



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

DEZEMBER 2012

Hundert Prozent METTNAU

Winterklänge am Bodensee
mit hochkarätigen Konzerten

Wohlfühlen pur – Lomi-Lomi-Massage

Soziale Beratungsdienste
tagen auf der METTNAU

Weihnachtsmärkte | Konzerte | Ausstellungen



INHALT

Editorial	3
Hundert Prozent METTNAU	3
Festliche Blasmusik	4
Festtagsgenuss mit Seeblick	4
Gedanken im Advent	4
Kulturelle Extras und Festtagsprogramm	5
METTNAU-Seminar für angehende Psychotherapeuten	6
Gefiederte Wintergäste	6
Was bringen „Blutdrucksenker“?	7
Wohlfühlen pur – Lomi-Lomi-Massage	7
Soziale Beratungsdienste tagen auf der METTNAU	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
Adventszauber beim Radolfzeller Christkindlemarkt	23
Große Konzerte im Milchwerk!	23
Weihnachtsmärkte und mehr am Bodensee	24
Traumhafte Thüringer Puppen	24
Lebenslandschaften von Andreas Felger	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, Vorsitzender Dr. Jörg Schmidt

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: METTNAU | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Swiss Image, 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 unseres METTNAU-Magazins,

herzlich willkommen in den Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell auf der schönen Halbinsel Mettnau. Die herrliche Natur und die Weite des ruhigen Sees unterstützen Sie dabei, die hektische Betriebsamkeit des Alltags hinter sich zu lassen. So bleibt Raum für die intensive Förderung Ihrer Gesundheit und die heilsame Stärkung von Leib und Seele. Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ gelangen Sie hierbei nicht nur zu neuer Vitalität, sondern vielleicht auch zu so manch neuer Ausrichtung in Ihrer Lebensgestaltung.

Wie wir bereits in diesem Magazin berichteten, ist in unserem renommierten und zertifizierten Kurbetrieb mit dem Strategie-Entwicklungsprozess ebenfalls eine Ausrichtung nach noch optimaleren Bedingungen für Ihren gesundheitsfördernden Wohlfühl-Aufenthalt im Gange. Die hohe Qualität von medizinischen Leistungen und dem Service in allen Bereichen haben hierbei oberste Priorität. Auch wenn Markus Komp seit Ende Oktober 2012 nicht mehr als Geschäftsführer und Kurdirektor hier ist, bleibt diese zu-

kunftsweisende Konzeption für die METTNAU auf Kurs. Gerade für die Adventszeit und die bevorstehenden Feiertage haben wir zudem besondere und stimmungsvolle Extras für Sie zusammengestellt, mit denen Ihnen unser gesamtes Team Ihre Zeit hier äußerst angenehm gestalten möchte.

Lassen Sie sich einfangen vom adventlichen Ambiente in unseren Kliniken, dem schönen Lichterglanz in unserer malerischen Altstadt und dem in der ganzen Region beliebten Christkindlemarkt um das Münster mit ausgesuchtem Kunsthandwerk. Zahlreiche Konzerte, Aufführungen und vieles mehr lassen in der Stadt und Region den Zauber dieser ganz besonderen Zeit aufleuchten. Spezielle kulturelle METTNAU-Angebote bieten Ihnen über die Weihnachtstage und den Jahreswechsel weiteren Ausgleich. So manch gemütlicher Einkaufsbummel und die ausgezeichnete Seegastronomie sorgen für weiteren Genuss.

In den winterlichen Parkanlagen und am Ufer zeigen sich gerade in den Morgen- und Abendstunden einzigartige Ausblicke,

die die Seele ruhig werden lassen. Neben unserem umfassenden und „bewegten“ Therapiekonzept ist es uns wichtig, Ihnen Zeit zu lassen zum Innehalten. Zu unserem ganzheitlichen Ansatz gehört auf Wunsch auch die Unterstützung bei Überlegungen zu neuen Werten und hilfreichen Veränderungen für Ihren künftigen Tageslauf.

Das METTNAU-Team ist im Advent und über die Festtage gerne mit herzlicher Zuwendung und vielfältigem Service für Sie da. Seien Sie unser Gast und finden Sie einen wohlthuenden und heilsam belebenden

Jahresausklang bei uns in Radolfzell am Bodensee!



Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister ■

Hundert Prozent METTNAU



Das aktuelle METTNAU-Führungsteam (von links): Fachbereichsleiter Technik Frank Herzog, stv. Verwaltungsleiter Roland Helmlinger, Marketingleiterin Aleksandra Dokic, Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt, Chefarzt Dr. Robin Schulze, Büromanagerin und QM-Beauftragte Erna Wolf, Leiter des Finanzwesens Martin Rädle, Chefarzt Dr. Stefan Drews und Sekretariatsleiterin Brigitte Danner. Auf dem Bild fehlen der dritte Chefarzt Dr. Detlef Großkurth, Küchenchef Werner Schönmetzler und Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme.

Foto: Stadtverwaltung Radolfzell/Im

„Ich stehe zu 100 Prozent hinter der METTNAU!“ Mit einem gut aufgestellten Führungsteam an seiner Seite und rund 300 hoch motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird sich Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt bis zum Einsatz eines Interims-Managements persönlich um die Geschicke des städtischen Kurbetriebs kümmern. Neben der kontinuierlichen Ansprechbarkeit ist er an zwei Bürotagen pro Woche direkt vor Ort.

Gemeinsam mit den drei Chefarzten und den Leiterinnen und Leitern aus den verschiedenen Fachbereichen stellt sich Jörg Schmidt auf eine intensive Zeit ein. „Wir sind gut aufgestellt.“

„Für den Gast ändert sich nichts“, versichert der Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik Dr. Robin Schulze. Und natürlich laufen der Wirtschaftsplan für 2013 und die geplanten baulichen Maßnahmen unverändert weiter. Auch wenn es hinter den Kulissen in den nächsten Wochen und Monaten noch einiges an organisatorischen Herausforderungen geben wird, richtet sich der Blick des METTNAU-Führungsteams klar nach vorne. Und wer die METTNAUer in diesen Tagen erlebt, spürt den engen Zusammenhalt und ihren engagierten Einsatz zum Wohle aller Patienten und Gäste. ■



Gedanken im Advent

Man denkt an die schönen Rituale – der Duft von Tannengrün, Kerzen und Weihnachtsbäckerei, der geschmückte Baum, gemütliches Beisammensein, der gemeinsame Besuch der Christmette – und nun? Die Kinder sind aus dem Haus, wohnen weit weg oder sind gar im Ausland. Die Freunde haben ihre eigenen Verpflichtungen, sind in Hetze für alle Festtagsvorbereitungen – man ist allein in dieser doch so heimeligen Zeit vor und an Weihnachten. Warum sich da nicht eine gesundheitsfördernde Zeit in schöner Umgebung gönnen für einen vitalen Start in ein neues Jahr? Oder: Eine akute, bedrohliche Erkrankung erschüttert alle Vorhaben, zwingt zu Klinik- und Reha-Aufenthalt. Nicht nur der Advent und die Festtage werden fern von der Familie ganz anders sein, auch das bisherige Lebenskonzept trägt nicht mehr und viele Fragen, wie es künftig weitergeht, tun sich auf.

Ob freiwillige oder notwendige Änderung der bisherigen Rituale, beides bietet die Möglichkeit, sich mit ganzer Seele auf den Advent und das Versprechen der Neuwertung, die mit der Geburt Christi in die Welt kam, einzulassen. Sie nimmt uns heraus aus der Hektik des Alltags, aus der Ruhelosigkeit, neben den vielfältigen täglichen Aufgaben zusätzlich möglichst perfekt alles auf die großen Festtage hin zu organisieren. Anstatt Perfektionismus ist da nun Zeit – Zeit für uns selbst und für unsere inneren Sehnsüchte.

Auf dem Weg über die winterliche Mettnau können wir unsere Gedanken spazieren lassen, wohin sie möchten. Wir spüren nach, was in unserem Leben wirk-

lich trägt, was für uns wahrhaft wichtig ist und welchen Bedürfnissen wir künftig mehr Raum geben wollen. Wir sehen die Chance, wieder selbst zum Gestalter unseres Lebens zu werden, anstatt uns von äußeren Bedingungen leben zu lassen. Und wir erleben wieder die Wohltat kleiner Gesten und Dinge, die sonst in der täglichen Betriebsamkeit untergehen.

