asthma ausschließen und zu Funktion und Pumpleistung des Herzens eindeutige Beurteilungen abgeben können“, so die erfahrenen Mediziner. Je nach aktuellen Gegebenheiten sind natürlich auch weitere fakultative Diagnostiken beispielsweise der Schilddrüse oder im Schlaflabor möglich.

Wichtig sind auch die ärztlichen Empfehlungen zum Therapieplan und einem individuell passenden Training, denn „viel bringt viel“ trifft beispielsweise beim Ausdauertraining nicht zu. So wird eine gewünschte Gewichtsreduktion gerade in den niedrigen Belastungszonen erreicht – „hier findet die überwiegende Fettverbrennung statt!“

Wie dies aussehen kann, erfahren die Teilnehmer in den ebenfalls beinhalteten Angeboten mit Dehngymnastik, Wassergymnastik, unterschiedlicher Bewegungstherapie und Rückenschule. Auch die wohltuende Wirkung von Taiji und Qigong lernt man kennen. Zu eventuell weiteren Terminen bei heimischen Ärzten erhalten die Gäste beim medizinischen Abschlussgespräch einen Befundbericht.

Mehr zu diesem und weiteren gesunden Pauschalen, die natürlich auch zeitlich verlängert werden können, findet man im aktuellen METTNAU-Preiskatalog 2012 oder unter [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com).

# Alles eine Frage des Gleichgewichts

METTNAU-Ernährungsberatung gibt Tipps zum Säure-Basen-Haushalt



Dagegen zählen vor allem proteinreiche Lebensmittel tierischer Herkunft wie etwa Fleisch, Fisch, Wurstwaren und Käse sowie sulfatreiche Mineralwasser und phosphathaltige Getränke (z.B. Cola) zu den säuernden Lebensmitteln. Spezielle Lebensmitteltabelle teilen diese nach ihrem PRAL-Wert (potentielle renale Säurelast) in säuernde und alkalisierende Lebensmittel ein. Somit kann man mit ausgewählten Nahrungsmitteln vor allem den pH-Wert des Urins beeinflussen. Bei Nierensteinerkrankungen lässt sich mit einer entsprechenden Ernährung der Neubildung von Nierensteinen begegnen, da deren Bildung auch vom pH-Wert des Urins abhängt.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit moderater Aufnahme an tierischem Protein senkt die Säurelast und erhöht die Pufferkapazität des Organismus. Sie trägt also dazu bei, das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen zu halten. Einen guten Anhaltspunkt für entsprechende Ernährungsempfehlungen bietet die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Bei einem gesunden Organismus und vollwertigem Essen und Trinken kann es aus wissenschaftlicher Sicht nicht zu einer Übersäuerung des Körpers kommen. Eine Beeinflussung des Blut-pH-Wertes ist nicht möglich, da dieser vom Organismus in engen Grenzen reguliert wird. Somit sind Aussagen falsch, die behaupten, durch eine basische Ernährung könne man einer Übersäuerung des Blutes vorbeugen.

Bei den einen steht gerade in dieser Jahreszeit das kritische Überdenken der Ernährungsgewohnheiten im Fokus, andere sehen sich aufgrund gesundheitlicher Beschwerden veranlasst, einiges zu verändern. Ein Thema, das hierbei häufig eine Rolle spielt, ist der gestörte Säure-Basen-Haushalt. Carolin Heinrich, Gesundheitspädagogin (AfW), Diätassistentin und Ernährungsberaterin im Team der METTNAU gibt hierzu einige grundlegende Informationen und Tipps: Der Säure-Basen-Haushalt ist die allgemeine Bezeichnung für Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper, bei denen sowohl Säuren als auch Basen erforderlich sind. Sie sind für die Funktion der Proteine (Eiweißstoffe wie Enzyme, Hormone), die Funktion der Zellen sowie für die Abläufe unterschiedlicher Stoffwechselprozesse von zentraler Bedeutung. Um dieses ausgeklügelte System im Gleichgewicht zu halten, gibt es körpereigene Regelmechanismen, zu denen Puffer Eigenschaften des Blutes und der Gewebe sowie der Gasaustausch in der Lunge und der Ausscheidungsmechanismus der Niere zählen.

Salate, Fruchtsäfte und hydrogencarbonatreiche Mineralwässer wirken alkalisierend (Basen bildend) – entgegen dem subjektiven Eindruck wirken somit beispielsweise Fruchtsäuren im Körper Basen bildend.

