



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

OKTOBER 2012

METTNAU-Spaziergang in die Zukunft
Winterklänge am Bodensee
Blutdruckmessen am Handgelenk
Kulturgeschichte zum Sehen und Staunen

KONZERTE | AUSSTELLUNGEN | KUNST | KULTUR | FESTE



INHALT

Editorial	3
Die Kunst des Wanderns	3
METTNAU-Spaziergang in die Zukunft	4
QM-Team immer in Bewegung.....	4
Winterklänge am Bodensee	5
Viel Lob für geprüfte Wundtherapeutin	6
Miniköche ganz groß!	6
Blutdruckmessungen am Handgelenk	7
Kulturgeschichte zum Sehen und Staunen	8
METTNAU-Lageplan.....	9
<i>METTNAU-Philosophie</i>	
Bewegung ist Leben!	10
METTNAU ist mehr!	11
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	12
Kur und Kultur.....	14
Radolfzell.....	15
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	21
Allensbach	21
Singen	22
Konstanz	22
Radolfzeller Kulturnacht	23
„... das gehört sich doch nicht!“	23
Erntesegen beim „Büllefest“	23
Musik uff de Gass	23
20 Jahre – 20 Highlights	24
Preisgekrönte Architektur.....	24
Persönliche Energiewende.....	24
Adam	24
METTNAU-Veranstaltungen	25
Veranstaltungen Radolfzell.....	26
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	27
Dies und das für den Gast	29
Buchtipps.....	30

IMPRESSUM

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

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

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

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

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

Bildnachweis: Titelfoto: www.stefan-arendt.com | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Edition GL, 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.



finest fashion
für Damen und Herren
5 mal am Bodensee

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modafischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

*Liebe Gäste, liebe Leser des
METTNAU-Magazins,*

als Kaufmännische Leiterin der Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell möchte ich Sie ganz herzlich hier bei uns auf der wunderschönen Bodensee-Halbinsel Mettnau begrüßen und Ihnen einen erholsamen sowie angenehmen Aufenthalt wünschen.

Der Herbst hat Einzug gehalten und Sie erleben in diesen Wochen wieder eine Farbenpracht, die nur diese Jahreszeit zu bieten hat. Gold- und Rottöne in allen Nuancen auf Bäumen, Sträuchern und Wiesen verbunden mit wunderschönen Dämmerungen oder Abendstimmungen über dem Bodensee. Als begeisterte Hobby-Fotografin kann ich Ihnen nur wünschen, dass Sie einen dieser phantastischen Sonnenuntergänge beginnend von der Höri bis hin zum Horizont der Stadt Radolfzell erleben dürfen. Genießen Sie am Abend ein Glas Wein im Strandcafe auf der Mettnau und erfreuen Sie sich an der herrlichen Aussicht.

Tagsüber bietet die idyllische Umgebung des Bodensees auch im Herbst zahlreiche Möglichkeiten für Ausflüge in die Natur, Spaziergänge, Fahrradtouren, Bootstouren oder kulturelle Aktivitäten jeglicher Art. Die METTNAU bietet Ihnen hierzu auch geführte Wanderungen und interessante Kulturtouren mit Historikern als versierte Kenner der Kulturlandschaft an. Genießen Sie den einzigartigen Standort unserer Reha-Einrichtungen mit wundervollem Blick auf den

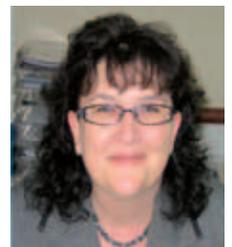
EDITORIAL



See, die Alpenkette und den weitläufigen Park der Mettnau. Vergessen Sie den Alltagsstress, lassen Sie die Seele baumeln und stimmen Sie sich mit erholsamen Aktivitäten auf die ruhigere Jahreszeit ein. Hierbei lässt sich der Alltag überdenken und prüfen, welche Anregungen aus den Therapien des ganzheitlichen Konzepts der METTNAU sich auch im Alltag gut weiter pflegen lassen.

Egal ob es um Bewegung, Entspannen und Loslassen, gesunde Ernährung oder mentale Neuausrichtung geht – unsere qualifizierten Experten begleiten und unterstützen Sie hierbei gerne. Ergänzend finden Sie in dieser Ausgabe hilfreiche medizinische Informationen und Erläuterungen zu besonderen Qualifizierungen in unserem Team. Durch das hohe Qualitätsniveau in Sachen Gesundheitsprävention und Rehabilitation tun wir das unsere dazu, Ihnen einen rundum angenehmen und auf vielerlei Weise erholsamen Aufenthalt zu bieten.

Fühlen Sie sich wohl und genießen Sie Ihre Zeit am Bodensee. Mit herzlichen Grüßen von der METTNAU Ihre



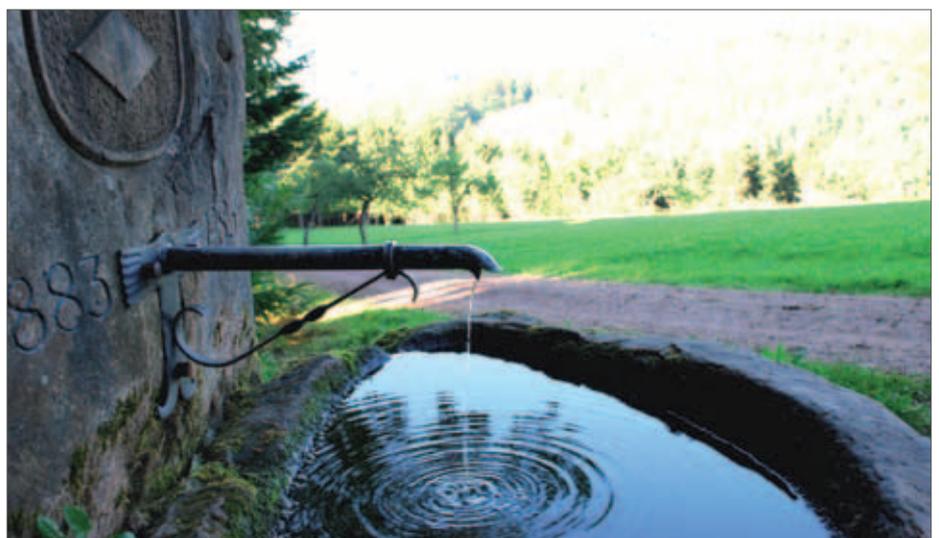
Sabine Nägele, Kaufmännische Leiterin ■

Die Kunst des Wanderns

In seinem Buch „Vom Wandern“ beschreibt Ulrich Grober die Gelassenheit, die sich beim Wandern einstellt, als eine Lebenskunst: „Wie jedes Element von Lebenskunst bedarf die Gelassenheit der Übung. Wandern trägt nicht allein zur körperlichen Stärkung und Schärfung der Sinne bei. Von allen Methoden zur Einübung von Gelassenheit scheint mir der aufrechte Gang die allereinfachste: Der Weg ist frei.“

Je nach Ziel der Wanderung stellt sich als weiterer positiver Aspekt das Erleben von lebendiger Stille ein. Verkehrslärm und die Geräusche unseres Alltagslebens nerven nicht mehr. Dafür hören wir den Gesang eines Vogels im Geäst eines Baumes, den Wind, der durch den Wald streift, das Plätschern eines Brunnens oder die sanft heranrollenden Wellen des Sees ... Selbst der ferne Klang einer Kirchenglocke wird als wohlthuend empfunden. Körper und Seele können durchatmen und zur Ruhe kommen.

So ist es kein Wunder, dass die METTNAU für ihre Gäste regelmäßige Wanderangebote bereithält. Und dank ausführlicher Karten und eines gut beschilderten Wegenetzes bietet sich die beschauliche Landschaft um den Untersee auch für eige-



ne Wanderungen an – herrliche Ausblicke gibt's gratis dazu!