Da ist das im Morgennebel weichgezeichnete Bild des gegenüberliegenden Seefufers, das später in strahlender Wintersonne den Blick in die Weite bis zu den Alpengipfeln freigibt – wie ein Symbol, dass auch in unserer vielleicht getrübten Sichtweise neues Licht und neue Klarheit greifen kann. Da ist die freundliche Geste, das fröhliche Lachen am Tisch oder das aufmunternde Wort genau zum richtigen Moment. Beim Bummel durch die lichter geschmückten Gassen oder über den Weihnachtsmarkt, bei einem heißen Tee in behaglichem Ambiente freuen wir uns, dies alles ohne Zeitdruck einfach bewusst genießen zu können. Vielleicht zieht es manchen auch für eine Weile in das stille Münster zum stummen Gebet und einem Gefühl inneren Friedens. Oder die Telefonate nach Hause mit lieben Menschen bekommen eine neue, wertvolle Tiefe. Ist da nicht schon etwas geschehen, von dem Neuwerten und dem Licht, das Weihnachten verspricht? ■



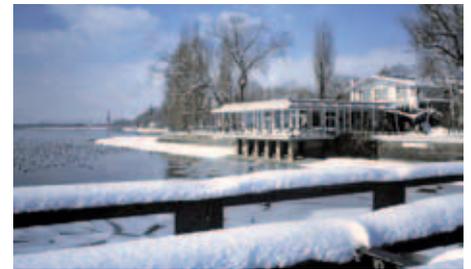
Gaby Hotz

Redakteurin des
METTNAU-Magazins

Festtagsgenuss mit Seeblick

Der Advent, die Weihnachtstage und der Jahreswechsel sind willkommene Anlässe, um sich mit der Familie und Freunden in gemütlicher Runde zu treffen, gerne auch verbunden mit einem vorherigen Spaziergang. Der winterliche Reiz eines ausgiebigen Mettnauspaziergangs mündet vortrefflich in eine stimmungsvolle Einkehr des außen und innen geschmackvoll dekorierten und beleuchteten Strandcafés Mettnau.

Heiße Getränke und feine Kuchen wärmen auf, feine Wintermenüs laden zu ausgiebigem Genuss – alles mit einem weiten Blick über den See, der nun von zahlreichen gefiederten Gästen aus dem hohen Norden bevölkert ist.



Am 24. Dezember ist das Strandcafé geschlossen. Am 25. und 26. Dezember lädt das Strandcafé zu exquisiten Festtagsmenüs – auch die jungen Gäste können aus speziellen Kindermenüs mit „Schneeball“-Dessert wählen. An Silvester ist das Restaurant bereits ausgebucht. Dafür ist Restaurantleiterin Cordula Schumacher und ihr Team auch an Neujahr und den weiteren Tagen zu den üblichen Zeiten gerne mit aufmerksamem Service für die Besucher da.

www.strandcafe-metttau.de ■

Advents-Benefizkonzert

Am 2. Advent, dem **9. Dezember** um 18 Uhr laden das Jugendblasorchester (JBO) und die Stadtkapelle Radolfzell in die katholische Kirche St. Meinrad zum großen Advents-Benefizkonzert. Die mehrfach preisgekrönten und weithin bekannten Orchester

spielen feierliche klassische und populäre Blasmusik sowie Stücke passend zur Winter- und Adventszeit. Dabei zeigt sich erneut das großartige Können der rund 60 Musikerinnen und Musiker. Dieses Doppelkonzert ist immer eine eindrucksvolle Einstimmung auf

die Advents- und Weihnachtszeit in besonderer Atmosphäre und sehr beliebt! Die Orchester unter der Leitung von Kuno Rauch freuen sich auf zahlreiche Zuhörer – es empfiehlt sich, frühzeitig zu kommen. Der Eintritt ist frei – Spenden sind willkommen. ■



Advents- und Silvesterprogramm mit „Winterklängen“



Viele Freunde der METTNAU nutzen ganz bewusst die besinnliche Adventszeit mit den Festtagen und dem Jahreswechsel auf der idyllischen Bodensee-Halbinsel. See und Landschaft vermitteln nun ganz eigene Reize und bieten die wohlthuende Kulisse, um zur Ruhe zu kommen. Um den Gästen ihren Aufenthalt in liebevoll adventlich-dekoriertem Ambiente so angenehm wie möglich zu gestalten, haben die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das viele kulturelle Glanzpunkte setzt.

Winterklänge am Bodensee

So kann man beispielsweise dieses exklusive Unterhaltungsprogramm im Paket zum Preis von 180 Euro zusätzlich zum regulären Aufenthalt hinzubuchen. Darin enthalten sind Eintrittskarten in der Sitzplatzkategorie 1 und Bustransfer zu folgenden Veranstaltungen:

Die Nacht der fünf Tenöre

Ein Konzert mit vier berühmten Opernsängern und den bekanntesten Tenorarien der Musikgeschichte in Singen am Hohentwiel am **26. Dezember**. Die Gäste hören die Startenöre Vincenzo Sanso, Luigi Frattola, Ofeo Zanetti, Stoyan Daskalov und den Ausnahme-Tenor Christian Lanza – Enkel des weltberühmten Mario Lanza! Sie werden von dem renommierten Plovdiv Symphonic Orchestra unter der Leitung des international gefragten Dirigenten Nayden Todorov begleitet.



Christian Lanza

Wiener Johann Strauß Konzert-Gala

Dieses Konzert am **28. Dezember** in Friedrichshafen präsentiert Operettenmelodien, Walzer, Polkas und Märsche der Strauß-Dynastie. Die Gäste erleben eine Auslese an populären Schmankerln und Raritäten in erstklassiger Interpretation der K&K-Philharmoniker und des Österreichischen K&K-Balletts. Die verführerisch frischen Klänge lassen diesen Konzertabend zu einem musikalischen Jungbrunnen avancieren.



„Kur und Kultur“-Exkursion

Eine Exkursion aus diesem exklusiven Gästeprogramm führt in die reiche Bodensee-Kulturlandschaft. Versierte und durch zahlreiche Publikationen bekannte Historiker führen die Teilnehmer zu ausgewählten Zielen abseits bekannter Pfade, bei denen sich auch so manche sonst verschlossene Tür zu kunsthistorischen Kleinodern öffnet. Ein Angebot, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet und die Bodenseeregion auf neue Weise erschließt.



Die METTNAU im Advent

Zusätzlich gibt es sowohl in der Klinik Seehalde wie auch in der Werner-Messmer-Klinik ein vielfältiges Angebot mit Lesungen, Konzerten, Vorträgen, Gelegenheit für eine Münsterführung und den Besuch der Christmette im Radolfzeller Münster. So gibt es beispielsweise in der Werner-Messmer-Klinik am 3. Dezember ein Harfenkonzert, am 6. Dezember ein Nikolaus-Konzert und am 21. Dezember einen Auftritt der Trachtengruppe zusammen mit dem Akkordeon-Orchester aus Radolfzell. Die Kurseelsorgein Annemarie Welte lädt am 4. Dezember zu einem interessanten Vortrag und bietet an mehreren Terminen eine Seelsorge-Sprechstunde an.

Die METTNAU an den Festtagen

Und natürlich erwartet die METTNAU-Gäste am Heiligabend eine kleine Weihnachtsfeier und ein festliches Vier-Gänge-Weihnachtsmenü. An Silvester darf der Film „Dinner for one“ nicht fehlen, ehe es zum Silvesterauftakt, einem sehr feinen Menü, dem Neujahrs-Sekt und der Mitternachtsuppe geht. Danach haben alle Gelegenheit zum Ausschlafen, da man am Neujahrstag von 8.30 Uhr bis 13 Uhr die jeweils eigene Brunch-Zeit wählen kann.

„Kur und Kultur“ im Dezember

Natürlich besteht an jedem Dezemberwochenende die Möglichkeit, mit den Historikern Dr. Franz Hofmann oder Werner Trapp schöne und ganz besondere Exkursionen mit spannenden Themen zu unternehmen und dabei viel über Kultur und Geschichte am Bodensee zu erfahren.