„Eine abwechslungsreiche Ernährung trägt zum Gleichgewicht zwischen Basen und Säuren bei.“



Störungen im Säure-Basen-Haushalt können bei verschiedenen Erkrankungen auftreten, bei denen die Puffereigenschaft oder die Ausscheidungsmechanismen betroffen sind. Zu den häufigsten Erkrankungen, bei denen es zur Azidose (Übersäuerung) kommen kann, zählen: Niereninsuffizienz, diabetische Stoffwechsellentgleisung, Leberzirrhose, Lungenfunktionsstörungen, chronischer Durchfall, chronisches Erbrechen, starker Alkoholkonsum. (Azidose ohne Krankheits Einfluss: intensive körperliche Aktivität).

Bestehende Erkrankungen müssen ursächlich behandelt werden und können durch einen entsprechenden Ernährungsstil unterstützend therapiert werden. Moderate körperliche Aktivität und eine ausreichende Trinkmenge von circa zwei Litern tragen ebenfalls dazu bei, die Ausscheidung von Säuren voran zu treiben. ■

Carolin Heinrich – Gesundheitsexpertin, Diätassistentin und Ernährungsberaterin im METTNAU-Team.

# Reha-Experten tagen auf der Mettnau

## VKD-Fachgruppe zur Strategiekonferenz am Bodensee



Der Fachgruppenvorstand Rehabilitation des VKD mit dem Schweizer Dozenten (von links): August Großmann, Wilhelm Brokfeld, Beat Krippendorf, Markus Komp, Achim Schäfer.

Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp gehört zum Fachgruppenvorstand Rehabilitation des VKD – Verband der Krankenhausdirektoren Deutschlands e.V. Er hatte den Vorsitzenden Wilhelm Brokfeld, seine Vorstandskollegen Achim Schäfer und August Großmann sowie weitere Reha-Experten des Strategiekreises aus verschiedenen Bundesländern nach Radolfzell eingeladen. In zwei Tagen erarbeitete man ein Zukunftspapier, in dem die Ziele und Vorhaben im Interesse der Reha-Kliniken für 2012 und die kommenden Jahre festgelegt wurden. Diese Ergebnisse sollen in die nächste Sitzung des Hauptverbandes einfließen. Kompetente Unterstützung hatte man sich mit dem bekannten Dozenten für strategisches und operatives Dienstleistungsmarketing Beat Krippendorf aus der Schweiz geholt, der mit den 14 Teilnehmern in Form einer „Zukunftswerkstatt“ arbeitete.

Die Fachgruppe Rehabilitation besteht seit rund 60 Jahren und vertritt etwa 400 Mitglieder, insgesamt sind im bundesweiten Verband der Krankenhausdirektoren ca.

2.500 Kliniken vertreten. Auf Bundes- und Landesebene setzen sich die Reha-Spezialisten in politischen Gesprächen, Öffentlichkeitsarbeit, Aktionen und Fortbildungsmaßnahmen für die Belange der Fachkliniken ein. Für bestimmte Themen braucht es hierbei einen langen Atem:

So befindet sich die Rehabilitation der Rentenversicherung seit 20 Jahren in einer Phase stark gebremster Entwicklung. Gleiches gilt für die Vergütungssätze in den Rehabilitationskliniken, die seit über 15 Jahren nicht mehr leistungsgerecht angepasst wurden. Durch die demographische Entwicklung und den Investitionsstau in den Klinikstrukturen nimmt dieses Thema an Brisanz zu. „Es gibt mittlerweile eine Bewegung in der politischen Diskussion, dort ist die Problematik gerade im Hinblick auf die 50plus-Aktivitäten angekommen. Wir werden am Ball bleiben, damit es hier in den kommenden Jahren voran geht“, so die Information der Vorstandsmitglieder.

Beim Thema Rehabilitation vor Pflege und dem Erhalt der gesunderhaltenden Potenzi-

ale älterer Menschen für eine aktive Zeit anstatt baldiger Pflege sehen die Herren ebenfalls noch viel Arbeit vor sich. Sie bestätigen die allgemeine Wahrnehmung, dass Rentner keinen Anspruch auf Antragsrehabilitation hätten, welche durch das restriktive Verhalten der Krankenversicherungsträger geschürt wird. „Dem ist nicht so! Was in der Anschlussheilbehandlung gut funktioniert, sollte auch im Antragsverfahren die Regel sein.“ Hier setzt sich der Verband ebenfalls für eine Verbesserung zugunsten der Versicherten ein.