Übrigens

Nun ist bis zum Frühjahr wieder das Naturschutzgebiet der Mettnauspitze geöffnet. Über einen Schilfpfad gelangt man bis zur Spitze der Halbinsel, von wo man einen

herrlichen Blick über den Untersee und zur gegenüberliegenden Insel Reichenau hat. Wer mehr über Pflanzen und Tiere dieses Gebietes erfahren möchte, kann an geführten Touren des NABU-Zentrums auf der Mettnau teilnehmen.

www.nabu-mett nau.de ■

METTNAU-Spaziergang in die Zukunft



Sie informieren über die Zukunft der METTNAU: Marketingleiterin Aleksandra Dokic, Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp (v.l.)

Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp und Marketingleiterin Aleksandra Dokic nahmen vor kurzem Medienvertreter mit auf einen Spaziergang durch die Einrichtungen der METTNAU. Erst im Juli hatten wir in diesem Magazin über den umfassenden Strategieentwicklungsprozess der Radolfzeller Reha-Einrichtung berichtet, in den die Mitarbeiter eng eingebunden sind. Bei diesem Termin ging man nochmals auf dieses wichtige Thema ein:

Kernpunkt sind die Bedürfnisse und Wünsche der Gäste und Patienten, zukünftige Angebote sowie umfangreiche Modernisierungs- und Instandhaltungsmaßnahmen. „Es kommen mehr Wünsche von Seiten der Gäste – hier ziehen wir gerne die „Gästephrille“ auf und prüfen, was machbar

ist. Überlegungen hieraus sind beispielsweise die Entwicklung ambulanter Angebote, aber auch für die kältere Jahreszeit attraktive Räume mit Wellness-Charakter usw.“, so Markus Komp. In dieser Entwicklung sind sowohl die „Software“ mit den medizinischen, therapeutischen Angeboten und Freizeitmöglichkeiten sowie dem gesamten Servicebereich wie auch die „Hardware“ mit baulichen Maßnahmen und Verbesserung der Infrastruktur eingebunden. Dazu zählen unter anderen Sanierungsmaßnahmen, neue Tagungs- bzw. Multifunktionsräume, überdachte Verbindungsgänge zwischen den Gebäuden und vieles andere mehr. Um dies auch wirtschaftlich und in Abstimmung mit den verantwortlichen Gremien der Stadt zu meistern, wurden zeitlich passende Arbeitspakete geschnürt.

„Momentan geht es um die erste Bugwelle“, so Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, „letztendlich handelt es sich aber um einen dauerhaften Prozess.“ Dass dieser notwendig ist, um die Zukunftsfähigkeit der METTNAU im hart konkurrierenden Gesundheitsmarkt zu sichern und zufriedene Gäste zu haben, wurde beim Rundgang an Beispielen deutlich. Manches wurde schon auf die Wege gebracht und umgesetzt, vieles ist terminiert oder in der vertieften Planungsvorbereitung. Markus Komp betonte: „Ich bin sehr glücklich, dass unser Führungsteam und unsere gesamte METTNAU-Mannschaft mit solch großem Engagement in diesem lebendigen Prozess dabei ist, ganz nach unserem Kur-Motto – auch die METTNAU bewegt sich!“

QM-Team immer in Bewegung!

Nicht nur zu Zeiten der Zertifizierungs-Audits ist das Qualitätsmanagement der METTNAU ein wichtiges Thema – hier gilt es, ständig am Ball zu bleiben, Optimierungen in Prozessabläufen zu betreuen, neue Projekte einzubinden und die Mitarbeiter zu informieren. Da wird schnell klar, dass es sich hier um die Verantwortung der obersten Leitung handelt, die beim Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp angesiedelt ist. Mit Oliver Labs und Erna Wolf als Qualitätsmanagementbeauftragte (QMB) hat er einen engagierten Stab, mit dem der regelmäßige Austausch und die Zusammenarbeit bestens funktioniert.

Das Qualitätsmanagement der medizinischen Einrichtung ist ein sehr dynamischer Prozess, da es in einer Einrichtung wie der METTNAU mit ihren vier Kliniken ständige Weiterentwicklungen gibt. Als Mitglied des Qualitätsverbundes Gesundheit, dem 29 Kliniken von elf Trägern angehören, profitiert die METTNAU auch vom guten Austausch untereinander. Sie werden alle von der LGA

InterCert aus Nürnberg zertifiziert. Letztmals war dies auf der METTNAU im April diesen Jahres bei der erfolgreich verlaufenen Re-Zertifizierung der Fall. Der nächste Besuch der LGA-Auditoren steht im Mai/Juni 2013 an. „Dies bedeutet immer eine besonders intensive Vorbereitung für eine nicht alltägliche Situation, von der letztendlich für die METTNAU viel abhängt“, weiß Oliver Labs. Durch Absprachen mit den Auditoren sorgt er für eine zeitliche Koordination, die verhindert, dass die Gäste der METTNAU in ihren täglichen Abläufen oder bei der An- und Abreise beeinträchtigt sind.

In regelmäßigen Treffen bearbeitet das QM-Team aktuelle Themen mit daraus resultierenden Umsetzungen. Hier sind Vorschläge und Anregungen der Mitarbeiter sehr willkommen. „Wir wollen unsere Kolleginnen und Kollegen mit ins Boot nehmen. Eine zertifizierte Einrichtung ist heute Voraussetzung für die Zuweisung von Patienten durch Vertragspartner. Es geht uns alle an!“



Das QM-Team der METTNAU: Dagmar Ableitner, Liam Flood, Erna Wolf, Oliver Labs und Carmen Böhme (v.l.)

Im September wurde ein Fragebogen an die gesamte METTNAU-Mannschaft verteilt. Noch bis zum 12. Oktober haben alle METTMAUER Gelegenheit, sich einzubringen. „Ihre Meinung ist uns wichtig!“, betonen die Geschäftsleitung und das QM-Team, die sich eine rege Beteiligung wünschen. Die Anonymität ist durch eine externe Auswertung garantiert.

Winterklänge am Bodensee



Viele regelmäßige und neue METTNAU-Kenner schätzen gerade den Besuch auf der idyllischen Bodensee-Halbinsel in der ruhigen, besinnlichen Winterzeit mit ihren schönen Festtagen, dem Zauber der winterlichen Landschaft und dem still gewordenen See. Die Medizinischen Reha-Einrichtungen in Radolfzell bereichern den Aufenthalt ihrer Gäste diesmal mit ganz besonderen „Weihnachts- und „Silvesterklängen am Bodensee“. Großartige Konzert-Highlights fügen sich wunderbar in einen rundum wohltuenden Kuraufenthalt auf der METTNAU ein. Zusätzlich zu diesem musikalischen Unterhaltungspaket enthält die Buchung auch ein attraktives Weihnachts- und Silvester-Rahmenprogramm:

Weihnachtsklänge

In der Klinik Seehalde oder Villa Seehalde kann man am 19. oder 20. Dezember für zehn Tage anreisen. Die Festtagspauschale enthält zehn Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension, die medizinische Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan, ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG, dreimal Bewegungstherapie je nach Verordnung und Tagesangebot, dreimal Wassergymnastik, dreimal Dehngymnastik, ein hilfreiches Entspannungstraining, eine Aromaöl-Massage für die Sinne, einen Gutschein für die BORA-Sauna direkt am Seeufer sowie das separat beschriebene hochwertige Unterhaltungspaket. Am 24. Dezember begrüßt die METTNAU ihre Gäste zur Weihnachtsfeier mit Musik und einem 4-Gang-Weihnachtsmenü in festlichem Ambiente.

Der Preis für diese Leistungen beträgt für die Klinik Seehalde 1.905 Euro und für die Villa Seehalde 1.724 Euro. Gerne kann man auch jeweils ein Verlängerungspaket für drei Tage hinzu buchen, mit dem man neben drei Übernachtungen und Vollpension die stimmungsvolle Silvesterfeier mit musikalischer Umrahmung und einem 4-Gang-Silvestermenü genießen kann (ärztliche und therapeutische Leistungen lassen sich gegen separate Abrechnung hinzu buchen). Der Preis für das Verlängerungspaket beträgt in der Klinik Seehalde 438 Euro und in der Villa Seehalde 384 Euro.

