



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

# METTNAU

Magazin

APRIL 2012

Mehr Freude durch  
richtiges **Laufen**

Der Schlaf als  
Berg- und Talfahrt

Kraftzentrum  
**Beckenboden**

Genussreise am Untersee

Konzerte · Ausstellungen · Kunst · Kultur



# 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
Farben für die Seele .....	3
Mehr Platz – mehr Flair am Mettnau-Logenplatz .....	4
Kunstaussstellung „Impressionen in Pastell“ .....	4
Mehr Freude durch richtiges und gesundes Laufen .....	5
Kraftzentrum Beckenboden .....	6
METTNAU-Köpfe .....	6
Der Schlaf als Berg- und Talfahrt .....	7
Auf Genussreise .....	8
Über 80 Störche bringen den Frühling .....	8
Grenzenlos unterwegs .....	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
Über 140 Musiker beim Frühjahrskonzert .....	25
Gemälde und Frühlingsboten .....	25
„abstrakt & archaisch“ .....	25
Sehnsucht nach Sonne .....	26
Die „junge Wilde“ und „Gemischtes Blech“ .....	26
„Let's Jazz“ .....	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](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: ©Kzeno – Fotolia.com | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 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 Frühjahr hier bei uns zur Gesundheit und Belebung nutzen. Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie in dieser herrlichen Umgebung Ihr persönliches Ziel erreichen und den Zauber dieses Landstrichs insbesondere jetzt zur Frühlingszeit in vollen Zügen genießen – sich also rundum „See vital“ fühlen.

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 Mot-

to bleibt die METTNAU bis heute treu und bietet ihren 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 ausgewählten 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 der UNESCO Welterbestätte Klosterinsel Reichenau.

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



Einen rundum guten Aufenthalt wünscht Ihnen

Ihr

Dr. Jörg Schmidt  
Oberbürgermeister

## Farben für die Seele

### Orchideen, Bodensee-Vergissmeinnicht und mehr

Im Frühjahr drängt es einen hinaus in die Natur – die Blumen und ersten blühenden Sträucher und Bäume im Park, der Farbenzauber in manchen Gärten sind eine wahre Wohltat für die Seele. Noch eindrücklicher wird das Erlebnis, wenn die Experten des NABU-Zentrums auf der Mettnau ihre Besucher mit blühenden Kleinodern und weiteren Besonderheiten unserer Region vertraut machen.

Eine botanische Besonderheit ist beispielsweise das Bodensee-Vergissmeinnicht, das im April zu blühen beginnt. Es kommt weltweit nur hier im Alpenvorland mit Schwerpunkt rund um den Bodensee vor. Die blaue Blume wächst im kiesigen Uferschotter und hat nur wenig Zeit, sich zu vermehren, bis das Wasser steigt und ihren Lebensraum überspült.

In Führungen gelangt man zu den vereinzelt, meist nicht zugänglichen Standorten dieser Rarität. Bei den Naturerlebnisführungen jeweils dienstags von 18.30 bis 20 Uhr oder dem Sonntagsspaziergang auf der Mettnau jeweils von 10 bis 11.30 Uhr lernt man aber auch bunt blühende Orchideen und vieles mehr kennen. Treffpunkt ist jeweils am NABU-Zentrum Mettnau, nahe den Gebäuden der Hermann-Albrecht-Klinik.

Wer mehr über die hier nistenden und nun morgens fröhlich zwitschernden Vögel erfahren möchte, muss früh starten. So begrüßt Dr. Joachim Domnick beispielsweise bei der Vogelstimmenwanderung am Mindelsee am Sonntag, 29. April, die Teilnehmer um 6.30 Uhr gegenüber dem Parkplatz des Wildparks Allensbach.

Am 4. April lädt Heinrich Werner um 20 Uhr zu einem Diavortrag ins NABU-Zentrum Mettnau. Mit atemberaubenden Bildern führt er durch die schönsten Naturschutzgebiete im Hegau. Trockentäler, steinige Südhänge der Vulkanberge und lichte Kiefernwälder als Rückzugsgebiete nacheiszeitlicher Steppen- und Wärmezeitrelikte präsentieren sich dabei mit zahlreichen Besonderheiten der Pflanzen- und Tierwelt.

**Weitere Informationen** in den ausliegenden Jahresbroschüren oder über Tel. 07732-12339 und [www.nabu-mettnau.de](http://www.nabu-mettnau.de). ■



Das Bodensee-Vergissmeinnicht.

# Mehr Platz – mehr Flair am Mettnau-Logenplatz

## Terrasse am Strandcafé bald mit 160 Plätzen in neuem Ambiente

Schon jetzt nutzen viele die Stunden mit warmer Frühlingssonne bei Kaffee und Kuchen oder feinem Essen im Freien. Das Strandcafé Mettnau mit seinem Logenplatz direkt am See bietet hierzu bald noch mehr Platz und eine schöne Atmosphäre in dem deutlich vergrößerten Gartenbereich. „Ab Mitte April“ wollen wir die ersten Gäste hier bewirten können“, so die Restaurantleiterin Cordula Schumacher. Auch der technische Leiter der METTNAU, Frank Herzog, der die Bauleitung für dieses Projekt hat, sieht diesen Termin als realistisch an, obwohl Anfang April noch kräftig gearbeitet wird. Längst beobachten METTNAU-Gäste und Einheimische die Baumaßnahmen mit großem Interesse.

Im Februar stimmte der Radolfzeller Gemeinderat mit großer Mehrheit den Plä-

nen der METTNAU zur Umgestaltung der Außenanlagen des Restaurants zu. Der in die Jahre gekommene Gartenbereich entsprach nicht mehr dem, was Gäste zu Recht von einer Gastronomie dieser Art erwarten können. Die Kosten für das Gesamtprojekt belaufen sich auf einen 6-stelligen Euro-Betrag; die Planung der Arbeiten erfolgt durch die Radolfzeller Gartenbaufirma Hainmüller.

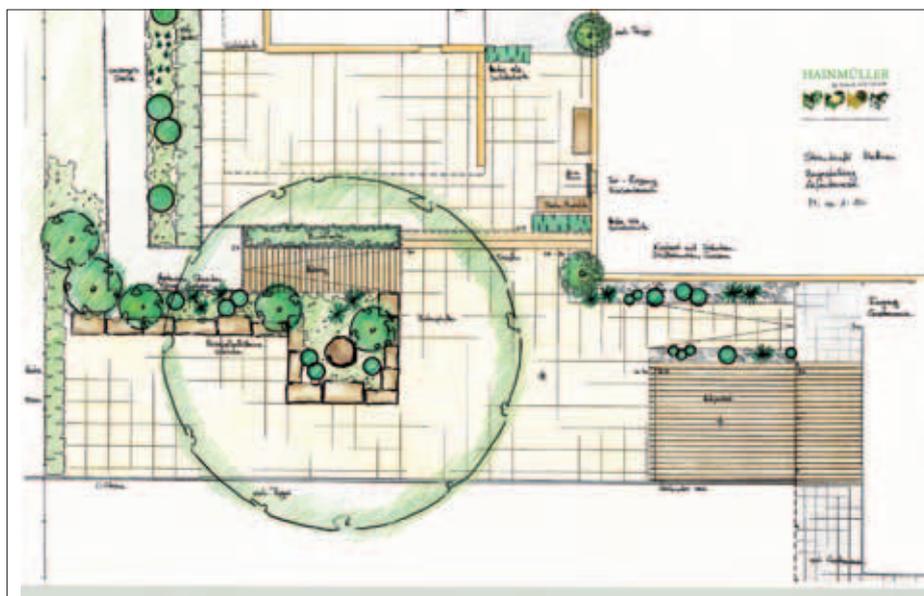
Im Zuge der Neugestaltung beschloss man eine deutliche Erweiterung, so dass nun 160 Sitzplätze im Freien zur Verfügung stehen. Es wird überdachte Bereiche geben und natürlich spendet auch die große Pappel ihren wohlthuenden Schatten. Sie steht nun nicht mehr am Rand, sondern im Gartenbereich, da das Areal in westlicher Richtung zum Strandbad hin erweitert wurde. Ein zweiter Zugang zum Strandcafé wurde in diesen