Mehr zum gesamten, vielseitigen Advents-, Weihnachts- und Silvesterprogramm erfährt man in den speziellen Aushängen, Flyern und an den Rezeptionen. **Die Buchung des einzigartigen diesjährigen Unterhaltungspaketes „Winterklänge am Bodensee“ erfolgt über das METTNAU-Marketing, Tel. +(0)7732/151-806 oder alexandra.dokic@mettnau.com.** ■

Gäste der Klinik Seehalde oder Villa Seehalde können dieses Unterhaltungspaket auch in Verbindung mit einer kompletten Weihnachts- oder Silvesterpauschale buchen.

METTNAU-Seminar für angehende Psychotherapeuten

Es gibt immer mehr Krankschreibungen aufgrund psychischer Störungen. Auch in den medizinischen Reha-Einrichtungen ist die steigende Tendenz der psychosomatischen Beschwerden und Krankheitsbilder spürbar. 2010 lagen die psychischen Erkrankungen an zweiter Stelle der Diagnosegruppen der medizinischen Rehabilitation. Die Ursachen hierfür sind vielfältig: Von den immer größeren Anforderungen im Beruf über Zeitdruck, Beziehungsprobleme bis zu Zukunftsängsten reicht die Spanne. Immer mehr Menschen fühlen sich in ihren Handlungsmöglichkeiten stark beeinträchtigt und sehen ihre Zukunftspläne bedroht. So ist es notwendig, dass Psychologen in die Behandlung von Patienten in einem stärkeren Maße als zuvor einbezogen werden.

Um als Psychologe in einer Reha-Einrichtung tätig sein zu dürfen, benötigt man nicht nur ein akademisches Diplom, sondern eine Zusatzausbildung in Psychotherapie. Diese berufsbegleitende Ausbildung dauert vier bis fünf Jahre und hat vor allem den Erwerb von praktischer Erfahrung sowie die Erweiterung der Handlungskompetenzen im Umgang mit verschiedenen Störungsbildern zum Ziel. Sie besteht aus Seminarblöcken, in denen theoretische Impulse mit praktischen Übungseinheiten gekoppelt sind. Hinzu kommen jeweils ein Praxisteil und Selbsterfahrungseinheiten.

Dieses zeitgemäße Konzept zur verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung stellt nicht nur den Erwerb von therapeutischen Kompetenzen in den Vordergrund, sondern legt zunehmend Wert auf die Persönlichkeitsentwicklung der angehenden Therapeuten. Emotionales Erleben, die Analyse der Beziehungsstrukturen oder der übernommenen Rollen, Gefühlsregulation und die Reflektion der therapeutischen Haltung gehören mittlerweile zu den Hauptmerkmalen der Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie. Durch die Selbsterfahrung steigt die selbstbezogene Sensitivität, das Selbstkonzept von kognitiver Kompetenz nimmt zu. Gleichzeitig verringert sich hierdurch die Angestrengtheit und Unsicherheit der

zukünftigen Therapeuten; die differenzierte Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Einschränkungen verbessert sich.

Die Wirkung solcher Selbsterfahrungseinheiten kann an der daraus unmittelbar resultierenden therapeutischen Kompetenz und an der persönlichen Selbstentwicklung der Ausbildungsteilnehmer beobachtet werden. An einem der diesjährigen Seminarblöcke beteiligte sich die METTNAU. Die hier tätige Diplom-Psychologin/PP Aleksandra Schefczyk leitete das dreitägige Seminar für

dürfnisse und der Überforderung), konnten die Teilnehmer die Ursachen der Hilflosigkeit verstehen. Dem Rollenspiel folgte eine Auseinandersetzung mit dem therapeutischen Know-How zur Bewältigung einer kritischen Situation.

Im zweiten Teil erfuhren sich die angehenden Therapeuten selbst in einer kritischen Situation. Bei der Übungseinheit auf dem Bodensee kamen die Ruderboote der METTNAU zum Einsatz. Hierbei bekamen die Teilnehmer verschiedene Aufgaben ge-



24 angehende Psychotherapeuten und hatte mit ihrem Kollegen Diplom-Psychologe Michael Schmid aus Reutlingen – langjähriger Dozent von apf (Ausbildungsinstitut für Psychotherapie) und einem Kripo-Beamten kompetente Unterstützung. Ziel des Selbsterfahrungsprogrammes war der Umgang mit kritischen Situationen.

Die Teilnehmer bekamen zunächst die Möglichkeit, Menschen, die sich in einer Bedrohungssituation befinden, in ihrer Betroffenheit zu verstehen. Hierzu wurde unter Anleitung eines Polizeikommissars die Situation einer Geiselnahme bei einem Banküberfall nachgestellt. Durch das achtsame Betrachten der inneren Prozesse, die in solchen Situationen bei den Betroffenen stattfinden (Angstgefühle, Unbehagen, Gefühl der Unsicherheit, Bedrohung, der Grundbe-

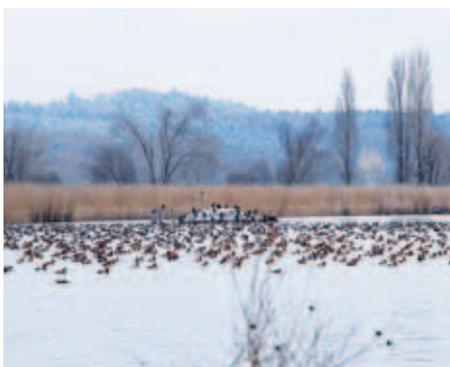
stellt, die sich auf die Themen Aggressivität, Umgang mit Bedrohung, Hilfestellung beziehungsweise Selbstschutz, Konfrontation und Flucht bezogen. Dabei konnte jeder einzelne seine Teamfähigkeit, aber auch die persönliche Frustrationsgrenze auf den Prüfstand stellen.

Die gesamte Fortbildungsveranstaltung, die zur Erweiterung des Verständnisses der inneren Prozesse in einer Bedrohungssituation beigetragen hat, stellte eine gelungene Erfahrung für alle Beteiligten dar.

Die METTNAU möchte mit diesen Fortbildungsmaßnahmen zur Ausbildung der zukünftigen Psychotherapeuten beitragen, denn auch in den Radolfzeller Reha-Einrichtungen hat die optimale psychologische Versorgung der METTNAU-Patienten und – Gäste eine hohe Bedeutung.

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk ■

Gefiederte Wintergäste



Die Gäste der METTNAU kommen in den Wintermonaten gefiederten Gästen aus dem hohen Norden sehr nahe. Denn bis aus Finnland und Westsibirien kommen Wasservögel an den Bodensee, um in der ufernahen Wasserzone rund um das große Naturschutzgebiet der Halbinsel Mettnau zu überwintern. Gelegenheit, die seltenen Vögel recht nah beobachten zu können und dabei durch fachkundige Experten viel Wissenswertes zu erfahren, gibt es bei Führungen ab dem NABU-Zentrum Mettnau, z.B. am 7. Dezember um 14 Uhr. Zudem

kann man bis Ende März den äußeren Teil der Mettnauspitze erkunden, der sonst aus Vogelschutzgründen gesperrt ist. Der Weg zu dem kleinen Strand an der Spitze der Halbinsel verläuft zwischen hohem Schilf, Gebüsch und Ried und bietet am Endpunkt einen sagenhaften Blick über den See und zur gegenüber liegenden Insel Reichenau. Auch hier gibt es Führungsangebote durch das NABU-Team. Es empfiehlt sich, wasserfestes Schuhwerk, am besten Gummistiefel, zu tragen.

www.nabu-metttau.de ■

Was bringen „Blutdrucksenker“?

Eine amerikanische Forschergruppe konnte erneut zeigen, dass jeder Monat mit gut eingestelltem Blutdruck (d.h. <140/90 mmHG) zusätzliche Lebenszeit bringt. Dies ist sehr eindrücklich, weil die Daten über eine sehr lange Zeit gesammelt wurden. Üblich ist eine Studiendauer über zirka fünf Jahre. Schon in diesem Zeitrahmen konnte vielfach gezeigt werden, dass eine gute Blutdrucksenkung das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen reduzieren hilft.