Seit Sommer 2011 gesetzlich beschlossen sind die von ihnen begrüßten Schiedsstellen für die medizinische Rehabilitation im Bereich der gesetzlichen Krankenversicherungen auf Länderebene. Hier sind die Bundesländer in der Umsetzung unterschiedlich weit – „In Baden-Württemberg werden dafür gerade die Rahmenbedingungen geschaffen.“

Mit diesen und weiteren Themen, wie der viele Mitglieder betreffenden Problematik der Finanzierungslücken in den Reha-Kliniken, waren die Teilnehmer intensiv beschäftigt. Für ihre Arbeit nutzen sie auch die Kooperation mit weiteren Verbänden und Organisationen. „Nur mit gemeinsamem Engagement ist ein optimales Leistungsangebot für den Rehabilitationsbereich auch in Zukunft gewährleistet“, betonte Markus Komp.

Die Teilnehmer waren bereits zum zweiten Mal am Bodensee und nutzten gerne einen Bummel durch die Stadt und die Spaziergänge von der Unterkunft zur Tagung im Strandcafé Mettnau. „Wir Nordlichter sind nicht mit solch einer schönen Lage und weniger oft mit herrlichem Sonnenschein verwöhnt“, meinten Wilhelm Brokfeld und Achim Schäfer, die wie andere die Arbeitspausen gerne im Freien verbrachten. Markus Komp freute sich, den Damen und Herren mit der METTNAU eines der Flaggschiffe in der bundesweiten Reha-Landschaft präsentieren zu können. ■

## Kneipp-Verein Radolfzell e.V. mit neuen Zielen

Nach schwierigen Zeiten ist nun die Zukunft des Kneipp-Vereins Radolfzell e.V. gesichert. Neuer erster Vorsitzender ist Wilfried Brendle, 2. Vorsitzende ist Beate Sprissler. Beide wollen das Wissen über Kneipp und die Vorteile der Anwendungen in Radolfzell wieder zum Blühen bringen.

In der Hauptversammlung war eine deutliche Aufbruchstimmung zu spüren. Auch konnte gewährleistet werden, dass die

Gymnastikgruppen am Dienstag- und Donnerstagabend bestehen bleiben. Weitere Aktivitäten werden nun gemeinsam entwickelt. Brendle bedankte sich bei der alten Vorstandschaft und beim Landesverband mit den Worten: „Alles Geniale ist einfach, Kneipp ist einfach genial!“

Informationen und Kontakt über Wilfried Brendle, Tel. 07732/971550, info@brendle-naturheilkunde.de.vhs-radolfzell.de. ■



Die Vorstandsvorsitzenden des Kneippvereins Beate Sprissler und Wilfried Brendle (v.l.).

# Erste Tester des METTNAU-Programms im Jahr

Oberbürgermeister und Bürgermeister im Ruhestand sind seit 10 Jahren die Ersten!



Es ist schon Tradition, dass die Oberbürgermeister und Bürgermeister im Ruhestand gleich in der ersten Januarwoche das METTNAU-Jahr als erste Gruppe einläuten, kurz darauf gefolgt von Kolleginnen und Kollegen, die noch in Amt und Würden stehen. Bruno Gärtner aus Dielheim, Bürgermeister im Ruhestand, kennt die METTNAU schon seit seiner aktiven Zeit und leitet von Anfang an die Woche der nach wie vor sehr interessierten und oft in Ehrenämtern tätigen Altbürgermeister. Die 30 Teilnehmer aus ganz Baden-Württemberg sind eine verschworene Gemeinschaft, in der man sich gut kennt – so genießen sie das jährliche Zusammenreffen in der großen Runde sichtlich.

Für alle ist der gründliche medizinische Check und das für jeden individuell zusammengestellte Therapieprogramm ein wichtiger Aspekt. „Ich bekam noch während meiner aktiven Zeit zweimal eine Warnung von Seiten der METTNAU-Ärzte – sie lagen

jedes Mal richtig!“, so Bruno Gärtner. Auch andere Kollegen kamen schon früher wegen akuter gesundheitlicher Probleme hierher oder nutzen nun regelmäßig zusätzliche Aufenthalte zur Prävention. „Wir fühlen uns hier sehr gut aufgehoben und bestens betreut“, bringt Franz Geisinger das Lob auch etlicher Kollegen auf den Punkt. Seit seinem ersten METTNAU-Aufenthalt vor 15 Jahren hält er sich mit täglich einer Stunde Ergometertraining fit. Die Vorlieben bei den Therapieangeboten sind unterschiedlich – die einen bevorzugen Stretching und Gymnastik, die anderen die Wassergymnastik oder die Anleitungen zur Stärkung der Wirbelsäule.