Bereich verlegt. Somit gelangt man nun vom Parkplatz direkt über einen Fußweg mit wunderschönem Blick auf den Untersee und über die neue Gartenterrasse ins Restaurant.

„Natürlich werden wir die Besucher in der Eröffnungsphase mit einigen besonderen Leckereien und Angeboten überraschen“, verraten Strandcafé-Küchenchef Johann-Georg Vogginger und Restaurantleiterin Cordula Schumacher. Sie freuen sich mit dem gesamten Strandcafé-Team über die neuen, ansprechenden Bewirtungsmöglichkeiten und wollen den Gästen mit feinen Speisen und Getränken sowie einem aufmerksamen und freundlichen Service angenehme Stunden bescheren.

Als Partner des aktuellen Themenjahres „Untersee – Genuss pur“ stehen auch kulinarische Köstlichkeiten der Seeregion auf der Speisekarte des Strandcafés. Küchenchef Johann-Georg Vogginger und sein Team kochen dazu mit viel Liebe zur Landschaft der jeweiligen Jahreszeit entsprechende Gerichte mit regionalen Zutaten. Im Rahmen des Genuss-Netzwerkes „Eine Handvoll Untersee“ hat er – wie seine Kollegen in anderen Restaurants – einfach nachzukochende Gerichte aus meist fünf regionalen, saisonalen Zutaten entwickelt. Diese sind zum einen auf der Speisekarte sowie auf Sammelrezeptkarten mit Einkaufstipps und anderem mehr zu finden.

Bilder der veränderten Gartenterrasse als neuer Visitenkarte des Strandcafés Mettnau sowie weitere Informationen zu einem genussvollen Besuch und einem eventuell beschwingten Tanzabend gibt es in der nächsten Ausgabe des METTNAU Magazins. ■



## Kunstaussstellung „Impressionen in Pastell“

Seit Jahren stellt die METTNAU Künstlern der Region Räumlichkeiten zur Verfügung, um ihre Werke der Öffentlichkeit zu präsentieren. Derzeit haben Gäste der METTNAU und Besucher aus Radolfzell und der Umgebung die Möglichkeit, den Maler Walter Prinz kennen zu lernen. In der Cafeteria und dem Leseraum der Werner-Messmer-Klinik sind rund 30 Werke von ihm zu sehen.

Walter Prinz, der erst im reiferen Alter zur Malerei kam, beteiligt sich regelmäßig an Ausstellungen der Region und ist seit 2009 erster Vorsitzender des Vereins Kunst- und Kulturkreis Höri e.V. In der Ausstellung sind vorwiegend Landschaftsbilder, Stillleben und Tierbilder zu sehen. Der Künstler verwendet mit Vorliebe Pastellkreiden, Ölpastell und Gouachefarben.

Carmen Böhme, Leiterin der Hauswirtschaft, hieß die große Schar der Gäste bei der Vernissage im Namen der METTNAU willkommen. Die Laudatio hielt Jochen Lentzsch aus Radolfzell, ein Freund des Malers und guter Kenner seiner künstlerischen Arbeit. Er be-

zeichnete die Werke im hohen Grade ausgefeilt und bis ins kleinste Detail durchgearbeitet: „Sie vermitteln dem Betrachter in ihrer Wahrhaftigkeit das natürliche, schöne, das beruhigende und vor allem das besinnliche Empfinden.“ ■



Text: Ute Eßig

Carmen Böhme (Bildmitte) begrüßte die Vernissage-Gäste im Namen der METTNAU – rechts im Bild der Künstler Walter Prinz.

# Mehr Freude durch richtiges und gesundes Laufen

Viele Gäste der METTNAU wollen in ihren Aufenthalt mit dem Laufen oder Radeln beginnen oder sich auch auf ein sportliches Ziel vorbereiten. Doch wie steht es mit der eigenen Fitness? Warum geht einem so schnell die Luft aus, schmerzen die Oberschenkel nach kurzer Zeit, steigt der Puls so enorm? Und was kann man sich zutrauen? „Gut, wenn man sich diese Fragen stellt und kompetente Hilfe sucht, anstatt sich eventuell zu gefährden“, betont Dr. Christian Cramer. Aus langjähriger Erfahrung kennen er und die Sporttherapeutin Dagmar Ableitner viele Fälle: Da ist beispielsweise ein junger Mann, der als Fußballstürmer nur „Vollgas“ kennt und in seiner Pulsfrequenz unübliche Werte aufweist. Oder die 50jährige Führungskraft mit zehn Kilo Übergewicht, die die hohe Anforderung im Beruf auch im Laufsport als Maßstab ansetzt. Falsche Laufgewohnheiten kommen ebenfalls vor wie bei einer sportlich aktiven Frau, die nicht wusste, dass sie beim Laufen in eine massive Beinachsenfehlstellung verfiel.

Mit der umfassenden sportmedizinischen METTNAU-Leistungs- und Laufdiagnostik, der Laufstilanalyse im Freien und der individuellen Trainingsberatung kann geholfen werden. „Unser Verfahren entspricht der modernsten Methode in diesem Bereich – sie geht weit über die Möglichkeiten der Laktatmessung hinaus“, so Dr. Cramer. Der Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin und Spiroergometrie steht im Austausch mit der Sporthochschule Köln, die nach derselben Methode arbeitet, und beteiligt sich auch an Fach-Kongressen.

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Die Spiroergometrie lässt detaillierte und zuverlässige Aussagen zur Herz-/Kreislauf-tätigkeit, zur Lungenfunktion und der Muskelarbeit zu und gibt damit Sicherheit. Es zählt die individuelle Verfassung und welche Herzfrequenzschwelle am so genannten aerob/anaeroben Übergang „AT“ für den einzelnen stimmt, um Überlastung zu verhindern, aber auch übertriebene Zurückhaltung zu bereinigen. Gibt es Atemnot schon bei moderater Belastung, kann die Lungenfunktion bei steigender Belastung Atemzug für Atemzug untersucht werden. So lässt sich zum Beispiel allergisches Asthma nachweisen oder ausschließen. Reagiert das Muskelgewebe „sauer“, kann es am Sauerstofftransport beziehungsweise dessen Verarbeitung im Muskel liegen.