Die SHEP-Studie (Systolic hypertension oft the elderly program – Systolischer Bluthochdruck bei älteren Menschen) untersuchte seit 1984(!) und somit seit über 20 Jahren 7400 ältere Bluthochdruckpatienten mit isolierter Erhöhung des systolischen Blutdrucks. Diese Teilnehmer waren bei Studienbeginn im Schnitt 72 Jahre alt. Sie wurden durchschnittlich 4,5 Jahre lang mit Blutdrucksenkern behandelt, das heißt, eine Gruppe erhielt ein wirksames Medikament, eine Kontrollgruppe ein Scheinmedikament.

In der Studie sanken die Blutdruckwerte der mit Blutdrucksenkern behandelten Pati-

enten im Schnitt auf 143/78 mmHg, in der Vergleichsgruppe unwesentlich auf 155/72 mmHg. Nachgewiesen werden konnte rasch, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sank. Nach Studienende wurde allen Teilnehmern empfohlen, auch weiterhin durch Medikamente auf eine gute Blutdruckeinstellung zu achten. Im Schnitt 22 Jahre später wurde dann bei den damaligen Studienteilnehmern die Todesursache und deren Ursache ermittelt. Was ergab sich hier?

Im Vergleich mit den unbehandelten Studienteilnehmern lebten die Behandelten durchschnittlich 158 Tage länger ohne eine tödlich verlaufende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Das heißt, dass für jeden Monat den ein Bluthochdruckpatient erfolgreich behandelt wird, ein zusätzlicher Tag Lebenszeit ohne tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankung hinzugewonnen wird. Bei dem Beginn der Blutdrucktherapie schon in einem früheren Alter (in der Studie ab 72 Jahre) und der Absenkung des systolischen Blutdrucks auf <140 mmHg, wie es heute nach den

aktuellen Leitlinien gefordert wird, dürfte die Wirksamkeit und der Überlebensvorteil noch größer sein.

Im Übrigen weiß man, dass sich durch eine gute kardiovaskuläre Fitness im Rahmen eines regelmäßigen Ausdauertrainings ein Teil der Blutdruckmedikation ersetzen lässt beziehungsweise noch einen zusätzlichen Nutzen bringt. Daher legen die METTNAU-Spezialisten bei ihren Patienten und

Gästen großen Wert auf eine umfassende medizinische Diagnostik, ausführliche Beratung und Behandlung sowie die wichtige zusätzliche Einführung in ein individuell passendes Bewegungstraining, das zuhause gut und regelmäßig fortgeführt werden kann.



Dr. med. Achim Witzel ■

Wohlfühlen pur – Lomi-Lomi-Massage



Schon im normalen Therapie-Programm erleben die Gäste der METTNAU die heilsame und angenehme Wirkung verschiedener Massagen. Zusätzlich bieten die elf Fachkräfte des Massageteams unter Leitung von Petra Maurer nachmittags die Möglichkeit zu so manchen besonderen Wohlfühl-

massagen. Neben der Hot-Stone- und der Akupunktur-Massage gehört hierzu auch die Lomi-Lomi-Massage, die aus der hawaiianischen Tradition kommt.

Petra Maurer (im Bild) hatte diese Massageform am Rande einer anderen Fortbildung kennengelernt und dann, wie auch

Iris Krämer, eine spezielle Ausbildung hierzu absolviert. „Im Gegensatz zu der europäischen Massageform mit punktuellen Druck geht diese Massage in rhythmischen Bewegungen wie eine Welle über den ganzen Körper.“ Hierzu benutzt die Masseurin sehr hochwertiges, fein duftendes Macadamia-Nussöl. Gedämpfte Musik im Hintergrund sorgt in diesen 60 Minuten für weitere Entspannung. Mit einer speziellen Unterarmtechnik massiert sie in großflächigen fließenden Bewegungen sodann den ganzen Körper. „Hierbei kommen physische und psychische Prozesse in Gang“, weiß die Fachfrau. „Man kommt wieder in den eigenen harmonischen Rhythmus, wird ruhig und entspannt. Die Massage regt zudem den Lymphfluss und Stoffwechsel an und belebt die Lebensenergie.“

Und sie empfiehlt, genügend Zeit einzuplanen. Denn nach dieser ganzen Stunde Massage braucht es auch eine Phase des ruhigen Nachwirkens. Auf diese Weise gelangt die gesundheitsfördernde physische und psychische Reaktion zur vollen Entfaltung.

Die Lomi-Lomi-Massage sowie die anderen Extra-Angebote können von den Gästen über die Dispositionen der Kliniken auf eigene Rechnung gebucht werden. Voraussetzung ist immer die vorherige medizinische Abstimmung. Nur so kann dieses ganz besondere Massage-Erlebnis auch zu einem gesunden und herrlichen Wohlfühl-Genuss werden. ■

Soziale Beratungsdienste tagen auf der METTNAU



In gründlicher Vorbereitung hatten zwei METTNAU-Expertinnen ein interessantes Programm für die „Fachtagung für Soziale Beratungsdienste im Gesundheitswesen“ am 9. November 2012 zusammengestellt und Kolleginnen und Kollegen aus ganz Baden-Württemberg hierzu eingeladen. Diplom-Sozialpädagogin Edith Schöneich und Angelika Herrmann, Bachelor of Arts (Soziale Arbeit), von der Sozialberatung der METTNAU führten gemeinsam durch den Seminartag, für den sie namhafte Referenten gewinnen konnten.

Fragen rund ums Betreuungsrecht

Die über 30 Teilnehmer wurden vom stellvertretenden Verwaltungsleiter Roland Helmlinger und Chefarzt Dr. med. Robin Schulze begrüßt, ehe Gerold Oeschger von 20 Jahren Betreuungsrecht bis zur heutigen Situation führte. Mit dem Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Betreuungsgerichtstages e.V. und freiberuflichen rechtlichen Betreuer hatte man einen hochkarätigen Experten für das Hauptthema des Vormittags. Ein Bereich, der durch die ständig zunehmenden Betreuungsverfahren immer mehr an Bedeutung gewinnt. Markus Jungk von der Betreuungsbehörde des Landkreises Konstanz informierte über Organisation und Aufgaben dieses Amtes. Danach ging Gerold Oeschger auf Abgrenzungsfragen rechtlicher und sozialer Betreuung ein. „Wer kauft denn nun den Schlafanzug?“ – der Titel dieses Programmpunktes machte deutlich, dass Soziale Beratungsdienste in Reha-Kliniken und Akut-Krankenhäusern oft mit ganz konkreten Betreuungsfragen zu tun haben. Wie die rechtliche Situation ist, die Unterscheidung und Zusammenarbeit zwischen gesetzlichen

Betreuern und den Klinik-Fachkräften aussieht, war anschließend Thema der intensiven Diskussion. Auch aufgrund des Anspruchs auf ein Entlass-Management durch die sozialen Beratungsdienste gab es hierzu dezidierte Fragestellungen an die beiden Referenten.

Das kranke Herz – nur ein Organ?

Die Teilnehmer genossen den Spaziergang über die Mettnau zum Mittagessen in der Werner-Messmer-Klinik bei strahlendem Sonnenschein und Alpensicht und die anschließende Entspannung mit MiniMoves durch Dr. Marianne Breuer. Der Nachmittag gehörte dem METTNAU-Schwerpunktthema Herz. Oberarzt Dr. med. Thomas Dambacher berichtete, dass die Patienten wenige Tage nach schwerwiegenden Eingriffen am Herzen in die Werner-Messmer-Klinik kommen. Es sei wichtig, ihnen Fragen zu der Art und Wirkungsweise der vorgenommenen Operation zu beantworten. Hier gehe es um eher mechanische Vorgänge am Pumporgan. „Diese Reparaturen am Herzen bewirken aber noch keine Heilung!“ betonte der Kardiologe und Internist. Für viele ist das neu, sie spüren, dass vieles nicht mehr so weiter geht wie bisher – Sorgen und Ängste machen sich breit. „Das Herz ist Lebens- und Gefühlszentrum zugleich“, so der Facharzt, der weiß, dass auf die Patienten viele Veränderungen zukommen: Sie werden zu gesunder Bewegung geführt, müssen oft ihre Ernährung umstellen, über längere Zeit Medikamente nehmen und sich ein verändertes Stressmanagement aneignen. Durch weltweite Studien weiß man, dass gerade psychosoziale Stressoren ein erheblicher Risikofaktor für schwere Herzerkrankungen und neuerliche Rückfälle sind.