Frühbucherrabatt: Bei einer Buchung bis 15. Oktober schenkt die METTNAU ihren Gästen 100 Euro des Pauschalpreises.

Silvesterklänge

Wer den Jahreswechsel für einen METTNAU-Aufenthalt bevorzugt, kann bei dieser Pauschale in der Klinik Seehalde und in der Villa Seehalde am 26. Dezember für sieben Tage anreisen. Das Leistungspaket enthält sieben Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension, die ärztliche Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan, ein Ruhe- und ein Belastungs-EKG, zweimal Bewegungstherapie entsprechend der Verordnung und des jeweiligen Tagesangebotes, zweimal Wassergymnastik, zweimal Dehngymnastik, einmal Entspannungstraining, die Aromaöl-Massage, einen Gutschein für die BORA-Sauna am See sowie das erstklassige Unterhaltungspaket.

Der Preis für den Aufenthalt in der Klinik Seehalde beträgt 1.446 Euro, für die Villa Seehalde 1.320 Euro.

Die Anreise sollte aufgrund des Konzertprogramms an diesem Abend bis spätestens 16 Uhr erfolgen. Natürlich kann man im Anschluss an diese Silvesterpauschale Verlängerungswochen aus dem Gesundheitsprogramm „Fit und Entspannt“ hinzubuchen.

Zur Bewegungstherapie für beide Angebote gehören einmal eine Gruppengymnastik sowie je nach medizinischer Verordnung und Tagesprogramm die Morgenübung, Ausdauerschulung/Training, Ballspiele, Tanzgymnastik, Fachvorträge, geführte Wanderung, Saunabnutzung und Bewegungsbad.

Frühbucherrabatt: Bei einer Buchung bis 15. Oktober schenkt die METTNAU ihren Gästen 70 Euro des Pauschalpreises.

Unterhaltungspaket

Wer das Angebot „Weihnachts- oder „Silvesterklänge“ bucht, kommt in den Genuss eines vorzüglichen Unterhaltungsprogramms, das Eintrittskarten und Bustransfer zu folgenden Veranstaltungen enthält:

Die Nacht der 5 Tenöre – Konzert mit den bekanntesten Tenor-Arien der Musikgeschichte in Singen am Hohentwiel am 26. Dezember (Sitzplatzkategorie 1). Es singen die stimmungsvollen und berühmten Opernsänger Vincenzo Sanso, Luigi Frattola, Orfeo Zanetti, Stoyan Daskalov und der Ausnahme-Tenor Christian Lanza – Enkel des weltberühmten Mario Lanza! Die Star-tenöre werden vom renommierten Plovdiv Symphonic Orchestra unter der Leitung des internationalen gefragten Dirigenten Nayden Todorov begleitet.

Wiener Johann Strauß Konzert-Gala in Friedrichshafen am 28. Dezember (Sitzplatzkategorie 1). Auge und Ohr erleben Operettenmelodien, Walzer, Polkas und Märsche der Strauß-Dynastie. Diese Auslese an populären Schmankerln und begehrten Raritäten in erstklassiger Interpretation der K&K-Philharmoniker und des Österreichischen K&K-Balletts lassen diese Konzertreihe zu einem musikalischen Jungbrunnen avancieren. Die verführerisch-frischen Klänge rissen bereits Gäste und Liebhaber in 16 europäischen Ländern zu Begeisterungstürmen hin.

Eine Kur und Kultur-Exkursion in die an Kunstschätzen reiche Bodenseeregion mit einem versierten Historiker, der es versteht, den Gästen kulturelle Besonderheiten abseits üblicher Touristenpfade auf spannende Weise näher zu bringen. ■

» Eine Angebotsübersicht finden Sie auf Seite 28.

Viel Lob für geprüfte Wundtherapeutin

Es kommt immer wieder vor, dass Patienten erneut auf die METTNAU wollen oder bei einer Wiederholung vorbei kommen, weil die geprüfte Wundtherapeutin Gabi Hahn ihnen bei der Wundheilung so großartig geholfen hat. Dies kommt nicht von ungefähr, sondern basiert auf einer sehr umfangreichen Zusatzausbildung über zweieinhalb Jahre hinweg. So absolvierte die stellvertretende Pflegedienstleiterin die Schulung und anschließende Prüfung zur Wundassistentin – schon damals bestand nur etwa die Hälfte die schweren Aufgaben.

Mit 15 Teilnehmern aus ganz Deutschland, darunter auch zwei Ärzten, ging sie dann die noch schwierigere Fortbildung mit zahlreichen Schulungseinheiten zur Wundtherapeutin an. Die TÜV-Prüfer in Kassel fragten Themen zu 32 Gebieten der Wundtherapie ab, darunter beispielsweise die plastische Chirurgie, Verbrennungen, offene Wunden in Folge von Diabeteserkrankungen und vieles mehr. Unter anderem mussten 150 Fragen zu allen Bereichen in drei Stunden beantwortet werden. Gabi Hahn hat diese Herausforderung gemeistert und gehört nun zu den noch wenigen Fachkräften mit der in Deutschland höchsten Qualifizierung im Bereich der Wundtherapie. Viel Selbstdisziplin und zahllose Stunden intensi-

ven Lernens liegen hinter ihr: „Ich gehörte zu den ältesten Teilnehmern, konnte dafür aber mit viel Erfahrung punkten, denn in den METTNAU-Kliniken habe ich es mit vielen Wundformen zu tun.“



Gabi Hahn und Pflegedienstleiterin Hannelore Setik (v.l.)

Hannelore Setik, Pflegedienstleiterin der METTNAU, ist froh, dass sie mit Gabi Hahn eine solch engagierte Mitarbeiterin gefunden hat, die ihre Arbeit in der Wundpflege zudem sehr gerne macht: „Das spüren auch die Patienten, von denen etliche mit schlimmen OP-Wunden zu uns kommen.“ Gerade in der Werner-Messmer-Klinik, wo die Patienten cirka sieben Tage nach Herzoperationen eintreffen, nimmt die Wundpflege einen breiten Raum ein. Die Fachkraft ist auch beim Ziehen von Fäden und Klammern mitverantwortlich. Dank moderner Aufla-

gen und Pflegemittel müssen nicht infizierte Wunden nicht mehr täglich neu verbunden werden. „Mit Ruhephasen für die Wunde und den richtig angewendeten Maßnahmen erreichen wir hier sehr gute Erfolge“, freut sich die Expertin. Auch die Gäste in den anderen METTNAU-Kliniken werden mit ihren Wundproblemen von Gabi Hahn betreut und professionell beraten.

Um stets auf dem neuesten Stand zu bleiben, muss sie jährlich mindestens vier Fortbildungen besuchen. Nur so erreicht sie die notwendigen Zertifizierungspunkte, um die erreichte Qualifizierung und den Titel der zertifizierten Wundtherapeutin nach DGFW (Dt. Gesellschaft für Wundheilung) zu wahren. Nach sechs Jahren steht eine erneute Prüfung an. Die METTNAU gehört damit in der weiten Region zu den wenigen Häusern, die eine solche Qualifizierung vorweisen können. Akutkliniken wissen dies zu schätzen – hier erfolgt bei Bedarf zum Wohle der Patienten ein direkter Austausch zwischen Ärzten, Wundtherapeuten und Chirurgen. Auch Versicherungsträger fragen vermehrt nach solchen Leistungen. Für Patienten und Gäste der METTNAU zählt jedoch vor allem eines: dass ihnen hier eine stets freundliche Expertin bei der Behandlung ihrer Wunden auf hervorragende Weise hilft! ■

Miniköche ganz groß!