Die Spiroergometrie wird nach Abstimmung mit dem behandelnden METTNAU-Arzt an zwei Terminen pro Woche im Kraftraum der Hermann-Albrecht-Klinik unter ständiger funktioneller und ärztlicher Betreuung durchgeführt. Nach einer Lungenfunktionsprüfung am Spiroergometer werden eine passgenaue Maske auf Mund und Nase sowie EKG-Elektroden und ein Pulsgurt angelegt. Danach kann der Belastungstest



METTNAU bietet Leistungsdiagnostik, Laufstilanalyse und Trainingsberatung: Im Bild Dagmar Ableitner (rechts) mit zwei Testpersonen.

– entweder auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer – starten. Alle Daten gehen direkt auf einen daneben angebrachten Monitor. „Während der Messungen beobachten wir natürlich auch das Laufverhalten des Teilnehmers auf dem Laufband. Erkennen wir, dass der Rumpf nicht stabil bleibt oder Disbalancen beim Fußabrollen auftreten, ist es Zeit, die nächste Expertin hinzuzunehmen“, stellt Dr. Cramer fest und verweist auf Dagmar Ableitner.

## LAUFSTILANALYSE

Die Diplom-Sportpädagogin und METTNAU-Sporttherapeutin hat eine Fortbildung zur Bewegungsanalytikerin absolviert und kennt sich aus eigener Ausdauer- und Wettkampferfahrung bestens aus. Durch die intensive Zusammenarbeit der beiden Spezialisten werden keine Ergebnisse der sportmedizinischen Diagnostik vernachlässigt, wenn es auf das Laufterrain im Kur-Areal geht. Hierbei macht sie mit mehreren Teilnehmern Videoaufnahmen des Laufstils. „Wir können die Aufnahmen noch langsamer als Zeitlupe anschauen und besprechen“, erklärt Dagmar Ableitner. Dabei lässt sich genau erläutern, wie sich etwa eine zu schwache Oberschenkelaußenseite oder der kräftige Armeinsatz in körperlichen Auswirkungen niederschlägt.“ Hierbei treten auch meist unerkannte Zusammenhänge mit Knie- und Fußproblemen oder Rückenbeschwerden zutage. „Wenn wir anatomische Beeinträchtigungen ausschließen können, bringen passende Maßnahmen eine nachhaltige positive Veränderung“, weiß die Sporttherapeutin.

## EINZEL-TRAININGSBERATUNG

Die Ergebnisse beider Verfahren münden in eine ausführliche und individuelle Trainingsberatung mit klaren Angaben zur Belastungsintensität, Pulsfrequenz und Trainingsdauer. Beim Laufsport kommen ergänzend Tipps und Technikübungen zur Laufstiländerung in Gruppenterminen und – wo sinnvoll – eine zusätzliche laufspezifische Physiotherapie. Eine weitere Videoaufnahme dokumentiert die Veränderung nach der Korrektur. Alle Aufnahmen und Übungen erhält man auf einem USB-Stick mit nach Hause. Die beiden Spezialisten freuen sich, dass sie auf diese Weise schon vielen beim sportlichen Wiedereinstieg helfen und Frustration sowie Überforderung vermeiden konnten. Auch gelingt es, Paaren mit unterschiedlicher Kondition gemeinsame Möglichkeiten aufzuzeigen. Häufig wird als Ziel eine Gewichtsreduktion genannt. Da gerade in den niedrigen Belastungszonen mit entsprechender Trainingsdauer eine überwiegende „Fettverbrennung“ stattfindet, zeigt sich, dass „viel bringt viel“ beim Ausdauertraining nicht zutrifft. „So konnten wir auch schon einer über 80-Jährigen „grünes Licht“ für ihr regelmäßiges Trainingsprogramm geben!“

Dieses Angebot kann im Rahmen eines METTNAU-Aufenthaltes und – bei rechtzeitiger Terminabstimmung – auch bei kürzerer Kurdauer oder als ambulante Maßnahme gebucht werden. Voraussetzung ist immer das medizinische OK. Die Therapiedispositionen übernehmen die Anmeldung und bieten weitere Informationen. ■

## METTNAU-Kurse für Frauen und Männer

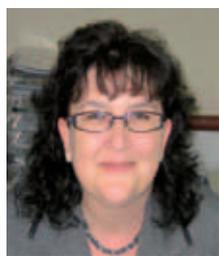
Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Der Beckenboden gehört zu den Körperregionen, die uns im Alltag kaum bewusst werden, obwohl er als funktionelle Muskelgruppe von großer Bedeutung ist. Wie jede andere Muskulatur verliert er an Kraft, wenn er nicht regelmäßig trainiert wird. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können ihn schwächen. Folge-Beschwerden können unter anderem bei Frauen eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen sein.

Obwohl die Beckenbodenschwäche sehr viele Menschen betrifft und die Lebensqualität deutlich einschränkt, ist dies immer noch ein Tabuthema. Nicht so bei der METTNAU. „Der Beckenboden erweist sich als ein wahres Kraftzentrum für den Körper, wenn man es richtig zu nutzen weiß“, betont die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz. In

einer Theorie- und zwei Praxiseinheiten geht sie die Beckenbodenschwäche gezielt an. Im Theorieseminar vermittelt sie fundierte und sehr aufschlussreiche Informationen sowie Tipps aus der Praxis.

An den beiden Praxisterminen arbeitet sie mit Frauen und Männern in getrennten Kleingruppen. Hier geht es um Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Dabei wird auch der Zusammenhang zwischen Beckenboden und der Haltemuskulatur der Wirbelsäule deutlich. „Mit präventiver Beckenbodenarbeit kommt es erst gar nicht zu Beschwerden“, weiß die Expertin. „Als positiven Zusatzeffekt entwickelt man zudem ein verändertes Bewusstsein für die Körperhaltung und Atmung.“

Die Termine für die nächsten Kurse werden in den Klinikaushängen rechtzeitig angekündigt. Anmeldung über die Therapie-Disposition. ■



## METTNAU-Köpfe

### Interview mit der Kaufmännischen Leiterin Sabine Nägele

Was für Menschen stecken hinter der METTNAU und sorgen dafür, dass die

Patienten und Gäste sich hier wohlfühlen und an Körper und Seele gestärkt nach Hause gehen? In kleinen Interviews wollen wir einige hiervon genauer vorstellen und sprechen heute mit der Kaufmännischen Leiterin der METTNAU, Sabine Nägele.

**Frau Nägele, was sind die Schwerpunkte Ihres Arbeitstages?** Die Tage sind so unterschiedlich wie die Themen, die ich bearbeite, vielfältig sind. Es gibt Tage, da bin ich fast durchgehend in Sitzungen, Besprechungen und Gremien; an anderen Tagen versuche ich die tägliche E-Mail-Flut zu meistern und aufzuarbeiten und mich strategischen oder planerischen Zielen und Aufgaben zu widmen. Kein Tag verläuft wie der andere. Oft habe ich die Funktion der „Feuerwehr“ – kurzfristige Probleme zu lösen bzw. Entscheidungen zu treffen und wenn irgendwie möglich, versuche ich jederzeit ein offenes Ohr für alle zu haben.