Herz und Psyche – was hilft?

Hinzu kommen in Folge der lebensbedrohlich erlebten Akut-Situationen immer wieder Angst- und Panikstörungen, Herzbeschwerden ohne Befund, posttraumatische Belastungsstörungen oder eine Depression. Daher arbeiten die METTNAU-Mediziner eng mit den hauseigenen psychologischen Fachkräften zusammen. Es gehe immer um den ganzen Menschen – „Das Herz kommt nicht allein hierher“. Die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin Dr. rer. nat. Dorothea Hensel-Dittmann erläuterte die psychischen Reaktionen Herzerkrankter sowie die Hilfestellungen, die ihnen die METTNAU-Psychologen anhand geben. Die anschauliche Schilderung des großen Repertoires enthielt Methoden wie etwa die Gedanken-Hygiene, die sich die Teilnehmer gerne auch selbst notierten.

Ausstellung „Herzzeit“

Da der Vortrag der Klinikseelsorgerin Annemarie Welte zur Kulturgeschichte des Herzens aus Zeitgründen entfallen musste, machte sich die Gruppe schließlich zum Kunsthäusle beim Strandcafé Mettnau auf. Dort luden zwei Radolfzeller Künstler zur „Herzzeit“-Vernissage. Geru Müschs besondere Frauen-Skulpturen zeigten auf eindrückliche Weise ihren eigenen Weg durch eine Herzerkrankung. Die fantastischen Natur-Fotografien von Klaus Küster spiegelten auf intensive Weise Gefühle so mancher Herz- und Herzenskrankter wider. Kein Wunder, dass dieses abgerundete Tagungsprogramm bei den Teilnehmern bestens ankam. „Die Fahrt durch den Schwarzwald hierher hat sich gelohnt!“, meinten so stellvertretend zwei Sozialberater aus dem Offenburger Raum. ■



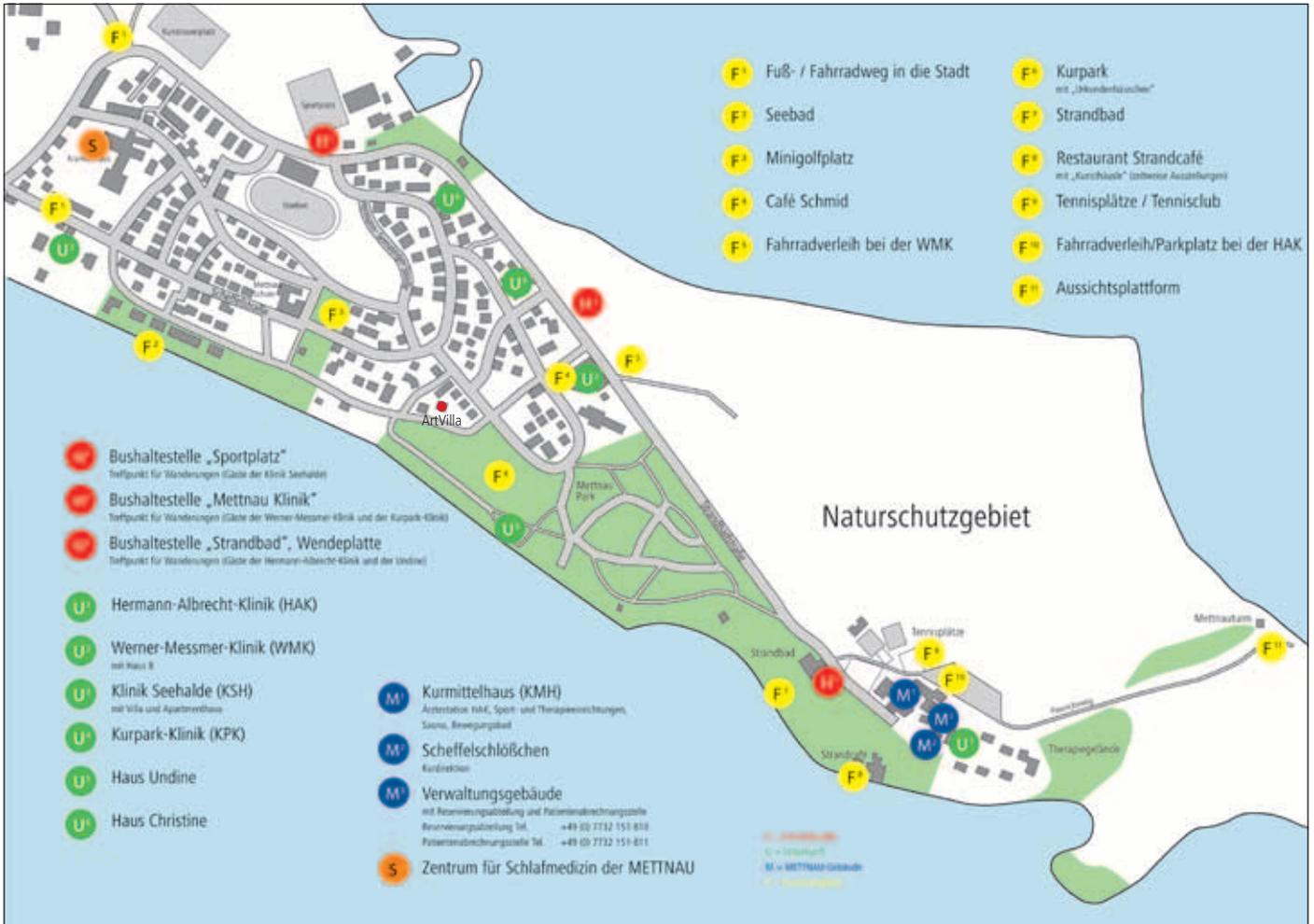
*Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub*

DIE METTNAU GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN



ARTVILLA AM SEE

Hotel Garni Kögel · Rebsteig 2/2 · 78315 Radolfzell am Bodensee · e-mail: koegel@artvilla.de · Internet: www.artvilla.de
Telefon 0 77 32 / 94 44-0 · Fax 0 77 32 / 94 44-10





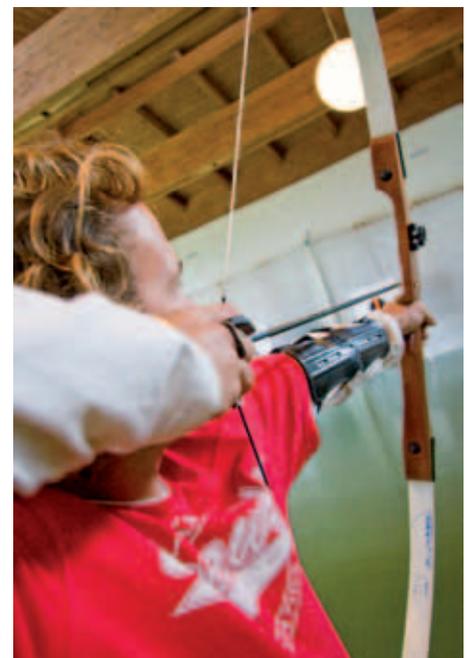
METTNAU-Philosophie:

„Bewegung ist Leben!“

Das vor über 50 Jahren entwickelte METTNAU-Programm „Heilung durch Bewegung“ bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist nach wie vor erfolgreich. Die METTNAU ist eines der wichtigsten Kurzentren für Bewegungstherapie in Deutschland und genießt einen international guten Ruf. Grundlage ist das exakt auf den Gast abgestimmte Zusammenspiel von körperlicher Aktivität, Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung. Herzpatienten kommen bereits wenige Tage nach der Operation zur Anschlussheilbehandlung in die Werner-Messmer-Klinik und werden durch ein spezialisiertes Ärzteteam betreut. Das Konzept „Bewegung ist Leben!“ kann helfen, dass es erst gar nicht so weit kommt. Diese Präventionsmöglichkeiten nutzen viele Gäste der weiteren drei METTNAU-Kliniken. Krankheiten vorbeugen und Menschen nach einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wieder Kraft und Lebensfreude zu schen-

ken, dies ist das Ziel der ganzheitlichen METTNAU-Philosophie. Das hoch qualifizierte Team hilft dem Gast, seine persönlichen Risikofaktoren kennen zu lernen, die Signale von Körper und Psyche besser zu deuten und sich sportlich weder zu über- noch zu unterfordern. Die maßgeschneiderten Bewegungsprogramme in unterschiedlichen Leistungsstufen beziehen auch die reizvolle Umgebung der Bodenseelandschaft mit ein.