Was heute noch ein Minikoch/eine Miniköchin im Alter von neu bis elf Jahren ist, kann bald zum gefragten Kochstar werden. Die Voraussetzungen dazu sind gut, denn die Jungs und Mädels üben bei ihrem Besuch im Strandcafé Mettnau voller Eifer. Die Schirmherrin, Mainau-Gräfin Bettina Bernadotte, konnte leider nicht kommen. Doch die Betreuer Herbert Brand, Chefkoch der renommierten „Schwedenschenke“ auf der Insel Mainau und Johannes Vogginger, Küchenchef des Strandcafés, sind mit ihren 21

Schützlingen sehr zufrieden. Seit November 2011 nehmen sie nun über zwei Jahre am theoretischen Unterricht und praktischen Schulungen in namhaften Restaurants des Landkreises Konstanz teil. Unter der Obhut von Restaurantleiterin Cordula Schumacher ist wieder eine Gruppe mit der Tischdeko, dem korrekten Eindecken und kunstvollen Falten der Stoffservietten sowie der Herstellung von leckeren Coctails betraut. „Es gibt alkoholfreie Pina Colada mit Kirsch – lecker!“ Die anderen Miniköche bereiten der-

weil mit Johannes Vogginger Schweinefilets mit Kräuterkruste, Kürbis-Zucchini-Kartoffelrösti und eine feine Soße zu.

Ehe die muntere Truppe es sich munden lässt, informiert Herbert Brand über die nächste Aktion: Am 29. September werden sie mit insgesamt 200 Miniköchen aus Baden-Württemberg und Bayern auf der Mainau in zwei Stunden 170 Meter Apfelkuchen backen, den man für einen sozialen Zweck verkauft. Das werden sie ebenfalls toll meistern! ■



Blutdruckmessen am Handgelenk



Viele Patienten und Ärzte beurteilen das Messen von Blutdruckwerten am Handgelenk eher kritisch. Aufgrund vieler Tests lässt sich heute nachweisen, dass eine Reihe von Geräten den „RR“-Wert jedoch genauso zuverlässig angeben wie Oberarmmesssysteme.

Gepriüfte Messgeräte

Es gibt eine aktuelle Internet-Veröffentlichung des dabl@-Educational Trust (www.dableducational.org/sphymomanometers/devices), die die Namen von mehr als 35 Handgelenksgeräten bekannt gibt. Diese wurden nach den Protokollen verschiedener Fachgesellschaften gründlich getestet, unter anderem von der European Society of Hypertension. 28 Geräte wurden danach als klar empfehlenswert beurteilt. Auch die Stiftung Warentest hat die Messgenauigkeit von Handgelenksgeräten in ihrem letzten Test aus 12/10 bei drei von fünf Geräten als gut und bei zweien mit befriedigend angegeben. Handhabung und Gebrauchsanleitung waren dabei wichtige Kriterien für die zur Heim-Messung gedachten Geräte, die im Allgemeinen kleiner, bequemer und preiswerter als Oberarm-Messsysteme sind.

METTNAU-Erfahrung

Da die METTNAU hinsichtlich Blutdruckbehandlung und -monitoring nach den Maßgaben der Deutschen Hochdruckliga (DHL) arbeitet, kann man hier bereits seit längerem Entwarnung bezüglich der „Ungenauigkeit

von Handgelenkmessern“ geben. Allerdings wurde auch hier im Juli 2012 unter www.hochdruckliga.de nochmals veröffentlicht, welche Handgelenks- und Oberarmmessgeräte zwischen 2001 und 2012 das sehr umfangreiche und ausgewogene Prüfverfahren der DHL bestanden haben. Bei diesen Untersuchungen waren bestimmte Einflüsse auf die Messgenauigkeit bei allen Gerätetypen gleich: Tendenziell messen Oberarm- und Handgelenksgeräte systolische wie diastolische Werte zu niedrig, wenn sie mit dem Arm sehr hoch liegen – und sehr niedrige Werte zu hoch, wenn auch bei als „gut“ beurteilten Geräten die Abweichungen geringer waren. Fazit: Es kommt auf die richtige Handhabung an!

So funktioniert's

Wo sollten nun die Blutdruckwerte liegen und wie wird gemessen? Prinzipiell sollte der zuhause entspannt gemessene Blutdruck nicht höher als 135/85 mmHg sein (abhängig von weiteren Erkrankungen können sich andere Zielblutdruckwerte ergeben).

Da wir unter den Bedingungen der Schwerkraft leben, ändert sich der Blutdruck allein hierdurch in vertikaler Richtung um ca. 7 mmHg pro 10 cm. Nach oben nimmt der Blutdruck ab, nach unten nimmt er zu. In der Praxis heißt das: Handgelenksmessung sollte man bei möglichst entspannten Armmuskeln in Höhe des Herzens durchführen! Legt man die Hände beim Handgelenksmessen in den Schoß, so wird der RR-Wert deut-

lich höher liegen als in Herzhöhe – zum Teil um bis zu 20 mmHg.

METTNAU-Empfehlung

Es gibt einige Geräte, die mit einem Lage-sensor ausgerüstet sind, um Fehlmessungen zu verhindern. Dies ist jedoch nach Einschätzung der METTNAU-Ärzte nicht vonnöten. Wichtig ist jedoch, dass vor der Messung eine entsprechende Ruhepause von üblicherweise drei bis fünf Minuten eingehalten wird. Auch sollte man bei üblicher Messung am linken Handgelenk das Gerät so anlegen, dass es gut ablesbar ist. Patienten und Gäste der METTNAU haben die Möglichkeit zur Kontrolle durch das Pflegepersonal oder zur Simultanmessung des Blutdrucks mit ihrem eigenen und den regelmäßig geeichten METTNAU-Geräten. Zu Hause kann jeder Blutdruckpatient sein Messgerät zu einer von der Krankenkasse finanzierten Hypertonie-Schulung mitnehmen.



Dr. Achim Witzel

Kulturgeschichte zum Sehen und Staunen

Die drei Historiker Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann und Ralf Seuffert, ausgewiesene Kenner der an Kunst- und Kulturgeschichte reichen Bodenseeregion, stehen der METTNAU für geführte Touren an den Wochenenden zur Verfügung. Die METTNAU-Gäste kommen hierbei in den Genuss exklusiver Angebote mit tiefen Einblicken in bekannte, oft aber auch wenig bekannte Schätze aus vergangenen Zeiten. Verbunden mit einer schönen Wanderung gewinnen die Teilnehmer hierbei eine neue Sichtweise auf die geschichtsträchtige Bodensee-Kulturlandschaft. Für den Oktober haben die Experten wieder ein spannendes Programm zusammengestellt:

Am **6. Oktober** lädt Werner Trapp die Gäste zu einer Kulturwanderung auf Panoramawegen am Überlinger See. Vom Haldenhof oberhalb Sipplingen und nach Hödingen bieten sich herrliche Ausblicke auf den See. Hinunter nach Überlingen führt der Weg durch den herrlichen Stadtgarten und zum Ausklang an die schönen Uferanlagen. Bei regnerischem Wetter gibt es eine besondere Stadtführung durch Überlingen.



Stadtgarten Überlingen

Am **7. Oktober** führt die Kulturwanderung mit Werner Trapp auf die Halbinsel Höri – seit langem ein Refugium für Maler und Dichter, Schulreformer und Pioniere der Medizin, aber auch des alemannischen Landjudentums. Bei einem Glas Wein schließt sich eine Lesung aus Texten des jüdischen Dichters Jacob Picard an.

Am **13. Oktober** geht es zu Konstanzer Villen und ihren Gärten am Bodensee. Im 19. Jahrhundert entdeckten Großbürger und Fabrikanten die Vorzüge des Ufers. Bei einem Spaziergang entlang eines der schönsten Uferabschnitte am See erläutert Werner Trapp die Umbrüche und Wandlungen dieser Uferlandschaft. Zum Austausch sitzt man anschließend im Café am Konstanzer Rheinufer.

Am **14. Oktober** kommen neben Geschichte und Geologie auch Naturschutz und Landschaftspflege zur Sprache, wenn es mit Dr. Hubertus Both von der Domäne Hohentwiel zu einem interessanten Rundgang an einer der größten Festungsrüden Deutschlands, geht (festes Schuhwerk erforderlich). Beim Kaffee hat man nochmals einen herrlichen Panoramablick.