**Was schätzen Sie an der METTNAU besonders?** Die Kollegen. Ich wurde hier so herzlich und offen aufgenommen, dass ich schon nach wenigen Wochen das Gefühl

hatte, die engsten Kollegen schon viele Jahre zu kennen. Dazu die Lage direkt am Bodensee – versteht sich von selbst!

**Was lieben Sie an der Bodenseeregion?** Den Bodensee. Ich hatte schon immer eine Affinität zu Wasser. Jeder See, jedes Bächlein zieht mich magisch an. Am Wasser zu sitzen und je nachdem die Stille oder das Plätschern zu hören, beruhigt meinen Geist und erdet mich.

**Welchen Sport betreiben Sie regelmäßig?** Das wechselt je nach Jahreszeit zwischen Schwimmen, Walken und Tanzen. Vor einigen Wochen habe ich in Radolfzell mit „Line Dance“ begonnen.

**Welche Hobbys haben Sie?** Fotografie, Philosophie, Psychologie.

**Welche Musik hören Sie gerne?** Oldies der 60er, Irische Musik, teilweise die aktuellen Charts.

**Welches Buch lesen Sie gerade?** Mandelas Weg.

**Worüber können Sie sich freuen?** Sonnenschein und Vogelzwitschern ganz früh am Morgen; die ersten Blumen im Frühjahr;

wenn es mir gelungen ist, anderen mit einem Geschenk oder einer Geste eine richtige Freude zu machen.

**Was haben Sie sich zuletzt gegönnt?** Eine London-Wochenendreise.

**Welche Werte sind Ihnen besonders wichtig?** Toleranz, Offenheit, Menschlichkeit, Dankbarkeit.

**Engagieren Sie sich ehrenamtlich?** Ich habe 10 Jahre für die Karlheinz-Böhm-Stiftung „Menschen für Menschen“ Tombolas organisiert; derzeit unterstütze ich diese Organisation aus zeitlichen Gründen nur privat.

**Wenn ich das Gesundheitswesen ändern könnte, würde ich ... ein weites Feld und nicht einfach zu beantworten. Medizin und vor allem Prävention darf nicht zum „Luxusartikel“ für den Verbraucher werden, sondern muss zum einen für jeden bezahlbar und zugänglich bleiben, zum anderen aber auch für die Einrichtungen im Gesundheitswesen kostendeckend auszuführen sein.**

**Frau Nägele, wir bedanken uns für dieses Gespräch.** ■

# Der Schlaf als Berg- und Talfahrt

## METTNAU-Schlaflabor hilft bei ernsthaften Schlafstörungen

Unser Schlaf gleicht einer Berg- und Talfahrt. Nach dem Einschlafen gelangen wir rasch in einen Tiefschlaf. Die erste Traumschlafphase erreichen wir in der Regel nach zwei Stunden. Nun beschleunigen Atmung und Herzschlag, auch unsere Augen bewegen sich unter den geschlossenen Lidern. Dieses Stadium wird als REM-Schlaf („Rapid Eye Movement“) bezeichnet. Danach sinken wir wieder in die nächste Tiefschlafphase. Vier bis sechs solcher Zyklen durchläuft ein gesunder Mensch pro Nacht. Dabei ändert er häufig seine Schlafposition, wacht mehrfach kurz auf und schläft wieder ein, ohne sich in der Regel daran zu erinnern. Je nach Tagesgeschehen schlafen wir unterschiedlich gut – auch das ist normal.

Schläft man über längere Zeit fast jede Nacht schlecht, wacht gerädert auf, ist ständige müde und leistungsschwach, so liegt eine ernsthafte Schlafstörung vor, die professioneller Hilfe bedarf. Viele der METTNAU-Gäste mit schwer einstellbarem Bluthochdruck oder Herzrhythmusstörungen haben solche Probleme. Sie haben häufig ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom, ohne dass sie davon wissen. Hierbei kommt es im Schlaf zu Atemstillständen und damit verbundenem Abfall der Sauerstoffkonzentration im Blut. Man ist am morgen nicht erholt. Tagesmüdigkeit mit Einschlafattacken und Sekundenschlaf erhöhen das Unfallrisiko. Studien belegen, dass nächtlichen Atemaussetzer neben verminderter Lebensqualität zu Folgeerkrankungen führen können. Gefährliche Langzeitkomplikationen reichen von Herzkreislauf-Problemen bis zu Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Schlaganfall, aber auch zu Depressionen. Da solche Erkrankungen zu den Therapieschwerpunkten der METTNAU gehören, führt man schon seit 1994 entsprechende Screenings und Behandlungen durch. Im Januar 2010 wurde das Schlaflabor der Hegau-Bodensee-Klinik Radolfzell übernommen.

Mit Dr. Jochen Schwarz, Internist, Pneumologe, Schlafmediziner und Somnologe ist ein Spezialist vor Ort, der mit einem bestens ausgebildeten Team von Mitarbeitern unter anderem das Schlaflabor im HBH-Klinikgebäude betreut. Zum Team gehören Dr. Sybille Renkert, Dr. Zoltan Lukacs, Ingo Kosche und Dr. Phil. Marianne Breuer, wodurch

auch die kardiologischen und psychologischen Kompetenzen mit einfließen. Hinzu kommt ein Netzwerk von niedergelassenen Fachärzten zur HNO-Diagnostik, Gesichts- und Kieferchirurgie sowie zur Neurologie.

„Wir haben im HBH-Schlaflabor vier Messplätze mit Polisomnographie-Geräten zur stationären Schlaflabor-Messung zur Verfügung“, erklärt Dr. Schwarz. „In der Klinik



Seehalde können speziell ausgebildete Fachkräfte individuelle Messungen in den Gästezimmern durchführen. Hinzu kommen vier variabel einsetzbare Messeinheiten und drei Messgeräte zur circadianen vegetativen Funktionsanalyse. Damit bedienen wir den Untersuchungsbedarf der in Frage kommenden rund zehn Prozent der METTNAU-Gäste in den vier Kliniken auf optimale Weise.“ „Erste Anzeichen ergeben die Aufnahmegespräche“, wissen die Schlafexperten. Neben den vorgenannten Symptomen fragt man bei Auffälligkeiten wie hoher Blutdruck in Verbindung mit Übergewicht oder Beschwerden nach den Wechseljahren gezielt nach Schlafschwierigkeiten, Schnarchen, Kopfschmerzen usw.. „Partnerinnen und Partnern unserer Gäste bemerken häufiger als die Betroffenen selbst Atempausen im Schlaf.“

Die Messgeräte sind inzwischen so klein und leicht, dass sie den Schlaf kaum beeinträchtigen. Diese erfassen neben der Atmung auch die Augenbewegungen, den Muskeltonus, die Herzfrequenz, unruhige Beinbewegungen, den Sauerstoffgehalt im Blut und weitere relevante Werte. So ist beispielsweise eine vegetative 24-Stunden-Analyse möglich; die leichte Somnowatch zeichnet Herz-/Kreislaufwerte bis zu 48 Stunden auf. Die weitere Diagnostik und Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms erfolgt im Schlaflabor. Hier zeigt sich in der Schlafstadienanalyse, dass bei Patienten