Um die Nachhaltigkeit gesunder Bewegung auch im Alltagstrott zu gewährleisten, hält die METTNAU mehrere sportliche DVD's fürs „Heimkino“ parat. Auf schwungvolle Weise stellen sie verschiedene Bewegungsangebote aus dem Therapieprogramm vor und machen Lust, an den erlernten Übungen dran zu bleiben. So unterstützen die munteren Fitmacher bis zur nächsten Prävention das gesundheitsfördernde Motto „Bewegung ist Leben!“



Adventszauber beim Radolfzeller Christkindlemarkt



Der Radolfzeller Christkindlemarkt vom **6. bis 9. Dezember** auf dem Marktplatz und bis in die angrenzende Kaufhaus- und Schützenstraße ist in der weiten Region sehr beliebt. Umrahmt vom Münster und historischen Gebäuden bietet der Markt eine ganz besondere Atmosphäre. Wie die Straßen und Gassen ringsum erstrahlt auch der Platz in schönem weihnachtlichen Lichterglanz. 60 einheitlich gestaltete Stände mit ausgesuchtem Kunsthandwerk und duftenden Adventsköstlichkeiten sowie dem romantischen Kinderkarussell locken die Besucher

zum Bummeln, Einkaufen, Plausch und zum Genießen der vorweihnachtlichen Stimmung. Wie in jedem Jahr darf man sich auch diesmal auf so manch neue kunsthandwerkliche Stände freuen. Radolfzeller Vereine sorgen bestens für das leibliche Wohl der Besucher.

Am Donnerstag, **6. Dezember** um 17 Uhr findet die offizielle Eröffnung durch Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und Dr. Peter Zinsmaier von der veranstaltenden Aktionsgemeinschaft Radolfzell mit musikalischer Umrahmung statt. Ein Höhe-

punkt für die Kinder ist auch in diesem Jahr wieder das Marionettentheater mit je zwei kostenlosen Vorstellungen am Samstag und Sonntag (jeweils 14 Uhr und 15.30 Uhr) im Zunfthaus (Kaufhausstraße). Am Stand der Aktionsgemeinschaft werden wieder 1.500 Schneeflocken-Lose verkauft, bei denen jedes Los gewinnt. Der erste Preis hat einen Wert von 500 Euro.

Öffnungszeiten: Donnerstag 14-20 Uhr, Freitag und Samstag 11-20 Uhr, Sonntag 11-19 Uhr

Große Konzerte im Milchwerk!

Im Dezember präsentiert das Milchwerk Radolfzell gleich mehrere großartige musikalische Auftritte mit ganz unterschiedlichen Stilrichtungen:

The world famous *Glenn Miller Orchestra* directed by Will Salden kommt am **10. Dezember** um 20 Uhr nach Radolfzell. Es ist derzeit mit der neuen Show „In The Miller Mood“ auf Europa-Tournee. Die Besucher können im unverkennbaren Glenn Miller-Sound mit bekannten und beliebten Ohrwürmern schwelgen und hören wunderschöne Melodien der Bandsängerin. Besondere Highlights sind die Auftritte der „Moonlight Serenaders“ – die Close Harmony Group des Orchestra.



Am **19. Dezember** um 20 Uhr gastieren *The International Magic Tenors* im Milchwerk. Stimmgewaltig und voller Lebenslust präsentieren die acht Tenöre musikalische Höhepunkte nonstop: Von deutschen Schla-

gern über Pophymnen und großen Rocksongs bis hin zu klassischen Arien punktet die Show im ersten Teil. Mit den schönsten internationalen Weihnachtsliedern gehört der zweite Teil des Abends der knisternden Vorfreude auf das „Fest des Jahres“.



„*Aschenputtel – das Musical*“ ist eine kindgerechte und anspruchsvolle Interpretation des Märchens der Gebrüder Grimm – mit viel Musik und tollen Kostümen. Für Kinder ab vier Jahren, Kindgebliebene und natürlich für alle Musical-Fans. Aufführung ist am **21. Dezember** um 16 Uhr (Ticket-Hotline: 01805-600 311).

Im Rahmen des 20-jährigen Milchwerk-Jubiläums bringt das Singer-/Songwriter-Duo *Glasperlenspiel* am **22. Dezember** um 20 Uhr den großen Saal zum Beben. Die Künstler Caroline Niemczyk und Daniel Grunenberg aus Stockach schafften mit der Qualität und Sprachgewandtheit ihrer Songs einen rasanten Aufstieg in die TOP 10

der Verkaufscharts und sind auf dem besten Weg in die deutsche Popmusik-Elite.



Am **27. Dezember** um 20 Uhr kommen die „*charmantesten Botschafter Russlands*“ mit der russischen Weihnachtsrevue *Ivushka* an den Bodensee. In der opulent ausgestatteten Show mit über 40 Mitwirkenden wechseln sich musikalische, tänzerische und artistische Einlagen in schneller Folge ab und bieten einen faszinierenden Streifzug durch das frühere Zarenreich.

Vorverkauf jeweils über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732-81-500 und die bekannten Vorverkaufsstellen.

www.milchwerk-radolfzell.de

Weihnachtsmärkte und mehr am Bodensee

In der Bodenseeregion kann man vorweihnachtliche Stimmung auf vielfältige Weise erleben. Neben dem Radolfzeller Christkindlemarkt laden zahlreiche Weihnachtsmärkte zum genusslichen Bummel ein, beispielsweise auf der *Insel Reichenau* am **1. Dezember**, am **1. und 2. Dezember** in der *historischen Altstadt* von *Engen* und in der *Schlossanlage Salem*. In *Konstanz* führt der größte Weihnachtsmarkt bis zum **22. Dezember** von der Stadt bis zum Seeufer.



Über den Plätzen und Gassen von St. Gallens Altstadt und dem Weihnachtsmarkt in der Markt- und Neugasse funkeln 700 Sterne mit je zwei Meter Durchmesser.

Schloss und Park Arenenberg mit dem *Napoleonmuseum* zeigen bis **23. Dezember** prächtig geschmückte Weihnachtsbäume und Weihnachtsschmuck, handgefertigt nach Originalen aus dem 19. Jahrhundert.

Nach beschaulichem Winterspaziergang und Tropenwärme im Schmetterlingshaus ist im *Schloss der Insel Mainau* bis zum **3. Februar** die Ausstellung „200 Jahre Grimms Märchen“ zu sehen.



Zur „Märlistadt“ verwandelt sich im Dezember *Stein am Rhein*. Hier dreht sich in Schaufenstern und bei einem bunten Programm alles um das Märchen „Alice im Wunderland“.



Traumhafte Thüringer Puppen

Mit der Sonderausstellung „Kinderträume – Alte Puppen aus Thüringen“ präsentiert das Stadtmuseum Radolfzell in der alten Stadtapotheke am Seetorplatz ab **1. Dezember** bis zum 3. März 2013 nicht nur exklusive Weihnachtsgeschenke der Jahrhundertwende. Die hier gezeigten Puppen dokumentieren die Glanzzeit der deutschen Puppenindustrie, die im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts weltweit führend war.

Herstellungszentren waren Thüringen und die benachbarte Region Neustadt bei Coburg. Abertausende Puppen wurden hier für den heimischen Markt, vor allem aber für den Export produziert. Ihre qualitätsvolle Ausführung begeistert heute noch Sammler auf der ganzen Welt. Die in der Sonderausstellung vorgestellten hochwertigen Charakterpuppen stammen aus einer privaten Sammlung. Sie wurden auf dem amerikanischen Markt erworben.