Als kommunalpolitisches Urgestein nutzt Bruno Gärtner für die Seminarinhalte seine vielfältigen Kontakte – „Wir haben auch bei hochrangigen Referenten noch nie eine Absage bekommen.“ Aktuelles vom Kommunalen Versorgungsverband Baden-Württemberg gehört ebenso dazu wie in-

teressante aktuelle Themen. Diesmal standen beispielsweise ein Vortrag unter dem Motto: „Vom Entsorger zum Versorger“ zu den Chancen und Risiken bei erneuerbaren Energien und die Information eines bedeutenden familiengeführten Unternehmens in der Reinigungsbranche (auch im Kommunalbereich) auf dem Programm. Gerade letzterer hinterließ bei den Teilnehmern einen nachhaltig positiven Eindruck.

Traditionell ist auch der Ausflug in die Region, der die Gruppe diesmal nach Engen führte. Bürgermeister Johannes Moser ließ es sich nicht nehmen, die Herren im historischen Ratssaal zu begrüßen. Bei einem Besuch im städtischen Museum und einer interessanten Führung durch die historische Altstadt erfuhren sie viel über die Geschichte der Stadt und Region sowie über eine gelungene Altstadtsanierung. Zu dem gern genutzten gemütlichen Miteinander gehörten auch die Einladung der METTNAU zu einem feinen Abendessen und ein abschließender Erfahrungsaustausch mit Mittagessen. Hierzu kamen erneut der Präsident des Verbandes Baden-Württembergischer Bürgermeister e.V., Hans Zellner aus Wilhelmsfeld sowie Radolfzells Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt. „Wir freuen uns schon darauf, die Kur auch zum nächsten Jahresbeginn wieder warmlaufen zu lassen“, meint Bruno Gärtner verschmitzt. Und wer ihn



kennt, weiß, dass ihm die Ideen für ein erneut interessantes Programm noch lange nicht ausgehen. ■

Bruno Gärtner aus Dielheim – Bürgermeister im Ruhestand

## Die METTNAU auf der CMT in Stuttgart

Viele Besucher am Messestand auf der Internationalen Tourismusmesse

Mit der CMT, eine der wichtigsten Tourismusmessen in Deutschland, startet die METTNAU auch in diesem Jahr ihre Messe-Präsentationen. Hier treffen die METTNAU-Gesundheitsprogramme auf reges Interesse. Eingebunden in den Bereich des Heilbäderverbandes Baden-Württemberg war man diesmal direkt gegenüber dem Bodensee-Messestand platziert. Aleksandra Dokic und Carina Pfeifer vom METTNAU-Marketing und Vera Knoll von der Patientenabrechnung stellten gekonnt die Vorzüge eines gesunden und „bewegten“ Aufenthaltes auf der schönen Halbinsel am Bodensee vor: „Die Messe war für uns sehr erfolgreich – wir konnten zahlreiche Beratungsgespräche führen. Natürlich schauten auch etliche Stammgäste vorbei, um sich nach Neuig-

keiten zu erkundigen.“ Für Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp sind solche Auftritte wichtig: „Das Gesundheitsbewusstsein hat zugenommen und wird von immer mehr Menschen in ihre Freizeit- und Urlaubsplanung mit einbezogen. Hier können wir mit individuell abgestimmten Programmen unter ärztlicher Betreuung und attraktiven Pauschalen überzeugen. Auch der hohe Freizeitwert dieser abwechslungsreichen Kulturregion ist ein willkommener Trumpf.“

Markus Komp engagiert sich zudem in touristischen Gremien der Ferienstadt Radolfzell und der internationalen Seeregion für noch mehr Synergien zum Wohle der METTNAU-Gäste. ■



# Kabarett-Winter mit Februar-Highlights

## Hintersinniges im Milchwerk Radolfzell

Der Radolfzeller Kabarett-Winter lädt zum 23. Mal ins Milchwerk Radolfzell ein. Bis zum 30. März 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).

Das Duo „Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie“ (Wiebke Eymess & Fridolin Müller) tritt am **3. Februar** mit dem Programm „Mitternachtspaghetti“ auf /1. Wo sich Liebeslieder und schwarzer Humor ein Stelldichein geben, wo bissige Gesellschaftskritik auf skurrilen Schabernack trifft, dort machen die beiden Künstler die Nacht zu ihrem Tag. Mit ihrem Programm wickeln die zwei von der Fensterbank ihre Zuschauer galant, immer frisch und unerwartet um den Finger und zeigen in funkelnd-intelligenten Dialogen eine sinnliche Lust am Streit-Spiel.