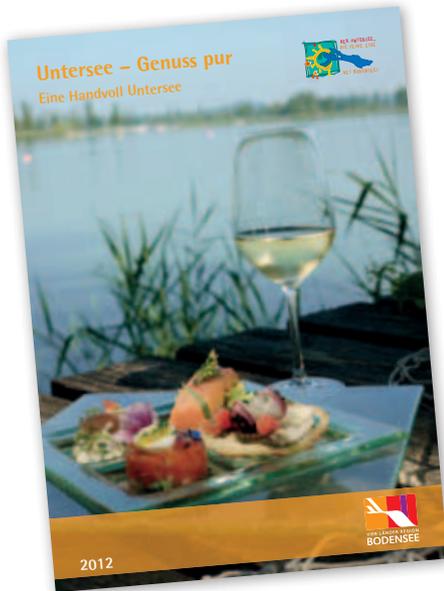
mit schwerem Schlafapnoesyndrom weniger REM-Phasen mit Traumschlaf auftreten, ebenso der Tiefschlaf und daher die Schlafarchitektur erheblich gestört wird, die zur physischen Regeneration und Gedächtniskonsolidierung notwendig ist.

„Es ist uns wichtig, unsere Vorgehensweise bei der Untersuchung sowie die Ergebnisse genau zu erläutern, um Belastungen durch Unkenntnis auszuräumen. Auch die Information über die zum Teil schwerwiegenden Auswirkungen dieser Atemregulationsstörungen gehören dazu“, so Dr. Schwarz. All dies führt letztendlich zu der Bereitschaft, sich auf Therapiemaßnahmen und Veränderungen der Lebensweise einzulassen. Durch das Tragen einer kleinen Maske in der Nacht lässt sich die Lebensqualität deutlich

verbessern. Weitere METTNAU-Spezialisten führen in eine veränderte Ernährung und das Erlernen von Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung ein. Bei Schlafstörungen durch Schmerzen wie zum Beispiel Verspannungen im Rücken setzen die Therapeuten ein gezieltes Lagerungstraining ein.

Anders als bei oft langwierigen ambulanten Verfahren schätzen es die METTNAU-Gäste, dass hier sämtliche Untersuchungen und die Einleitung der passenden Therapie während ihres Aufenthaltes und parallel zu ihren Kurmaßnahmen erfolgen können. Gerade Personen, bei denen im Beruf die hochaufmerksame Präsenz ein wichtiger Sicherheitsfaktor ist, nutzen gerne diese Möglichkeit.

„Natürlich überlassen wir die Betroffenen zum Ende ihres Aufenthaltes nicht sich selbst“, betont Dr. Schwarz. In einem ausführlichen Gespräch erhalten sie Unterlagen und wichtige Hinweise für die weitere Vorgehensweise zu Hause. Im Team spricht man alle Befunde durch und setzt sich bei Bedarf auch mit Fachärzten in Wohnortnähe der Gäste in Verbindung. Und selbstverständlich halten sich die Mediziner und ihre Mitarbeiter durch Vernetzungen und kontinuierliche Fortbildungen auf dem aktuellen Stand. Der gute Ruf der METTNAU und seiner Experten als Kompetenzzentrum in der Schlafmedizin hat sich längst herumgesprochen. ■



## Auf Genussreise

### Untersee – Genuss pur. Eine Handvoll Untersee.

Der Untersee, die feine Ecke des Bodensees, tischt mit badischem Charme und Schweizer Gastfreundschaft alles auf, was See, Weiden, Äcker, Streuobstwiesen und Weinberge zu bieten haben. Eine Broschüre informiert über die zahlreichen kulinarischen Angebote und Events, die aus Anlass des Schwerpunktjahres auf dem Programm stehen. Kochkurse und Küchenfeste, kulinarische Lesungen, Schiffsfahrten mit Speis und Trank, Kräutermärkte und -führungen, beispielsweise im Hermann Hesse-Garten, Rundgänge durch Gemüsegärten der Insel Reichenau, Abendmärkte in Radolfzell und vieles mehr laden zum Genießen ein – der

See ist dabei immer in Sichtweite. Aus meist fünf regionalen, saisonalen Zutaten, nur **einer Handvoll Untersee**, bestehen die Gerichte, die die Unterseeköche für die Gäste entwickelt haben. Die Rezeptkarten dazu mit den persönlichen, kulinarischen Ausflugstipps der Gastronomen haben Sammlerwert! Übrigens: Das Strandcafé Mettnau ist natürlich mit von der Partie bei den Untersee-Genüssen.

Die Broschüre und weitere Informationen gibt es bei der Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732-81-500, [touristinfo@radolfzell.de](mailto:touristinfo@radolfzell.de) oder auch unter [www.tourismus-untersee.eu](http://www.tourismus-untersee.eu). ■

## Über 80 Störche bringen den Frühling

### Affenbabys und Klapperstörche am Affenberg Salem

In den über 20 Horsten am Affenberg Salem und ebenso vielen Horsten in der nahen Umgebung ist das Brutgeschäft der Adebare in vollem Gange. Das Begrüßungsklappern auf den Dächern der großen Gutsanlage ist schon vom kostenlosen Parkplatz aus zu hören. Vor der Fütterung an der Storchenviese täglich um 14 Uhr fliegen die beliebten Frühlingsboten dicht über den Köpfen der Besucher heran. Hier, wie bei den rund 200 Berberaffen im großen Waldgehege und beim Damwild, erfahren die Besucher viel Interessantes zur Lebensweise der Tiere, die im wissenschaftlich geführten Park unter optimalen Bedingungen leben.

Beim Rundgang durch die weitläufige Anlage der Berberaffen sind die ersten Affenbabys die erklärten Besucherlieblinge – sie werden von ihren Familiengruppen fürsorglich umhert. Während die Jungtiere in den

Bäumen oder am Wasserbecken herumtollen nehmen andere gerne das gratis ausgeteilte Popcorn aus den Händen der Besucher. Nach der Überquerung des großen Weihers können die kleinen und großen Besucher auch das Damwild füttern und streicheln – nur Leithirsch Emil hält sich im Hintergrund.

Broschüren, Bücher, Videos und Infotafeln geben weitere Auskünfte, ehe die Kinder auf den großen Spielplatz stürmen – gut im Blick der von der Hofschänke bestens versorgten Erwachsenen. Der Tierpark ist täglich von 9-18 Uhr geöffnet.

Weitere Informationen, auch zu Fütterungszeiten, dem Erlebnisbus und günstigen Familienpreisen über [www.affenberg-salem.de](http://www.affenberg-salem.de). ■



## Grenzenlos unterwegs

### Mit der Tageskarte Euregio Bodensee auf Tour



Seit zehn Jahren gibt es mit der Tageskarte Euregio Bodensee (TKEB) grenzenlose Reisefreiheit. Der Fahrausweis verbindet mit einem einheitlichen Tarifsystem die drei See-Anrainer-Länder Deutschland, Schweiz und Österreich und sorgt für einen unkomplizierten Besuch beim Nachbarn. 2011 nutzten über 43'000 Reisende diesen Service.