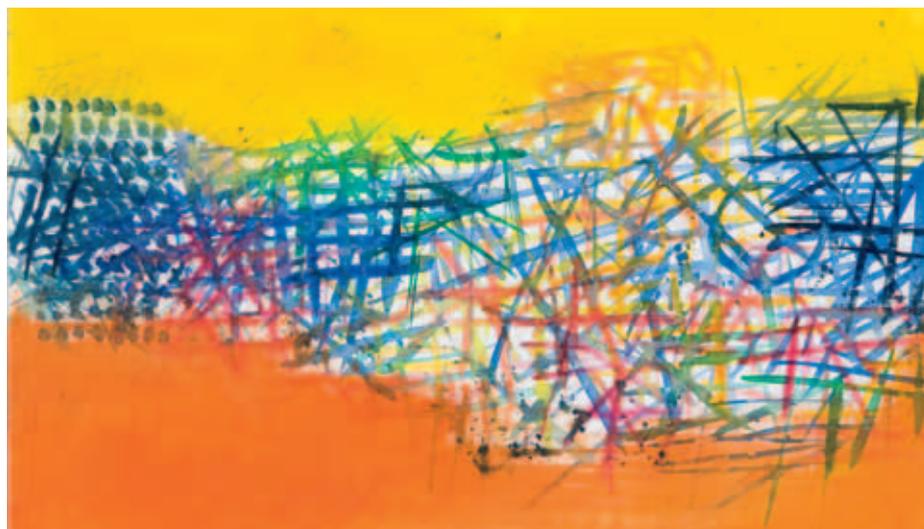
Die Ausstellung thematisiert aber nicht nur die schöne heile Puppenwelt, sondern beleuchtet auch den Herstellungsprozess, zu dem mühevoll Heim- und Kinderarbeit gehörte. Das Aus dieses wichtigen Kapitels deutscher Spielzeugindustrie durch die Weltwirtschaftskrise und andere Ursachen wird ebenfalls geschildert.



Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Weitere Informationen über Tel. 07732/81-530 oder unter www.stadtmuseum-radolfzell.de

LEBENS^WLANDSCHAFTEN

von Andreas Felger



Das Kloster Hegne zeigt bis zum 6. Januar 2013 im Haus St. Elisabeth, Konradstr. 1, eine beeindruckende Ausstellung mit Werken von Andreas Felger. Der von Sammlern hoch geschätzte Künstler lebt nach fünf Jahrzehnten vielbeachteten Schaffens seit 2010 wieder in seiner schwäbischen Heimat. Er ist vor allem durch seine Holzschnitt- und Aquarellarbeiten bekannt geworden. Seine Werke wurden in zahlreichen Ausstellungen

präsentiert und mit Publikationen begleitet.

Seit 1985 entwickelt sich ein immenses Oeuvre der Ölmalerei. Eine ungeheure Dynamik der Farbe ist das hervorragende Merkmal von Felgers Spätwerk, das in den großzügigen Räumen früheren Holzschnittarbeiten gegenübergestellt wird. Die Ausstellung kann täglich von 10-17 Uhr besucht werden.

www.kloster-hegne.de

Samstag, 1. Dezember

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

Sonntag, 2. Dezember

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

15:00-17:00 Uhr *Kreativnachmittag: „Weihnachtskarten und kleine Geschenkverpackungen selbst gestalten“* mit Frau Schmal
WMK, Musikzimmer

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 3. Dezember

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

19:30 Uhr *Konzert* mit Familie Dammert, WMK, Raum Mainau

Dienstag, 4. Dezember

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

19:30 Uhr *Vortrag und Gespräch: „St. Nikolaus – Mythos, Legenden und Geschichte“* mit Frau Welte,
WMK, Musikzimmer

Mittwoch, 5. Dezember

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 6. Dezember

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

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

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

19:30 Uhr *Konzert mit Narrenmusik Radolfzell*, WMK, Raum Mainau

Freitag, 7. Dezember

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

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

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, 8. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

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

Sonntag, 9. Dezember

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, 10. Dezember

16:00 Uhr *Münsterführung* mit Frau Welte

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

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

Dienstag, 11. Dezember

13:30-17:00 Uhr *„Kreativ sein mit Schmuckkeramik“* mit Frau Muischewski
WMK, Musikzimmer

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 12. Dezember

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr *Vortrag „Malawi – das warme Herz Afrikas“* mit Nina Rath, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 13. Dezember

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

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

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

19:30 Uhr *Konzert* mit Herrn Mundrov, WMK, Raum Mainau

Freitag, 14. Dezember

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

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 *Zaubershow* mit Johannes Hartwig
WMK, Raum Mainau

Samstag, 15. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 16. Dezember

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Musik-Kabarett „Schu-bi-du, mit 80 Schuhen um die Welt“* mit Barbara Mauch
WMK, Raum Mainau

Montag, 17. Dezember

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

19:00 Uhr *Vortrag „Die Alpen – Herbst in den Winter unterwegs“* mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 18. Dezember

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 19. Dezember

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 20. Dezember

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

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

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

19:30 Uhr *Modernes Liedgut „Singen macht happy!“* mit Frau Dammert, WMK, Musikzimmer

Freitag, 21. Dezember

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Konzert mit Akkordeonorchester und Trachtenkapelle*
WMK, Raum Mainau

Samstag, 22. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Sonntag, 23. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 24. Dezember

Heiligabend: siehe gesondertes Programm

Dienstag, 25. Dezember

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 26. Dezember

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

Donnerstag, 27. Dezember

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

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

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

Freitag, 28. Dezember

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

Samstag, 29. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Konzert „Musical und weihnachtliche Weisen“* mit Carina Gail und Walter Stoll
WMK, Raum Mainau

Sonntag, 30. Dezember

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

19:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 31. Dezember

Silvester: siehe gesondertes Programm



Wiener Johann Strauß
Konzert-Gala

* 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 *Ausstellungen*

Montag-Samstag

19-21 Uhr
Einschließen und Genießen –
Ganz alleine bei Buch Greuter
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i 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
i Praxis für Chinesische Medizin
Tel. 07732 939595

Mittwoch

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

Mittwoch, Samstag

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

10-13 Uhr Flohmarkt des Kinder-

hilfswerks „terre des hommes“
Kirchgasse 20
i terre des hommes
Tel. 07732 57362

Donnerstag

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

Samstag (bis 22. Dezember)

13-18 Uhr Wanderung
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
i ***

Samstag

14 Uhr Kaffee und Kuchen-Aktion
Lesebucht, Höllturm Passage 3
i Lesebucht, Tel. 07732 8237540
Täglich
geführte Segway-Touren und
geführte GPS E-Bike-Touren
Zweirad Joos, Schützenstraße 11
i Zweirad Joos, Tel. 07732 8236831

Dienstag-Sonntag

(bis 13. Januar 2013)
14-17.30 Uhr „Kunst ist schön,
macht aber viel Arbeit“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i www.kunstverein-radolfzell.de

Samstag-Montag

(1. bis 24. Dezember)
18 Uhr „Adventskalender in
Markelfingen“, Markelfingen
i Tel. 07732 822474

Dienstag-Sonntag

(bis 3. März 2013)
10-12.30 Uhr, 14-17.30 Uhr,
Do bis 20 Uhr
„Wie aus dem Gesicht geschnitten:
Faszination Puppen“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Veranstaltungen

Samstag, 1. Dezember

9-13 Uhr Weihnachtsbasar
der Schülermitverwaltung
Berufsschulzentrum Radolfzell
Mezgerwaidring 101

17 Uhr Traditionelles Advents-Gril-

len des Markelfinger Sportvereins
Sportplatz Markelfingen
i Sportverein Markelfingen
Tel. 07732 822680

19 Uhr Einstimmen auf den Advent

St. Laurentius Kirche Markelfingen
Laurentiusstraße
i Kirchenchor, Tel. 07732 7273

Mittwoch, 5. Dezember

20 Uhr Spieleabend in der
Stadtbibliothek Radolfzell
Obertorstraße 10a
(Parkplatz Weltkloster/Sozialamt
i Stadtbibliothek, Tel. 07732 81382

Do, 6. Dezember

18.30-20 Uhr
Nachtwächterführung
Treffpunkt Stadtmuseum, 5 Euro
keine Anmeldung erforderlich
i ***

Do-So, 6.-9. Dezember

Do 14-20 Uhr
Fr-Sa 11-20 Uhr
So 11-19 Uhr
Christkindlemarkt Radolfzell
Marktplatz
i Aktionsgemeinschaft
Tel. 07732 9407094

Freitag, 7. Dezember

16-17.30 Uhr Museumscafé:
Faszination Puppen – Deutsche
Puppen der Jahrhundertwende
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 8. Dezember