Am **10. Februar** fordert Lisa Feller „Kill Bernd – aber vorher bringt er noch den Müll runter“ und geht den Männern dabei gnadenlos an den Kragen /2. Auf ihrem verbalen Schlachtplan hat sie es jedoch nicht nur mit Männern, sondern amüsiert ihr Publikum auch mit Müttern samt deren Nachwuchs und mit Nationalitäten: Hören sich auf spanisch selbst banale Sätze so erotisch an, klingen auf holländisch selbst Porno- und Horrorfilme irgendwie niedlich. Und da die improvisationsstarke Lisa einen versöhnlichen Schluss findet – „Kiss Bernd“, gehen die Zuschauer glücklicher als sie gekommen sind.

Horst Fryguth bringt am **24. Februar** seine Erfahrung auf den Punkt: „Das Leben ist (k)eine Waldorfschule“ /3. Er kommt aus einer Welt, in der man Bäume umarmt und



seinen Namen tanzt und kann trotzdem erfrischend böse sein, warum? Waldorfleben, Rudolf-Steiner-Lektüre und Konsumwelt haben ihn zum Wanderer zwischen den Welten mit ganz eigener Logik gemacht. Beim Noch-um-eine-Ecke-Weiterdenken nimmt er das Publikum als absoluter Profi auf leisen Sohlen, aber unerbittlich mit.



**Kartenvorverkauf:** Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500, 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. ■



## Monsignore als „Der Priestermacher“

### Komödie in der Stadthalle Singen

Ungewöhnlich ist der Stoff der vom Boulevard-Spezialisten Helmut Fuschl inszenierten Komödie „Der Priestermacher“. Die Zuschauer können hierbei am **9. Februar um 20 Uhr in der Stadthalle Singen** mit Thomas Freitag und Constantin Lücke zwei bestens aufgelegte Schauspieler erleben.

Thomas Freitag, der vor allem als Kabarettist und Stimmimitator bekannt ist, zeigt hier erstklassige Schauspielertalente. Als Monsignore Thaddäus soll er einen aufsässigen Seminaristen (Constantin Lücke) auf den rechten Weg führen. Die zentrale Frage in ihrem Streitgespräch lautet: Wie soll man

Gott den Menschen nahe bringen? Monsignore zeigt sich dabei als ein Meister der gängigen Phrasen und entlarvt sich dabei gleich selbst. Das sehenswerte Stück reicht hierbei weit über gängiges Boulevardtheater hinaus.

**Kartenvorverkauf:** Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504, [ticketing.stadthalle@singen.de](mailto:ticketing.stadthalle@singen.de)

**Informationen**, auch zum weiteren Winterprogramm, über: [www.stadthalle-singen.de](http://www.stadthalle-singen.de) ■

# Suchtprävention mit „KlarSicht“

## MitmachParcours für Jugendliche zu Alkohol und Tabak

Wer den Durchblick hat, ist cool. Dennoch trüben ein Fünftel der 14- bis 17-Jährigen einmal im Monat ihren Blick und trinken bis zum Vollrausch. Und circa 15 Prozent der 12- bis 17-Jährigen vernebeln sich mit Zigaretten die Sicht.

Da der erhobene Zeigefinger und kluge Belehrungen wenig helfen, setzt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf einen MitmachParcours in altersgerechter Form. Die Stadtjugendpflege, Mobile Jugendarbeit, der Präventionsrat und das Polizeirevier Radolfzell beteiligten sich zusammen mit der Fachstelle Sucht Singen und Rotary b.free an der Umsetzung dieser Veranstaltung für Radolfzeller Jugendliche in der Ratoldusschule.

In fünf Gruppen durchliefen die Jugendlichen den Parcours. Ein Highlight dabei ist „Drunk-Buster“ – eine Rauschbrille, die einen Alkoholgehalt von 1,3 bis 1,5 Promille



im Blut simuliert. Die jungen Leute sollten damit auf einer gestrichelten Linie gehen. Dieses persönliche Erleben ging vielen Teilnehmern nahe, denn kaum ein Schritt trifft die Linie. Auch in weiteren Stationen zu „Alkohol“ und „Tabak“ geht es darum, einen

kritischen und bewussten Umgang mit Alkohol zu vermitteln. Unvernebelt ist die Aussage beim Tabak: Nichtrauchen ist nicht nur gesund, sondern auch ganz schön clever.

An der Station „Talkshow“ entwickelten die Jugendlichen Geschichten um Probleme mit diesen Alltagsdrogen und wie man diese hätte verhindern beziehungsweise den Betroffenen hätte helfen können. An der Station „Images“ setzten sich die Jugendlichen mit den Werbeversprechen der Alkohol- und Tabak-Industrie auseinander. Am Ende des Parcours zeigten sich manche betroffen, die meisten wurden ziemlich nachdenklich.