Am **20. Oktober** nimmt Dr. Franz Hofmann die Gäste mit zur Klosterinsel Reichenau – dem UNESCO-Welterbe. Neben der berühmten Abtei Mittelzell, der für ihre ottonischen Wandmalereien bekannten Kirche St. Georg in Oberzell geht es auch zur abgelegenen Kirche St. Peter und Paul in Reichenau-Niederzell. Auch die von Gemüse- und Weinanbau geprägte Kulturlandschaft ist bei dieser schönen Wanderung mit im Blick.



Kirche St. Georg in Oberzell auf der Klosterinsel Reichenau

Am **21. Oktober** nähert sich Dr. Franz Hofmann mit seinen Gästen der berühmten Wallfahrtskirche Birnau zu Fuß. Das von Salemer Mönchen geprägte Seeufer mit Rebhängen, Wirtschaftshöfen, Schloss Maurach und dem Pfarrdorf Seefeldern wird einbezogen und erschließt die Prachtentfaltung der Birnau als Gesamtkunstwerk barocker Architektur und Kunst auf neue Weise.

Am **26. Oktober** lädt Werner Trapp die Gäste zu einem literarischen Abend über das Meersburg der Annette von Droste-Hülshoff. Ein literarischer Stadtrundgang folgt den Spuren der Droste hinauf zum „Fürstenhäusle“ mit traumhaftem Panoramablick, wo die Kuratorin Anna Wrzesinsky das Leben und Schaffen der Dichterin in Meersburg beschreibt.

Am **28. Oktober** geht es mit Ralf Seuffert durch die Konstanzer Altstadt – dem historischen Herz der Bodenseelandschaft. Bei den Beschreibungen zum Münster, den Domherrenhöfen, zur Niederburg mit ihren engen Gassen und den stolzen Patrizierhäusern wird Geschichte lebendig, aber auch neue Entwicklungen erkennbar. Ein Weinlokal lädt zum abschließenden Austausch.

Alle Kultur-Touren bis einschließlich 21. Oktober beginnen mit der Abfahrt um 13.30 Uhr an der Hermann-Albrecht-Klinik, danach Halt an der Werner-Messmer-Klinik und der Klinik Seehalde. Rückkehr jeweils gegen 18 Uhr. Die beiden letzten Termine beginnen mit der Abfahrt um 18.45 Uhr (gleiche Reihenfolge); Rückkehr gegen 23.15 Uhr.

Für die gefragten Touren empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung über die Rezeptionen. Schon jetzt kann man sich auf ein ebenfalls hochinteressantes und abwechslungsreiches Winterprogramm freuen! Weitere Informationen gibt es an den Aushängen.

www.mett nau.com ■

Radolfzeller Kulturnacht



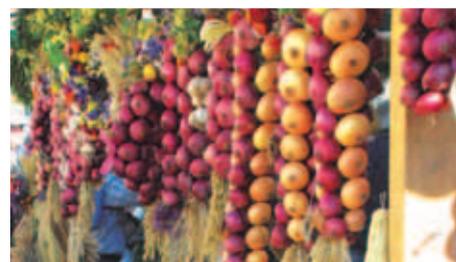
Kunst- und Kulturfreunde sind am **Dienstag, 2. Oktober**, zum Nachtschwärmen eingeladen. Von 18-24 Uhr präsentieren 43 Künstler(innen) und Künstlergruppen der Region ihre facettenreichen Arbeiten in 29 Stationen des Stadtgebiets, ein kostenloser Bus-Shuttleservice führt zu entfernteren Highlights. Nach der Eröffnung durch Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt im Innenhof des Milchwerks geht es zum kulturellen Streifzug durch historische Mauern, in Ateliers und kreativ gestaltete Ausstellungsräume oder zu eindrucksvollen Angeboten im Freien. Dabei entdeckt man neue Facetten

von Musik, Literatur und Artwork, begegnet inspirierenden Menschen und hat Gelegenheit, selbst künstlerisch aktiv zu werden. Neu bei den „Kultur-Punkten“: das Café Connect, die Villa Wolf und das Mehrenerationenhaus. Musikalischer Abschluss ist traditionell um 24 Uhr mit dem Konzert des Kammerorchesters Radolfzell im Münster ULF. Den handlichen Führer durch die „Nacht der Künste“ gibt es bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und an zahlreichen Auslegestellen.

www.radolfzell.de ■

Erntesegen am „Büllefest“

Am **Sonntag, 7. Oktober**, machen viele Besucher des verkaufsoffenen Sonntags in Radolfzell auch einen Abstecher nach Bankholzen auf der Höri. Bei diesem weit-hin bekannten „Büllefest“ von 10-18 Uhr dreht sich alles um die Zwiebel („Bülle“), insbesondere um die nur dort angepflanzte rotbraune Höribülle mit ihrer charakteristischen flachgedrückten Form. Die Hörianer verarbeiten die scharfe Knolle zu Büllesuppe, Büllebrot und Bülledünne. Sie sind aber auch sehr kunstfertig im Flechten von Zöpfen und Kränzen aus hellen und dunklen Zwiebeln. Ein buntes und schmackhaftes Erlebnis mit Ernteerzeugnissen der sonnenverwöhnten Höri, das man nicht verpassen sollte. ■



„...das gehört sich doch nicht!“



Mal zynisch, mal gesellschaftskritisch oder auch unmoralisch kommt der Gesang des Gemischten Chors Radolfzell e.V. am **Sonntag, 21. Oktober**, im Milchwerk Radolfzell daher. Gekonnt unterstrichen wird dies durch die bekannte Schriftstellerin Gaby Hauptmann mit Lesung aus ihren Texten. Sie ist die Fachfrau für Provokation und legt gerne den Finger in Wunden. Sie wird aber auch durch szenische Moderation mit dem Chor interagieren. Mitreißende Musik, Amüsement und Tiefgang sind an diesem Abend garantiert! Beginn 20 Uhr, Einlass ab 19.30 Uhr. Kartenvorverkauf ab 1.10. in der Buchhandlung am Obertor, Radolfzell.

www.chor-radolfzell.de ■

Musik uff de Gass

Man hört sie schon von weitem, die einladende Musik an allen Ecken und Plätzen von Radolfzells Altstadt am verkaufsoffenen **Sonntag, 7. Oktober**, unter dem Motto „Musik uff de Gass“. Von 12.30-17.30 Uhr entdecken die Besucher bei ihrem Bummel durch die Stadt und bis hinaus zum seemaxx Jazz-Bands, Blasmusikorchester, Gesangsgruppen, Orchester der Musikschule Radolfzell sowie etliche junge Straßenmusikanten – deren Gage ist an diesem Tag, was im Hut ist. Neben dem musikalischen und kulinarischen Verwöhnprogramm präsentieren über 90 Geschäfte den Besuchern ihre Leistungsfähigkeit. Die Aktionsgemeinschaft mit den Radolfzeller Einzelhändlern als Organisator wünscht allen Gästen schon jetzt einen unterhaltsamen, musikalischen Nachmittag! ■



20 Jahre – 20 Highlights



Wo man einst Milch, Käse, Joghurt und anderes herstellte, werden seit 20 Jahren erfolgreich Veranstaltungen durchgeführt: das Milchwerk Radolfzell feiert Jubiläum. Im Jubiläumsjahr laden 20 großartige und abwechslungsreiche Veranstaltungen die Gäste in das große Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zwischen Güttinger Straße und seemaxx ein. Da findet garantiert jeder sein persönliches Highlight! Die Auftaktveranstaltung zum Jubiläum beginnt am **Mittwoch, 3. Oktober**, um 19 Uhr. Bei der großen Jubiläums-Show können die Besucher einen erfrischenden Rückblick auf 20 Jahre Milchwerk werfen. Ganz nach dem Motto, „kulturell erste Sahne“ führt der Moderator Tobias Bücklein durch das Programm. Geboten werden musikalische und kabarettistische Einlagen. Interessante Gäste und witzige Aktionen komplettieren diesen unterhaltsamen Abend. Außerdem können die Besucher Freikarten für die Jubiläumsveranstaltungen gewinnen. Karten gibt es im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter

www.reservix.de

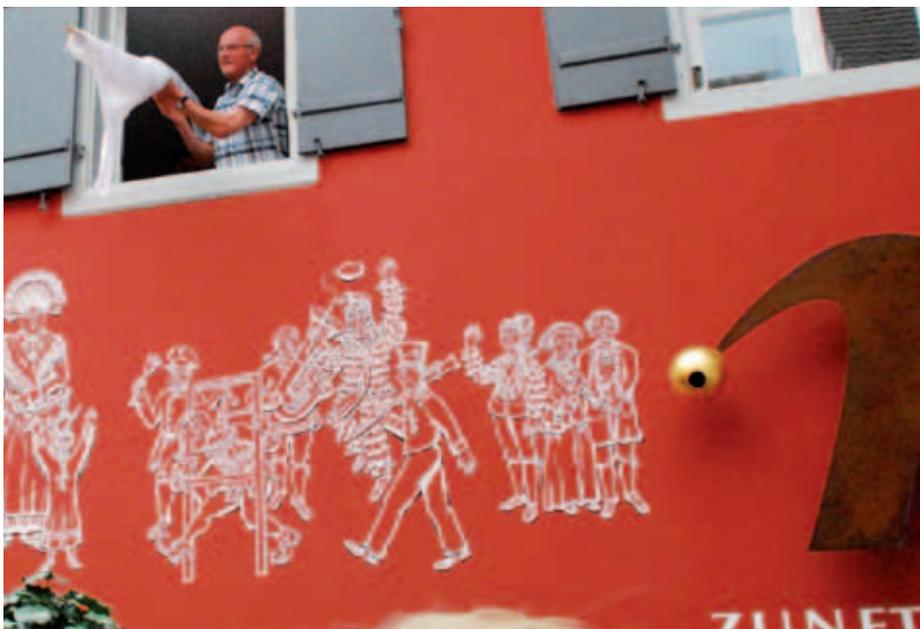
Persönliche Energiewende

Die sechste Umweltmesse in der Stadthalle Singen zeigt Hausbesitzern und Bauwilligen umweltfreundliche Wege, um den hohen Öl-, Gas- und Strompreisen ein Schnippchen zu schlagen. Gut 70 Aussteller präsentieren vom **6.-7. Oktober** jeweils von 11-18 Uhr ihre Angebote zu regenerativen Energien, Elektromobilität, energetischer Sanierung und zukunftsorientiertem Bauen. 18 Fachvorträge befassen sich mit den Themen der Messe.

www.umwelt2012singen.messe.ag



Preisgekrönte Architektur



Die Architektenkammer Baden-Württemberg, Kammergruppe Konstanz, präsentiert in einer Wanderausstellung preisgekrönte Bauwerke, die vor wenigen Monaten von einer landesweiten Jury ausgezeichnet wurden. Hierunter sind Privathäuser, Wohn- und Geschäftshäuser, sakrale Bauten und andere Objekte. Zu den Preisträgern gehört auch das von der Narrizella Ratoldi renovier-

te Zunfthaus Radolfzell. Das gemeinschaftliche Engagement der Zunftmitglieder war hierbei ebenfalls ein ausschlaggebendes Kriterium.

Diese interessante Architektur-Ausstellung ist vom **8.-24. Oktober** in den Räumen der Sparkasse Radolfzell am Marktplatz während der üblichen Öffnungszeiten zu sehen.

„Adam“

Der bekannte *Komponist und Texter Gregor Linßen* kommt am **Samstag, 20. Oktober**, mit seinem Ensemble aus über 100 Chorsängern, Instrumentalisten und Schauspielern nach Radolfzell. Sein Oratorium „*Adam – die Suche nach dem Menschen*“ wurde 2002 in Assisi uraufgeführt. Darin interpretieren stilistische vielfältige Musik und tiefgründige Liedtexte die Bibel als Richtschnur für die Suche nach sich selbst. Man erlebt unter anderem einen Disput zwischen einem Sprayer und einem Pater und einen getanzten Sonnengesang.

Aufführung um 20 Uhr in der Meinradskirche Radolfzell, Meinradplatz 1, Einlass ab 19 Uhr. Karten im Vorverkauf bei Buch Greuter, Pfarrbüros St. Meinrad, Münster ULF und Böhringen u.a.



www.adam-oratorium.de

Montag, 1. Oktober

19:30 Uhr Erzählungen
mit Doris Reddmann
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 2. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 3. Oktober

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 4. Oktober

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 5. Oktober

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, 7. Oktober

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, 8. Oktober

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

Dienstag, 9. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 10. Oktober

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, 11. Oktober

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 12. Oktober

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, 13. Oktober

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

Sonntag, 14. Oktober

10:30 Uhr Konzert mit dem Shanty-Chor Überlingen
WMK, Raum Mainau

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, 15. Oktober

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 16. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 17. Oktober

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, 18. Oktober

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Seelsorge, Vortrag und Gespräch mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

Freitag, 19. Oktober

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, 20. Oktober

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

Sonntag, 21. Oktober

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, 22. Oktober

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

19:30 Uhr Lesung mit Johannes Hof, WMK, Raum Mainau

Dienstag, 23. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

19:30 Uhr Scheffelvortrag
mit Frau Roth
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Mittwoch, 24. Oktober

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

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs
mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Donnerstag, 25. Oktober

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

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

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

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

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 26. Oktober

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

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 27. Oktober

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

Sonntag, 28. Oktober

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, 29. Oktober

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

Dienstag, 30. Oktober

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 31. Oktober

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

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag

19-21 Uhr

Einschließen und Genießen – Ganz alleine bei Buch Greuter
Buch Greuter, Schützenstraße 11
Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

6.30-6.45 Uhr *Wu Wei Gong*
6.45-7 Uhr *Mi Chuan Jin Ming Lan Zi Qigong*
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
Praxis für Chinesische Medizin
Tel. 07732 939595

Dienstag, Freitag (bis 5. Oktober)

14, 15, 16 und 17 Uhr
Untersee Rundfahrt
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße

Mittwoch

19 Uhr *Mediationsabend*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Mittwoch, Samstag

7-14 Uhr
Radolfzeller Wochenmarkt
Marktplatz
Ordnungsamt, Tel. 07732 81284

10-13 Uhr

Flohmarkt des Kinderhilfswerks „terre des hommes“
Kirchgasse 20
terre des hommes
Tel. 07732 57362

Donnerstag

9.15 Uhr *Fahr Schiff und Radle*
Treffpunkt Schiffsfahrkartenschalter am See, Karl-Wolf-Straße

14 Uhr

Tennis-Gästeturniere
TC Radolfzell Platzanlage
Strandbadstraße 71
TC Radolfzell, Tel. 07732 10632

14-18 Uhr

geführte Radtouren
Treffpunkt Seetorplatz vor dem Stadtmuseum

Freitag

18 Uhr *Skiken lernen*
Klaus Junginger
Mobil: 0179 5260580

Samstag (bis 6. Oktober)

10-11.30 Uhr *Stadtführung*
Treffpunkt Stadtmuseum
Seetorstraße 3

Samstag (bis 22. Dezember)

13-18 Uhr *Wanderung*
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz

Samstag

14 Uhr *Kaffee und Kuchen-Aktion*
Lesebucht, Höllturm Passage 3
Lesebucht, Tel. 07732 8237540

Täglich

geführte Segway-Touren und geführte GPS E-Bike-Touren
Zweirad Joos, Schützenstraße 11
Zweirad Joos, Tel. 07732 8236831

Ausstellungen

Dienstag-Sonntag

(bis 28. Oktober)
10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr
Donnerstag bis 20 Uhr
„Das Maiglöckchen“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Dienstag-Sonntag

(bis 18. November)
14-17.30 Uhr *„Begegnung“*
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
Kulturamt, Tel. 07732 81371

Veranstaltungen

Dienstag, 2. Oktober

18-24 Uhr *8. Kulturnacht*
Radolfzeller Innenstadt und periphere Bereiche
Kulturamt, Tel. 07732 81377



18-24 Uhr

Finissage der See(h)-straßengalerie, Zunfthaus Narrizella
Kaufhausstraße 2
Monika Ley, Tel. 07732 970845