Mit dem Ticket kann man Bus, Bahn und Fähre nutzen. Zudem gibt es damit Preisnachlässe für viele touristische Angebote. Die Karten für die grenzübergreifenden Tarifzonen „Ost“, „Mitte“ und „West“ können einzeln oder kombiniert gelöst werden. Die umfassende Broschüre zu diesem Angebot ist an den Bahnhöfen und Tourist-Informationen rund um den See erhältlich. Weitere Informationen und Ausflugstipps unter [www.euregiokarte.com](http://www.euregiokarte.com). ■

# Über 140 Musiker beim Frühjahrskonzert

Jugendblasorchester und Stadtkapelle Radolfzell laden ein



Ein fulminantes Konzerterlebnis für alle Musikfreunde steht bevor: Am **Sonntag, 1. April**, bieten das Jugendblasorchester (JBO) und die Stadtkapelle im Milchwerk Radolfzell ein abwechslungsreiches Frühjahrskonzert. Beide Orchester mit insgesamt über 140 Mitwirkenden haben etliche nationale und internationale Auszeichnungen.

So dürfen sich die Zuhörer auf ein großartiges Programm konzertanter, klassischer und populärer Blasmusik unter der Leitung von Kuno Rauch freuen. Das JBO spielt die Stücke „Flashing Winds“, „Adagio e Taran-

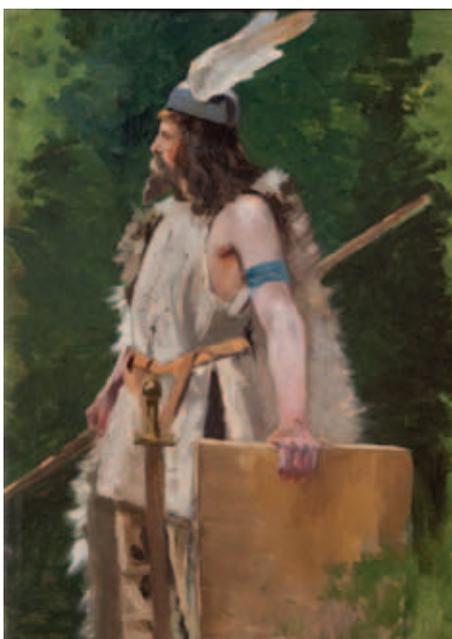
tella“ mit einem Klarinettensolo von Lieselotte Maurer, „Dragon Fight“ und „Tanz der Vampire“. Die Stadtkapelle bringt die „Alpina Fanfare“, das „Concerto for Band“, die „Four Scottish Dances“ und „Os Passaros do Brasil“ zu Gehör.

Weitere Informationen in den ausliegenden Programm-Flyern. Konzertbeginn 18 Uhr, Eintritt 10 Euro, ermäßigt 6 Euro.

**Kartenvorverkauf:** Tourist-Information Radolfzell, Bahnhofplatz 2 und Parkett Diez, Bismarckstraße 2. ■

## Gemälde und Frühlingsboten

Interessante Sonderausstellungen im Stadtmuseum Radolfzell



Noch bis zum **15. April** präsentiert das Stadtmuseum Radolfzell in einer umfassenden Werkschau den zu Unrecht vergessenen Künstler Albert Fierz (1861-1913). Seine beeindruckenden Wandgemälde zieren den Bürgersaal des Radolfzeller Rathauses. Gemälde und Graphiken aus seinem Nachlass

zeigen ihn als Multitalent mit einer großen künstlerischen Vielfalt auf hohem Niveau. Seine Landschaftsbilder, Portraits und Studien ländlichen Lebens verraten nicht nur den Einfluss der Münchener Landschaftsmalerei, sondern auch die zeitgenössischen französischen Trends von der Freiluftmalerei bis zum Impressionismus und Pointilismus. Am letzten Öffnungstag der Sonderausstellung können Kunst- und Geschichtsinteressierte nochmals um 10.30 Uhr an einer öffentlichen Führung mit der Kunsthistorikerin Monika Leister teilnehmen.

Passend zum **1. Mai** präsentiert das Stadtmuseum mit der nächsten Sonderausstellung „Das Maiglöckchen – vom Wundermittel zum Mauerblümchen“ den beliebten Frühlingsboten mit Beispielen von der Botanik bis zum Brautstrauß. Mehr dazu in der nächsten Ausgabe des METTNAU-Magazins. Öffnungszeiten Stadtmuseum am Seetorplatz (gegenüber dem Bahnhof): Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Am Karfreitag (6. 4.) geschlossen, dafür am Ostersonntag (8. 4.) und Ostermontag (9. 4.) geöffnet.

**Informationen** unter Tel. 07732-81-530 und [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de). ■

## „abstrakt & archaisch“

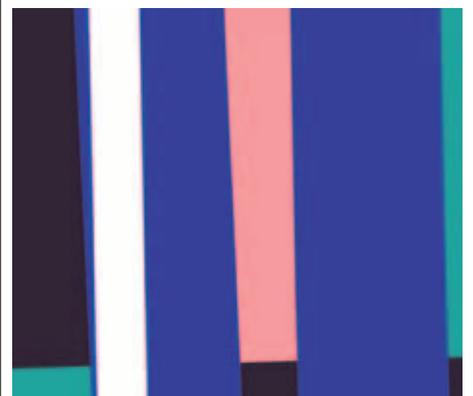
Kunstverein bringt bekannte Künstler in die Villa Bosch

Vom **31. März bis 13. Mai** zeigt der Kunstverein Radolfzell e.V. in der Städtischen Galerie Villa Bosch, Scheffelstraße 8, eine Ausstellung mit einem interessanten Spannungsfeld durch die Werke von Alexander Weinmann und Burghard Müller-Dannhausen.

Die Arbeiten des national und international bekannten Künstlers **Alexander Weinmann** sind von einer stark reduzierten Formensprache. Seine meist aus Fundstücken, Holz, Metall und alten Werkzeugen entstandenen Skulpturen erinnern in Form, Gestalt und inhaltlicher Anmutung an Vorklassisch-Archaisches, Kultisches und Mystisches.



In seinen streng geometrisch aufgebauten Arbeiten will **Burghard Müller-Dannhausen** Erfahrungen sichtbar machen, die sich auf Erinnerungen und Zuständlichkeiten beziehen. Seine Mittel dazu sind die Farben in allen ihren Relationen. Durch ihre Anordnung auf der Fläche weist er ihnen einen Ort und eine Quantität zu.



Die Vernissage am **30. März** um 19 Uhr wurde durch den 1. Vorsitzenden Dr. Wolff Voltmer eröffnet. Die versierte Kunstkennerin Trude Kränzli führte in die Ausstellung ein.