Um die jungen Menschen in ihrem bewussten Umgang mit diesen Suchtmitteln zu unterstützen, bedarf es im Alltag und vor allem jetzt über die Fasnachtstage aber auch des guten Vorbilds der Erwachsenen! Radolfzeller Initiativen haben hierzu bereits ein stärkeres Bewusstsein geschaffen. ■

## Ausstellungen in der Villa Bosch und im Stadtmuseum

### VOL. 1 bild skulptur objekt in der Villa Bosch

In dieser spannenden Ausstellung vom 29. Januar bis 18. März treffen in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstr. 8, Radolfzell, 32 Künstler aufeinander. Sie kommen aus Deutschland, Österreich, Liechtenstein und der Schweiz und zeigen – wie schon der Titel sagt – eine große Schaffensbreite.

Die Kuratorin Gabi Mittag hat für diese Auswahl Arbeiten von über 180 Bewerbern in Augenschein genommen. So darf man sich auf ausdrucksstarke, von den Künstlerpersönlichkeiten geprägte Werke als „bild skulptur objekt“ freuen.

**Öffnungszeiten:** Di-So 14-17.30 Uhr.

### Ein Maler für Radolfzell Albert Fierz im Stadtmuseum

Bis 15. April ehrt das Stadtmuseum Radolfzell den in Vergessenheit geratenen Künstler Albert Fierz (1861-1913). Seine Gemälde zieren noch heute den Bürgersaal im Rathaus und zeugen von genauer Beobachtung und technischem Können. Den Porträts des begabten Künstlers wohnt ein außergewöhnlich emotionaler Ausdruck inne. In einer öffentlichen Führung am 12.02. um 10.30 Uhr erfährt man mehr über Albert Fierz und seine Werke.

**Öffnungszeiten:** Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr, am 15.02. bis 17 Uhr, vom 16.-21.02. geschlossen. Weitere Informationen über [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de). ■



Anneliese Fierz (Nichte von Albert Fierz), Öl auf Leinwand.



## Kunst im Zunfthaus

### Narrenfiguren aus Radolfzell und Umgebung

Das Zunfthaus der Narrizella Ratoldi in der Kaufhausstraße mit Zugang zur Besenwirtschaft über die Seestraße ist über die Fasnachtstage oft beliebter Treffpunkt des närrischen Volkes. Im Eingangsbereich Kaufhausstraße kann man hier ein am 11.11.2011 vorgestelltes sechs Meter langes und 1,80 Meter hohes Gemälde mit einem Narrenschiff sehen. Das monumentale Kunstwerk des anonymen Schlegelebeck stellt „alle Aspekte der Fasnacht“ auf besondere Art dar, wie Michael Fuchs, der

Leiter der Museumsabteilung des Zunfthauses, erläuterte. Viele liebevolle Details erzählen kleine und große Geschichten, regen zum Nachdenken oder zum Schmunzeln an. Narrenpräsident Martin Schäuble sieht in diesem hintersinnigen Werk einen großartigen Beitrag zum Museum. Dessen Eröffnung strebt man nach der diesjährigen Fasnacht als Abrundung des schön restaurierten Zunfthauses an.

Weitere **Informationen** unter [www.narrizella-ratoldi.de](http://www.narrizella-ratoldi.de). ■