Mittwoch, 3. Oktober

10.30-12 Uhr *Stadtführung*
Treffpunkt Stadtmuseum
Seetorstraße 3

11 Uhr

Suserfest in Markelfingen
Rostiger Anker Markelfingen
Markolfstraße 5
Narrenzunft Seifensieder
Tel. 07732 7908

19 Uhr

20 Jahre Milchwerk – die Jubiläums-Show, Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Straße 14
Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Samstag-Sonntag, 6.-7. Oktober

11-18 Uhr *Messe: „Mein Hund – Partner auf 4 Pfoten“*, Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Str. 14
Messen und Ausstellungen
Tel. 07032 954930

Samstag, 6. Oktober

10 Uhr *Staudenmarkt in Markelfingen*, Rostiger Anker Markelfingen, Markolfstraße 5
Eigenheim und Gartenfreunde
Tel. 07732 10222

10-15 Uhr

Workshop Körpersprache – Pantomime – Einführung für Erwachsene
Theaterwerkstatt Radolfzell
Fritz-Reichle-Ring 28
Theaterwerkstatt Radolfzell
Tel. 07732 13990

Sonntag, 7. Oktober

12.30-17.30 Uhr *Verkaufsoffener Sonntag*, Radolfzeller Innenstadt
Aktionsgemeinschaft Radolfzell
Tel. 07732 9407094

Dienstag, 9. Oktober

19.30 Uhr *Impulsvortrag „Nie wieder sprachlos!“*, Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Straße 14
Training & Beratung
www.nicht-auf-den-mund-gefallen.com

Mittwoch, 10. Oktober

18 Uhr *ADFC-Feierabendtouren für Alt & Jung mit abschließender Einkehr*
Treffpunkt Seetorplatz vor dem Stadtmuseum, Seetorstraße 3
ADFC-Tourenleiter
Mobil 0173 3546674

20 Uhr

Spielerabend in der Stadtbibliothek Radolfzell
Obertorstraße 10a (Parkplatz Weltkloster/Sozialamt)
Stadtbibliothek, Tel. 07732 81 382

Freitag, 12. Oktober

15-16 Uhr *Stadtgeschichte im Zeitraffer*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 13. Oktober

Jubiläumsabend 50 Jahre Fanfarenzug Markelfingen, Markolfhalle Markelfingen, Pirminweg 5
Fanfarenzug Markelfingen
Mobil 0175 4177758

11 Uhr

Suserfescht
Froschenstüble, Güttingerstraße 5
Froschenzunft 1913 Radolfzell
www.froschenzunft.de

16 Uhr

Herbstfest des Musikvereins Liggeringen und „Jugend präsentiert Blasmusik“, Litzelhardthalle Liggeringen, Litzelhardtweg
Musikverein Liggeringen
Tel. 07732 13867

20 Uhr

„Hannes ist der Beste“ Theater von Lothar Neumann
Scheffelhof Radolfzell, Forsteistr. 2,
Laienbühne Szenenwechsel
www.laienbuehne-szenenwechsel.de

Sonntag, 14. Oktober

17.00 Uhr *Lehrerkonzert der Musikschule*, Christuskirche Radolfzell, Bühnlstraße 3, Info: Musikschule, Tel.: 07732 81396

Mittwoch, 17. Oktober

19.30 Uhr *Vortrag und Lesung mit Musik: Mit Hermann Hesse – Verliebt in die verrückte Welt*
Buch Greuter, Schützenstraße 11
Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Freitag, 19. Oktober

16-17.30 Uhr *Museumscafé: Maiglöckchen – Wundermittel und Mauerblümchen*
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

*** Weitere Informationen (Anmeldung und Preise) erhalten Sie bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH
Tel. 07732 81500 · marketing@radolfzell.de

Samstag, 20. Oktober

20 Uhr *Herbstkonzert des Akkordeonorchesters Radolfzell*, Milchwerk Radolfzell, Werner-Messmer-Str. 14
Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

20 Uhr

Halloweenparty des Fanfarenzugs Liggeringen, Litzelhardthalle Liggeringen, Litzelhardtweg
Narrenverein Moofanger
Mobil 0173 3032496

20 Uhr

„Hannes ist der Beste“ Theater von Lothar Neumann
Scheffelhof Radolfzell, Forsteistr. 2,
Laienbühne Szenenwechsel
www.laienbuehne-szenenwechsel.de

20 Uhr

„Adam – die Suche nach dem Menschen“, Sankt-Meinrads-Kirche, Sankt-Meinradsplatz 3
Gemeinderreferentin
Tel. 07732 3770

Sonntag, 21. Oktober

Sankt Gallus Kirchenpatrozinium mit Herbst- und Schlachtfest
Möggingen
Kath. Kirchengemeinde & Freiwillige Feuerwehr Möggingen
Tel. 07732 14605

9 Uhr

ADFC-Tagestouren am Wochenende für Alt & Jung mit Erfahrung und abschließender Einkehr
Treffpunkt Seetorplatz vor dem Stadtmuseum
ADFC-Tourenleiter
Mobil 0173 3546674

11 Uhr

Wimmelfest in Güttingen
Buchenseehalle Güttingen
Badener Straße
Musikverein Güttingen
Tel. 07733 9779610

20 Uhr

„... das gehört sich doch nicht!“, Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
Gemischter Chor Radolfzell
Tel. 07732 939820

Dienstag, 23. Oktober

19.30 Uhr *Vortrag Tatjana Strobel: Ich weiß, wer zu dir passt*
Buch Greuter, Schützenstraße 11
Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Freitag, 26. Oktober

17.00 Uhr *Freitagspodium der Musikschule*
Güttingerstraße 19, Mozartsaal
Musikschule, Tel. 07732 81396

Samstag, 27. Oktober

10-11.30 Uhr *Stadtführung*
Treffpunkt Stadtmuseum
Seetorstraße 3

20 Uhr

Ball für Bürger und Polizei
Milchwerk Radolfzell, Einlass 19 Uhr, Eintritt 15 Euro, Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing GmbH, Bahnhofplatz 2.

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

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

Einzelgespräch:

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

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

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

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

Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

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

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

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.

Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch

Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an (Anmeldung über alle Therapie-Dispositionen, Tel. 07732/151-628).

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

08.10. 15:00 Uhr Theorie Frauen und Männer
10.10. 19:30 Uhr Frauen Praxis / 20:30 Uhr Männer Praxis
15.10. 14:45 Uhr Frauen Praxis / 16:15 Uhr Männer Praxis
22.10. 15:00 Theorie Frauen und Männer
24.10. 19:30 Uhr Frauen Praxis / 20:30 Uhr Männer Praxis
29.10. 14:45 Uhr Frauen Praxis / 16:15 Uhr Männer Praxis



Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen

Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Verordnungskarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Sauna mit mind. 2 weiteren Personen zu nutzen. Im Notfall bitte Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Verordnungskarte bitte an der Rezeption vorlegen).

Kurpark-Klinik

Mo-Mi 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna
Do 14:00-21:30 Uhr Herren/Sanarium
Fr 14:00-21:30 Uhr Damen/Sanarium
Sa 14:00-21:30 Uhr Gem./Sanarium
So 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-Sept.)
Mo-Fr 14:00-21:30 Uhr
Sa-So 18:00-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)
Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr
Zusätzliche Zeiten:
Mo-Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:30 Uhr/19:45-21:00 Uhr
Sa-So 07:30-12:00 Uhr/14:30-21:00 Uhr

Öffnungszeiten für die Öffentlichkeit

Sauna Kurmittelhaus

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

Schwimmbad Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Mittwoch
Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr
Freitag (auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-15:30 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

WINTERKLÄNGE AM BODENSEE

Ein Klangerlebnis auf der METTNAU

Genießen Sie die METTNAU einmal auf eine ganz neue Art und Weise in der besinnlichen Weihnachtszeit. Das Weihnachtsfest 2012 auf der METTNAU steht in diesem Jahr unter dem Thema „Winterklänge am Bodensee“. Wir haben für Sie einige ganz besondere Highlights zusammengestellt, die mit einem Kuraufenthalt auf der METTNAU und dem damit verbundenen Motto „Bewegung ist Leben“ wunderbar harmonieren. Zusätzlich zum Unterhaltungspaket bieten wir Ihnen ein attraktives Weihnachts- und Silvester-Rahmenprogramm an.