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

## Sehnsucht nach Sonne!

Blumenschau, Orchideen und Kräuter auf der Insel Mainau

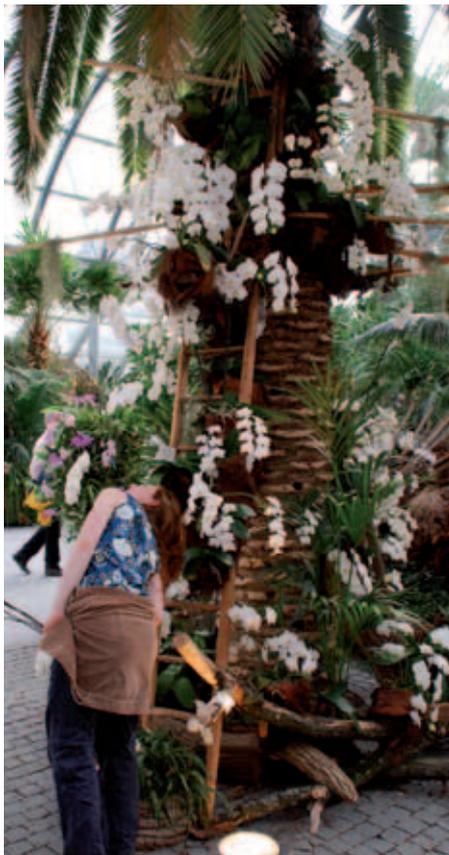
Die Insel Mainau zeigt sich nun im üppig blühenden Frühlingskleid und mit einigen Programm-Extras:

Noch bis zum **Ostermontag, 9. April**, ist in der Schlosskirche St. Marien auf der Insel Mainau die Blumenschau „Lass die Sonne in Dein Herz“ zu sehen. In der herrlichen, floristisch-gärtnerischen Frühjahrsausstellung dreht sich alles um die Farben der Sonne und um intensive Düfte.

Duft- und Würzkräuter können Besucher der Blumeninsel am **14., 15., 28. und 29. April** jeweils von 11 bis 16 Uhr auf dem Vorplatz zum Schmetterlingshaus beschnuppern und erwerben. Wer Orchideen bevorzugt, kann sich am **20. und 22. April** im Palmenhaus von 11 bis 17 Uhr beraten lassen und Exemplare dieser phantastischen Blumengattung kaufen.

Am **28. April** lädt die Mainau um 19 Uhr zur Orchideensoirée ins Palmenhaus. Hierbei servieren die Mainau-Köche ein exquisites Menü im einmaligen Ambiente der großen Orchideenausstellung. Der am Bodensee geborene Musiker Martin Glöckler begleitet die Gäste mit seinem vielseitigen Jazz-Trio musikalisch durch den Abend.

**Informationen und Reservierung:** Mainau GmbH, Bankettbüro, Tel. 07531-303-156. Weitere Informationen zur Mainau und ihrem Blumenjahr unter [www.mainau.de](http://www.mainau.de). ■



## Die „junge Wilde“ & „Gemischtes Blech“

Philharmonie Konstanz mit interessantem April-Programm

Am **18. und 20. April** jeweils um 20 Uhr und am **22. April** um 18 Uhr tritt die **Geigerin Patricia Kopatchinskaja** mit der **Südwestdeutschen Philharmonie** im Konzil in Konstanz auf. Die „junge Wilde“, berühmt für ihre exzentrische Virtuosität, spielt Peter Tschaikowskis Violinkonzert. Außerdem auf dem Programm stehen Michail Glinkas „Ouvertüre zu Ruslan und Ludmila“ und Béla Bartóks „Konzert für Orchester“.



Gemischtes Blech und ein Schuss Klavier ist beim Kammerkonzert am **21. April** um 20 Uhr im Wolkensteinsaal des Kulturzentrums am Konstanzer Münster zu hören. Das Ensemble setzt sich aus Mitgliedern der Südwestdeutschen Philharmonie zusammen: **Peter Moriggl und Anja Brandt** (Trompeten), **Gergely Lazok und Werner Engelhard** (Posaunen) sowie **Iva Návrátová** (Klavier).



**Karten sind im Vorverkauf** für alle Konzerte bei der Theaterkasse (Tel. 07531-900-150) oder in der Tourist-Information Konstanz, Bahnhofplatz 13 erhältlich.

Weitere Informationen zu diesen und weiteren Konzerten unter [www.philharmonie-konstanz.de](http://www.philharmonie-konstanz.de). ■

## „Let's Jazz“

Jazz Downtown zugunsten des Hospiz Konstanz



Am **Samstag, 28. April**, lädt „Jazz Downtown“ in Konstanz wieder zum musikalischen Bummel durch die Altstadt ein. In 25 Lokalen spielen Bands ab 21 Uhr von Soul-Jazz bis Art-Pop, von Dixie bis Modern Jazz, von Blues-Rock bis Swing, Latin und jazziger Weltmusik. Ausgestattet mit dem Eintrittsband haben Musikfreunde bis 1 Uhr früh Gelegenheit, von Lokal zu Lokal diesen Musikgenuss zu erleben.

Das Eröffnungskonzert entführt bereits um 19.30 Uhr im Münster mit dem Europa Obertonchor in ungewöhnliche Klangsphären. Unter Leitung der weltweit bekannten Steffen Schreyer und Wolfgang Saus lässt das multinationale Ensemble die überirdisch anmutende Klangwelt fernöstlichen Obertongesangs mit westlichen Elementen verschmelzen.

**Vorverkauf** der Benefizveranstaltung im Konstanzer Bücherschiff, Paradiesstr. 3 und im Hospiz Konstanz e.V., Talgartenstr. 4 (hier nur vormittags). **Abendkasse** im Münster ab 18.30 Uhr und in den beteiligten Lokalen ab 19.30 Uhr.

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

## Sonntag, 1. April

**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, 2. April

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

**19:30 Uhr** *Dia-Show „Mit dem Fahrrad nach Kapstadt“* mit Herrn Meixner, WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 3. April

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

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

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

## Mittwoch, 4. April

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

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

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

## Donnerstag, 5. April

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

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

**19:00 Uhr** *Spieleabend*  
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

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

## Freitag, 6. April

**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\*\**

## Sonntag, 8. April

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

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

## Montag, 9. April

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

## Dienstag, 10. April

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

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

## Mittwoch, 11. April

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

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

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

## Donnerstag, 12. April

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

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

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

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

## Freitag, 13. April

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

**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, 14. April

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

## Sonntag, 15. April

**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, 16. April

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

## Dienstag, 17. April

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

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

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

## Mittwoch, 18. April

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

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

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

## Donnerstag, 19. April

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

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

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

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

## Freitag, 20. April

**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

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

## Sonntag, 22. April

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

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

## Montag, 23. April

**19:30 Uhr** *Konzert mit „Trio Klangsturm“*, WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 24. April

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

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

## Mittwoch, 25. April

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

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

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

## Donnerstag, 26. April

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

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

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

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

## Freitag, 27. April

**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

**19:30-23:00 Uhr** *Tanzabend*  
im Strandcafé

## Samstag, 28. April

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

## Sonntag, 29. April

**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, 30. April

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

## GLÜCKLICHE MOMENTE ... VHS-KURSE ZU BIOGRAPHIEARBEIT UND REISETAGEBÜCHERN

Zu dem vielfältigen Programm der vhs-Radolfzell gehört auch das Thema „Schreiben unterwegs – Reisetagebuch“ am Samstag, 21. April. Denn es lohnt sich, kostbare Eindrücke des Kuraufenthaltes, der Ferien, einer Kurzreise oder anderem mehr festzuhalten. Diese anregende und kreative Schreibwerkstatt ist für alle, die Freude am Schreiben haben – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weiter Informationen – auch zu anderen Angeboten - und Anmeldung unter [www.vhs-radolfzell.de](http://www.vhs-radolfzell.de).