## Mittwoch, 1. Februar

**19:00 Uhr Führung durch die Kunstaussstellung**, WMK

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

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

## Donnerstag, 2. Februar

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

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

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

## Freitag, 3. Februar

**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, 4. Februar

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

## Sonntag, 5. Februar

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

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

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

## Montag, 6. Februar

**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, 7. Februar

**19:00 Uhr Kartengestaltung**  
mit Fr. Herfort  
WMK, Ergotherapieaum

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

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

## Mittwoch, 8. Februar

**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, 9. Februar

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

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

## Freitag, 10. Februar

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

## Samstag, 11. Februar

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

## Sonntag, 12. Februar

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

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

## Montag, 13. Februar

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

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

## Dienstag, 14. Februar

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

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

## Mittwoch, 15. Februar

**19:00 Uhr Führung durch die Kunstaussstellung**, WMK

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

## Donnerstag, 16. Februar

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

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

## Freitag, 17. Februar

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

**18:45 Uhr Kur und Kultur\*\***

## Sonntag, 19. Februar

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

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

## Montag, 20. Februar

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

## Dienstag, 21. Februar

**19:00 Uhr Kartengestaltung**  
mit Fr. Herfort  
WMK, Ergotherapieaum

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

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

## Mittwoch, 22. Februar

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

## Donnerstag, 23. Februar

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

**19:00 Uhr Weinseminar**  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

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

## Freitag, 24. Februar

**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, 26. Februar

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

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

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

## Montag, 27. Februar

**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, 28. Februar

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

**19:30 Uhr Literarische Lesung**  
mit Herrn Buck  
WMK, Raum Mainau

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

## Mittwoch, 29. Februar

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

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



Barbara Sternad



Britta Dittrich

## NEUES VHS-PROGRAMM MIT VIELEN NEUEN ANGEBOTEN

Spannend und vielseitig ist das neue Programm Frühjahr/Sommer 2012 der vhs-Radolfzell. Unter den 264 Angeboten findet man auch 78 (30 %) neue Programmpunkte. Interessierte können hier ihr Wissen vertiefen, berufliche Kenntnisse erweitern, ihre Gesundheit und Fitness stärken, kreative Fähigkeiten entdecken oder

gemeinsam etwas unternehmen. Schwerpunkte liegen unter anderem bei Kultur- und Ökologie-Themen. Das facettenreiche Angebot bietet zudem wieder interessante Tages- und Abendveranstaltungen. Auch ist vom 26.01.-27.07. in den Räumen der Volkshochschule, Güttinger Straße 19, eine Ausstellung mit

Barbara Sternad und Britta Dittrich „Farbe im Doppelpack“ zu sehen. Aus einer intensiven Zeit des inspirierenden Miteinanders entstanden ansprechende Kunstwerke in satten Farben, verschiedenen Maltechniken und Materialien. Die abwechslungsreiche Bildergalerie ist Mo-Do 8-17 Uhr, Fr 8-13 Uhr zu sehen.

Das neue Programmheft liegt an vielen Stellen in der Stadt aus und kann auch in der vhs-Geschäftsstelle abgeholt werden. Weitere Informationen über Tel. 07732/81-388 oder [www.vhs-radolfzell.de](http://www.vhs-radolfzell.de).

\* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

## 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

## 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

### Krafraum 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

Erholbarer 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-Metttau · 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](http://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](http://www.dorniermuseum.de)

# THEATER Die Farbe SINGEN

PREMIERE  
1. Februar 2012:

## Madame, es ist angerichtet!

Lustspiel von  
Marc Camoletti

Vorstellungen jeweils  
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

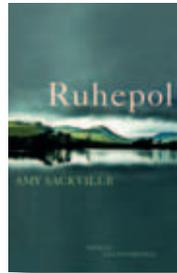
THEATER-CAFÉ  
Mi · Do · Fr · Sa  
ab 18 Uhr geöffnet

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

## BUCHTIPP

### Amy Sackville: RUHEPOL

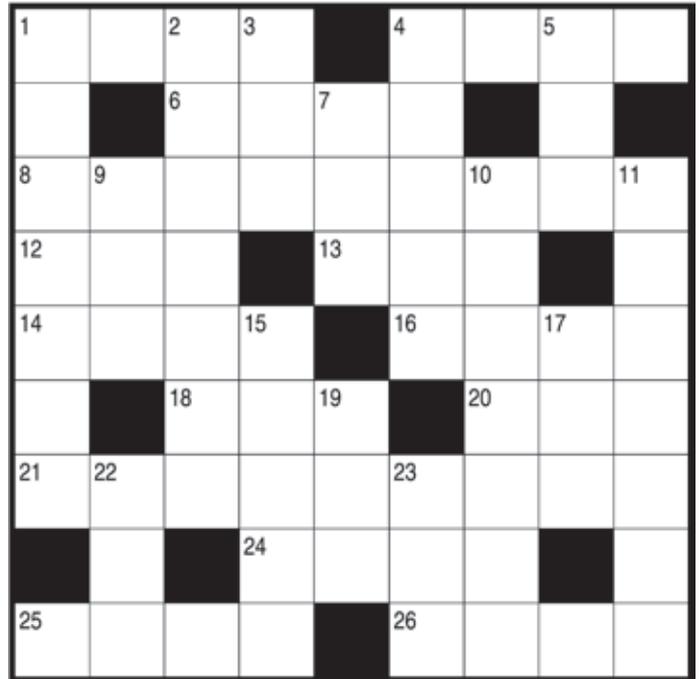
Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts verschwindet der Forscher Edward Mackley bei einer Expedition zum Nordpol spurlos. Er lässt eine junge Witwe zurück, Emily, die ihr Leben lang geduldig auf seine Rückkehr wartet – so die Familiengeschichte. Hundert Jahre später, an einem heißen Augusttag, sichtet Edwards Urgroßnichte Julia seine Hinterlassenschaft, streift durch das alte dunkle Haus der Familie, in dem sie seit kurzem mit ihrem Mann Simon wohnt. Sie versucht die ersten Risse, die sich in ihrer Ehe zeigen, zu ignorieren, und während Simon in seinem Architekturbüro in London arbeitet, versetzt sie sich in die einsame, wartende Emily, in den Forscher, der mit seinen Gefährten die »Persephone« verlässt, als das Schiff vom Packeis ergriffen wird, und zu Fuß sein Glück versucht, ...