Unterhaltungspaket

Unser hochwertiges Unterhaltungspaket beinhaltet Eintrittskarten zu folgenden Veranstaltungen inkl. Bustransfer:

- Wiener Johann Strauss Konzert-Gala in Friedrichshafen am 28.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)
- Die Nacht der 5 Tenöre – Die bekanntesten Tenorarien der Musikgeschichte in Singen am Hohentwiel am 26.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)
- Kur und Kultur-Exkursion

Weihnachtsklänge am Bodensee

BUCHUNGSZEITRAUM	10 Tage	Verlängerungs-Paket (3 Tage)*	Leistungsinhalte
Klinik Seehalde Anreise 19.12. oder 20.12.2012 Abreise 29.12. oder 30.12.2012	1.905,-	438,-	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension • Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan • Ruhe- und Belastungs-EKG • 3x Bewegungstherapie** • 3x Wassergymnastik • 3x Dehngymnastik • 1x Entspannungstraining • 1x Aroma-Öl-Massage • 1x BORA-Sauna-Gutschein • Hochwertiges Unterhaltungspaket
Villa Seehalde Anreise 19.12. oder 20.12.2012 Abreise 29.12. oder 30.12.2012	1.724,-	384,-	

Frühbucherrabatt: Bei einer Buchung bis zum 15.10.2012 schenken wir Ihnen 100 €.

* Verlängerungspaket: inkl. 3 Übernachtungen und Vollpension, Silvesterfeier mit musikalischer Umrahmung und 4 Gang-Silvestermenü, keine ärztlichen und therapeutischen Leistungen (nach Wunsch und Verfügbarkeit gegen separate Abrechnung hinzubuchbar).

Silvesterklänge am Bodensee

BUCHUNGSZEITRAUM	7 Tage	Leistungsinhalte
Klinik Seehalde Anreise 26.12.2012 Abreise 02.01.2013	1.446,-	<ul style="list-style-type: none"> • 7 Übernachtungen im EZ oder DZ der Unterkunfts-kategorie 2 inklusive Vollpension • Eingangsuntersuchung mit Empfehlungen zum Therapieplan • Ruhe- und Belastungs-EKG • 2x Bewegungstherapie** • 2x Wassergymnastik • 2x Dehngymnastik • 1x Entspannungstraining • 1x Aroma-Öl-Massage • 1x BORA-Sauna-Gutschein • Hochwertiges Unterhaltungspaket
Villa Seehalde Anreise 26.12.2012 Abreise 02.01.2013	1.320,-	

Frühbucherrabatt: Bei einer Buchung bis zum 15.10.2012 schenken wir Ihnen 70 €.

Die Anreise sollte aufgrund des Abendprogramms bis spätestens 16.00 Uhr erfolgen. Im Anschluss an das Silvesterpaket können weitere Verlängerungswochen des Gesundheitsprogramms Fit und Entspannt hinzugebucht werden.

** Die Bewegungstherapie-Pauschale beinhaltet 1x Gruppengymnastik, sowie je nach Tagesangebot und Verordnung: Morgenübung, Ausdauerschulung/ Training, Ballspiele, Tanzgymnastik, Fachvorträge, geführte Wanderung, Saunabnutzung, Bewegungsbad.

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht erstattet werden.

Hinweis: Dieses Programm ist nicht für Herzpatienten geeignet.

Preise in Euro

Dies & das für den Gast

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 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

Tischtennis

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

Rotary-Club

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

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

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Inner Wheel Club

IWC Kreuzlingen-Konstanz: Meeting jeden 3. Dienstag/ Monat.

Informationen: Christine Altona · Tel. 950 29 55

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Golf

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

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. 075 31/6944 70.



MIETWAGEN FÜR SIE

Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

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

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 0 77 32-98 27 73.

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



Wir haben etwas gegen schlaflose Nächte.

BERNHARD SCHULZ
Gesunde Balance mit Lebensart

1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER Die Färbe SINGEN

Die wundersame Schustersfrau

Eine tolle
Volkskomödie von
Federico Garcia Lorca

Mi, Do, Fr, Sa
20.30 Uhr

Theatercafé
vor der Vorstellung
ab 18 Uhr geöffnet

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Schlachthausstraße 24
www.diefarbe.de

Buchtipp

Marjana Gaponenko: WER IST MARTHA?

Wer Martha ist, wird hier nicht verraten, aber über Luka Lewadski kann Folgendes gesagt werden: Ornithologe aus der Ukraine und Verfasser der bahnbrechenden Studie Über die Rechenschwäche der Rabenvögel. Über seinen Forschungen ist er in die Jahre gekommen und 96 geworden. Viel Zeit bleibt nicht mehr, sagt der Arzt. Und die will gut genutzt sein, sagt sich Lewadski. Also reist er nach Wien, steigt im noblen Hotel Imperial ab und lernt im Fahrstuhl einen Altersgenossen kennen, dem der Lebensfaden auch schon reichlich kurz geworden ist. Wie die beiden Alten aus der Muppet Show in ihrer Loge sitzen die zwei beim Früchte-Wodka in der Hotelbar, kommentieren die Frisuren der Damen, rekapitulieren das mörderische vergangene Jahrhundert und träumen von der Revolution.



Verlag
Suhrkamp
Roman,
gebunden,
237 Seiten
ISBN: 978-3-518-42315-8
EUR 19,95

Schöne ? ? ?
Erinnerungen ?
gesammelt ? ?

Dann halten Sie
diese doch fest!

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

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

DIE BLUMENINSEL  IM BODENSEE

Insel Mainau



GRÄFLICHES Schlossfest

3. BIS 7. OKTOBER 2012

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

MODE | SCHMUCK | ACCESSOIRES

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

5. OKTOBER 2012 BIS 27. JANUAR 2013



FOTOGRAFIE ANTON STANKOWSKI



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

Mit freundlicher Unterstützung

 Sparkasse
Bodensee  Sparkassen
Versicherung

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

Seestraße 22 · 88043 Friedrichshafen
Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelein-museum.de

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Nicht nur für Golfer!

Die ideale Location für Ihre Festlichkeiten – Hochzeiten, Familien- und Weihnachtsfeiern, Jubiläen, Firmenevents u.v.m. für bis zu 200 Personen.

Täglich geöffnet!

Gebäck-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

Telefon: +49 7738 923284
Telefax: +49 7738 923297

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

18-Loch Meisterschaftsplatz PAR 72
Öffentlicher Golfplatz PAR 60
Öffentliche Driving-Range
PGA-Golfschule · Pro-Shop



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs
Telefon: +49 7738 71 96
Telefax: +49 7738 923297

eMail: info@golfclub-steisslingen.de
www.golfclub-steisslingen.de

ZEPPELIN

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

Mit dem kulinarischen Angebot im Restaurant Zeppelin Hangar FN und einer Werftbesichtigung wird Ihr Besuch in Friedrichshafen zu einem spannenden Erlebnis für die ganze Familie.

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

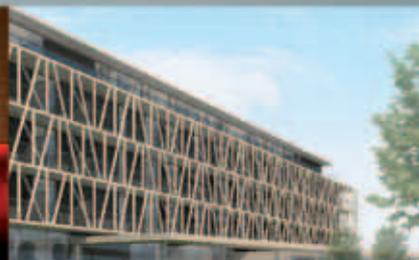


30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's Sam's ACTIVE K-S MARC uncover
MOLLENDIEN DOCKERS K-S MARC uncover
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TILLOE

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

Wärme. Wasser. Leben.



ERÖFFNUNG
FRÜH
JAHR | 2013

83 Zimmer | Suiten

Restaurant mit Terrassen

Sky-Bar

Event- | Meetingräume

HOT-SPA mit Seezugang

Japanisches Onsen Bad

Saunawelten

Outdoor-Pool

Direkter Seezugang