Ebenfalls interessant ist der zweitägige Kurs „Glückliche Momente erinnern“ zur Biographiearbeit am Samstag, 28. und Sonntag 29. April. Beim liebevollen und aufmerksamen Anschauen einzelner Lebensbereiche erkennt man Zusammenhänge und kann sich selbst in veränderter Weise als die Persönlichkeit annehmen, die man ist.

\* 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

# Dies & das für den Gast

## Gottesdienste

*Katholische Kirche Münster ULF*

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

*Evangelische Kirche*

Bühlstraße 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 herzlichst eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

## Bridge

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

## 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 .

## Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

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

## Lions Club Radolfzell-Singen

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

## Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

*Informationen:* Frau Stuckert · Tel. 547 24

## Tennis

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

*Weitere Tennisplätze:*

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

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

## Boccia (Boule)

Auf dem Therapiegelände 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

Auch über Ostern!

## Madame, es ist angerichtet!

Lustspiel von  
Marc Camoletti

4.-9. April täglich 20.30 Uhr

Nächste Premiere Ende April

Françoise Sagan

Russisches Dreieck

### 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

### Günter Stolzenberger: DAS FRÜHLINGSLESEBUCH

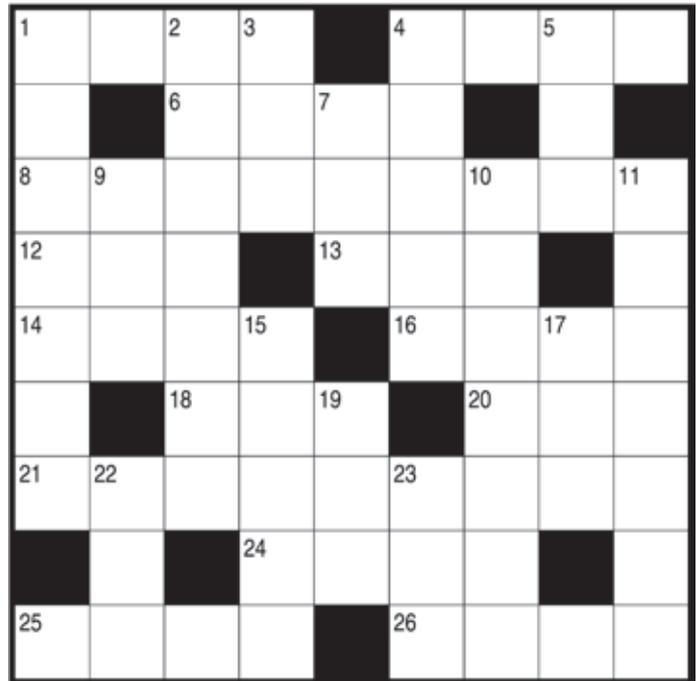
Alle, die den Winter, die Dunkelheit und die Kälte satt haben, können sich mit diesem Buch den Frühling herbeizaubern. Dort wird in Prosatexten und Gedichten aus über vier Jahrhunderten die literarische und poetische Seite der beliebten Jahreszeit beleuchtet. Vom Herausgeber Günter Stolzenberger stimmig komponiert, fängt diese Anthologie die verschiedenen Facetten des Frühlings ein: Die Menschen und die Natur feiern den Neubeginn.



dtv Deutscher Taschenbuch Verlag  
Originalausgabe  
ISBN: 978-3-423-14089-8  
192 Seiten  
EUR 7,90 (D) EUR 8,20 (A)  
SFr 11,90 (CH)

## WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



**Waagrecht:** 1 Eine verdrehte Amme machte der „Augsburger Puppenkiste“ alle Ehre 4 Er schoss mit Pfeil und Bogen, worauf die jungen Römer flogen 6 Da gibt's eine Verdi-Oper, die selbst Dreizehnerfaultere begeistern könnte 8 So ist einer, dem man die Worte aus der Nase ziehen muss 12 Mit dem biblischen Fürsten war der berühmte Vincent van sicher nicht verwandt 13 In Skandinavien speckt Peter ein bisschen ab 14 Es ist schon verrückt, dass dieses Land am Toten Meer (A.T.) eine Modeerscheinung sein soll! 16 Fluss, an dem sich ein Schotte in die Nesseln setzen kann 18 Wohltat, die mittels Hamburger Eintopf vermittelt wird 20 Ein Stück endlose Küstenstadt Floridas 21 Nicht eine Brotrinde ist gemeint, sondern die unseres Planeten 24 Manche Wilde wurden geadelt 25 Ob das Grautier rückblickend Buchstaben entziffern kann? 26 Irritierend, wie irrisierend diese Regenbogenfarben im Auge schillern!

**Senkrecht:** 1 Wissenschaft von der Bibelauslegung, sozusagen in exakter Weise 2 Hier wird gewissermaßen goldenes Gemüse durch die Mangel gedreht 3 Ist hier durch einen Halbton die Musik auf Eis gelegt? 4 Stadt am Kocher/Württ., die zum Dauer-Sonnenbaden einlädt 5 Er hält gewandt die Geishas instand 7 Soße zum Eintunken, die auch kleinen Diplomaten schmeckt 9 Zu wenig davon – und Adam bekommt zum Apfel einen Kropf 10 „Hemmungsloser“ Bob-Stopper im Eis-Tunnel 11 „Verlängerter Rücken“ kann auch entzücken! 15 „Los“ hier angesetzt, lässt einen Fehler schöner werden 17 In dieser Com jagt ein Gag den nächsten 19 Geografische Mitte Europas in aller Kürze 22 Einst wurden Fürsten in Äthiopien so rasant bezeichnet 23 Liu aus Hongkong suchte ganz verwirrt nach einem deutschen Namen

### AUFLÖSUNG MÄRZ 2012:



### 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 camel active  
DOCKERS K+S MARC UNCOVER  
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOMMY HILFINGER

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

AKTIONSGEMEINSCHAFT  
RADOLFZELL

**HERZLICH WILLKOMMEN  
IN RADOLFZELL**



**TERMINE**

- 06.05.2012 Tag des Rades – Verkaufsoffener Sonntag
- 02.06.2012 Kräutermarkt
- 16.06.2012 Internationaler Tag
- 30.06.2012 Ein Herz für Kinder
- ab 28.06.2012 Wöchentlicher Abendmarkt auf dem Marktplatz donnerstags 16:00 bis 20:00 Uhr

Radolfzell Sparkassen Singen-Radolfzell » [www.herzlich-willkommen.de](http://www.herzlich-willkommen.de)

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

**Dann halten Sie  
diese doch fest!**

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

**ZABEL**  
IHR DRUCKEREI  
**www.zabeldruck.de**  
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

IHR innovatives  
Druckhaus  
am Bodensee

**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](http://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