Luchterhand  
Literaturverlag  
ISBN 978-3-  
630-87335-0  
Roman  
Deutsche  
Erstausgabe,  
352 Seiten  
EUR 19,99

## WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



**Waagrecht:** 1 Wenn Rockmusiker Domino loslegt, „fatst“ es auf der Bühne 4 Wer davon gebeugt ist, trägt eine besonders schwere Last mit sich 6 So betriebsam geht's oft in der Regenbogenpresse vor sich 8 Solche Lehranstalt vermittelt Grundwissen für bestimmte Schützen 12 Die verwirte Eule verlor ein Stück, als sie sich als Löwe verkleiden wollte 13 Novembersternschnuppen, die unter anderem diesen Papstnamen tragen 14 Farbtön, den der spanische Flieder sein eigen nennt 16 Hier ist ein Falke gern zu Hause 18 Ohne deutsche Konsonant hat der Brite eine nur erkannt 20 Was fehlt einem Pelstilzchen, um ein „Schwipschen“ zu bekommen? 21 Spiel auf fremder Bühne: Hier ist der Gast der Mime! 24 Ob die alten Ägypter Islands namentliches Eis verdoppelt zur Göttin erhoben? 25 Was fehlt dem Bau, um berühmt zu werden? 26 Selbst im Königswusterhausener Land ist dieses Holzraummaß bekannt

**Senkrecht:** 1 Wespentailen sind hier fehl am Platze 2 Paradox: Schicksal mit Wert – und dennoch „verkehrt“! 3 Ältester Sohn Noahs (A.T.), halbherzig gesehen? 4 Französischer Autor († 1986), der sich der Vererbungslehre buchstäblich

zuwandte 5 Griechische Vorsilbe einer sich schlängelnden Riesin 7 Für jede Gelegenheit pomadisiert der Schönhans seine Frisur 9 Eile mit Weile an der Leine, trägst du solchen Schmuck aus Hawaii 10 Ein solcher ist gern meist auf Tour, durch Länder, Städte, Wald und Flur 11 Er sorgt für den Bestand der „Löffeltiere“ 15 Wohn-Kultur aus alter Zeit: „Klassisch“ hieß es weit und breit 17 In Rüdeseheim kann man solch französische Straße nicht ganz gehen 19 Mit angehängtem Nachtlokal ist die Speise genießbar 22 Europäische Weltraumorganisation, auf falschem Wege 23 Berühmter kleiner Brüsseler ohne jegliche Ladehemmung

### AUFLÖSUNG JANUAR 2012:



**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 TRATATA CAMEL ACTIVE K+S pierre cardin OTTOLENGHI MILKMA  
WOLFSBLAU DOCKERS K+S MARC UNCOVER  
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TAYLOR

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



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



Schöne ? ? ?  
**Erinnerungen ?**  
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie  
diese doch fest!**

z.B. als Kalender, Poster oder  
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte



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



- F<sup>1</sup>** Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F<sup>2</sup>** Seebad
- F<sup>3</sup>** Minigolfplatz
- F<sup>4</sup>** Café Schmid
- F<sup>5</sup>** Fahrradverleih bei der WMK
- F<sup>6</sup>** Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F<sup>7</sup>** Strandbad
- F<sup>8</sup>** Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F<sup>9</sup>** Tennisplätze / Tennisclub
- F<sup>10</sup>** Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F<sup>11</sup>** Aussichtsplattform

- H<sup>1</sup>** Bushaltestelle „Sportplatz“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H<sup>2</sup>** Bushaltestelle „Mettnau Klinik“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H<sup>3</sup>** Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)
- U<sup>1</sup>** Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)  
mit Haus B
- U<sup>2</sup>** Werner-Messmer-Klinik (WMK)  
mit Haus B
- U<sup>3</sup>** Klinik Seehalde (KSH)  
mit Villa und Appartementhaus
- U<sup>4</sup>** Kurpark-Klinik (KPK)
- U<sup>6</sup>** Haus Petra
- U<sup>6</sup>** Haus Undine
- U<sup>7</sup>** Haus Christine
- M<sup>1</sup>** Kurmittelhaus (KMH)  
Arztstation HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M<sup>2</sup>** Scheffelschlößchen  
Kurdirektion
- M<sup>3</sup>** 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