10-17.30 Uhr Sütterlin für
Anfänger
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

18.30-20 Uhr

Nachtwächterführung
Treffpunkt Stadtmuseum, 5 Euro
keine Anmeldung erforderlich
i ***

Sonntag, 9. Dezember

18 Uhr Adventssingen
Ortsverwaltung Liggeringen
Bodanrückstraße 17
i Kindergarten Liggeringen
Tel. 07732 10970

Montag, 10. Dezember

20 Uhr Glenn Miller Orchestra –
In The Miller Mood
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Donnerstag, 13. Dezember

16-17.30 Uhr Gewürzschokolade
selbst gemacht
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Freitag, 14. Dezember

15-16 Uhr Sprechende Wände
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 15. Dezember

20 Uhr Weihnachtskonzert des
Musikvereins Liggeringen
Litzelhardtthalle Liggeringen
Litzelhardtweg
i Musikverein Liggeringen
Tel. 07732 13867

Sonntag, 16. Dezember

17 Uhr Singen am Markelfinger
Christbaum, Rostiger Anker in
Markelfingen, Markolfstraße 5
i Musikverein Markelfingen
Tel. 07551 805733

Mittwoch, 19. Dezember

20 Uhr The International
Magic Tenors
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Samstag, 22. Dezember

10-11.30 Uhr Stadtführung
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

20 Uhr Glasperlenspiel –

Das X-MAS Konzert 2012
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

Dienstag, 25. Dezember

20 Uhr Weihnachtskonzert des
Musikvereins Markelfingen
Markolfhalle Markelfingen
Pirminweg 5
i Musikverein Markelfingen
Tel. 07551 805733

Mittwoch, 26. Dezember

20 Uhr Theater des Musikvereins
Stahringen, Homburghalle Stahrin-
gen, Schloßhaldenstraße 8
i Musikverein Stahringen
Tel. 07738 923023

Donnerstag, 27. Dezember

20 Uhr Die Russische Weihnachts-
revue „Ivushka“
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i ***

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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Adventskalender-Fenster

Jedes Jahr warten alle schon gespannt auf den neuen Adventskalender in den 24 Fenstern der Volksbank zum Radolfzeller Marktplatz hin. Diesmal hatte man Fotografen um Einreichung von Fotos zu Winterbildern von Radolfzell und seiner Umgebung gebeten. Der Jury fiel die Wahl der Fensterbilder ob der großartigen Auswahl nicht leicht. Und weil man mehr als 24 schöne Motive erhalten hat, widmet die Volksbank diesem Thema eine ergänzende Ausstellung, die den Dezember über in der Schalterhalle der Volksbank Radolfzell zu sehen ist. Vielleicht gewinnt dabei so mancher einen ganz neuen Eindruck von den winterlichen Reizen der Stadt und ihrer herrlichen Umgebung. ■

METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme

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:

Mo 03.12. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer

Mi 05.12. 19.30 Uhr Praxis Frauen / 20.30 Uhr Praxis Männer

Mo 10.12. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

Mo 17.12. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer

Die folgenden Praxistermine nach Absprache im Kurs in der selben Kalenderwoche.



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 17:00-18:00 Uhr/19:30-21:00 Uhr
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.

Das Kurmittelhaus ist für die Öffentlichkeit in der Zeit vom 10.12.2012 bis einschl. 06.01.2013 geschlossen.

WINTERKLÄNGE AM BODENSEE



Winterklänge am Bodensee- musikalisches Unterhaltungspaket

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

• Wiener Johann Strauss Konzert-Gala in Friedrichshafen am 28.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)

Eine Auslese an populären Schmankerln und begehrten Raritäten in erstklassigen Interpretationen der K&K Philharmoniker und des Österreichischen K&K Balletts ließ diese Konzertreihe zu einem musikalischen Jungbrunnen avancieren – seit 1996 riss das von Matthias Georg Kendlinger kreierte Original aus dem Hause DaCapo Österreich über 800.000 Gäste und Liebhaber in 16 europäischen Ländern zu Begeisterungstürmen hin – ein Beweis mehr für die Lebendigkeit Straußscher Musik. ...Verführerisch-frische Klänge, an denen selbst Könige und Kaiser ihre wahre Freude hätten – Kultstatus inbegriffen! ...

• Die Nacht der 5 Tenöre – Die bekanntesten Tenorarien der Musikgeschichte in Singen am Hohentwiel am 26.12.2012 (Sitzplatzkategorie 1)

Die Startenöre begeistern seit über einem Jahrzehnt tausende von Opernfreunden auf zahlreichen Tourneen durch ganz Europa mit ihrer begehrten Show „Die Nacht der 5 Tenöre“. In Singen präsentieren die fünf Vollblutmusiker ihr neuestes Programm „Musica con Passione“ – Musik mit Leidenschaft. Welcher Titel könnte besser passen für diesen mitreißenden Querschnitt durch die große Welt der Oper! Begleitet werden die Tenöre vom renommierten Plovdiv Symphonie Orchestra unter der Leitung des international gefragten Dirigenten Nayden Todorov.

• Kur und Kultur-Exkursion

„Kur und Kultur“ - das ist seit 12 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft am Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Dr. Franz Hofmann, Werner Trapp und Ralf Seuffert, drei durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntem Bodensee entdecken“. Das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen unbekannte Wege zu erkunden, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Beratung und Buchung

Sie können unser exklusives Unterhaltungsprogramm im Paket zu einem Preis von 180,- € zusätzlich zu Ihrem regulären Aufenthalt hinzubuchen. Wenden Sie sich hierzu bitte an die Marketing-Abteilung unter Tel. +49 (0) 7732 151-806 oder aleksandra.dokic@mettnau.com

Hinweis: Das Unterhaltungsprogramm ist nur als Paket buchbar, einzelne Leistungen können nicht erstattet werden.

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 2 x pro Monat jeweils donnerstags um 19 Uhr (genaue Daten siehe Aushang) im Kaminzimmer im Scheffelschlösschen statt und wendet sich sowohl an Weinliebhaber als auch Einsteiger.

Singabend mit Adam Kuhn

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

Bridge

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

Kerzenziehen

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

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-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.

Golf

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

Komödie von
Francis Veber

Vorstellungen jeweils

Mi · Do · Fr · Sa

20.30 Uhr

Auch zwischen den Jahren!

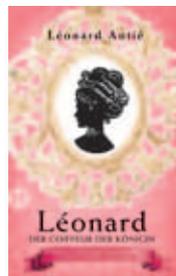
THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet.

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

Buchtipp

Stephan Thome:
FLIEHKRÄFTE

Hartmut Hainbach ist Ende fünfzig und hat alles erreicht, was er sich gewünscht hat: Er ist Professor für Philosophie und hat seine Traumfrau geheiratet, die er nach zwanzig Jahren Ehe immer noch liebt. Dennoch ist Hartmut nicht glücklich. Seine Frau ist nach Berlin gezogen, sodass aus der Ehe eine Wochenendbeziehung geworden ist, die gemeinsame Tochter hält die Eltern auf Distanz, der Reformulator an den Universitäten nimmt Hartmut die Lust an der Arbeit. Als ihm überraschend das Angebot zu einem Berufswechsel gemacht wird, will er endlich Klarheit: über das Verhältnis zu seiner Tochter, über seine Ehe, über ein Leben, von dem er dachte, dass die wichtigen Entscheidungen längst getroffen sind.



Verlag
Suhrkamp
Roman,
gebunden,
474 Seiten
ISBN: 978-3-
518-42325-7
EUR 22,95

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 · 88045 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!

Golfclub-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 92 32 97

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88048 Friedrichshafen

seemaxx.

Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

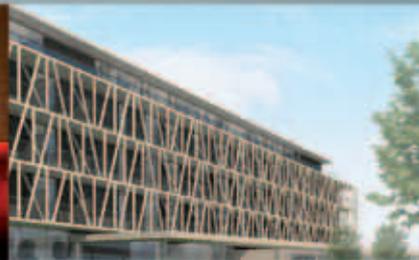


30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's CALVIN KLEIN
SCHLESINGER DOCKERS K-S MARC UNCOVER
MCXX CHEVY felina GERRY WEBER TOM TAYLOR

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

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