



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

SEPTEMBER 2013

Postverlagsort: D-78315 Radolfzell, Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

METTNAU Taiji + Qigong-Tage voller Erfolg!

Unternehmen stärken ihre Mitarbeiter

METTNAUER starten beim
Bodensee-Firmenlauf

Ran an die Lehrküchen-Töpfe!

Stadtfeste & Umwelttage | Theater | Ausstellungen & Konzerte



INHALT

Editorial	3
Wir kommen wieder zu den METTNAU Taiji + Qigong-Tagen!	3
TC Radolfzell lädt zum Kurgast-Tennisturnier	4
METTNAUER starten beim Bodensee-Firmenlauf	4
Unternehmen stärken ihre Mitarbeiter	5
Kunstgenuss auf der Mettnau	6
Fischwochen am Untersee	6
Nikotin und seine Folgen	6
Ran an die Lehrküchen-Töpfe!	7
Natur und Kultur faszinierend kombiniert	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
Erlebnis pur beim Altstadtfest	23
Raus mit Euch!	23
Staunen über 150 Jahre Eisenbahn	23
Vergnügte Nachtwächterrunde	24
„Klaviersdelikte“ mit Bodo Wartke	24
Lieder des Herzens	24
Faust – Die Rockoper	24
Neue Kulturchefin in Radolfzell	25
Energie-Partner und Handwerk in voller Aktion!	25
HaLT – Hart am Limit	25
METTNAU-Veranstaltungen	26
Veranstaltungen Radolfzell	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
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 Eckhard Scholz

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)

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

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

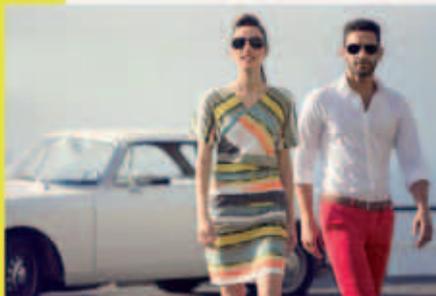
© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



FISCHER

finest fashion
für Damen und
Herren – 5 mal
am Bodensee



MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 22935

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9576-0

www.modifischer.de

WOMEN STORES

Konstanz
Hülssenstraße 29
Tel. +49 7531 22930

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

Singen
Scheffelstraße 2-4
Tel. +49 7731 9576-0

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

herzlich willkommen in der METTNAU in Radolfzell am Bodensee. Sie haben sich eine äußerst reizvolle Landschaft ausgewählt, um Ihre gesundheitlichen Ziele zu erreichen und neue Vitalität zu gewinnen. Unsere schöne Halbinsel, der See und die herrliche Umgebung laden in diesem milden Spätsommer-Monat mit seinem besonderen Licht geradezu zur Bewegung in der Natur ein – ganz nach unserem Motto „Bewegung ist Leben!“ Die METTNAU, international renommierte Kur- und Rehabilitationseinrichtungen der Stadt Radolfzell direkt am Bodenseeufer, gehören zu den ersten Adressen der deutschen Kur- und medizinischen Reha-Landschaft und bietet Ihnen in allen Bereichen eine hohe Qualität.

Unser spezialisierter Ärztstab und die kompetenten Therapeuten und Fachkräfte verbinden sich mit einem freundlichen und aufmerksamen Service für Ihr Wohlbefinden. Dazu kommen facettenreiche Freizeit- und Erholungsangebote. In dieser Ausgabe erfahren Sie unter anderem, dass unser engagiertes METTNAU-Team die gesundheitsfördernde Bewegung auch selbst in sportlich-ambitionierter Freizeit lebt.

Die schönen Septembertage mit oft

herrlichem Alpenpanorama eignen sich ideal für Wanderungen und Radtouren durch unsere schöne Region. In unserem Magazin erfahren Sie auch mehr zu unseren Angeboten für Ausflüge und Führungen abseits der Touristenpfade zu ausgesuchten Kulturschätzen im westlichen Bodenseeraum. Die natürliche Umgebung der METTNAU lädt dazu ein, selbst aktiv zu werden oder sich ruhige Plätze für Zeiten zur Balance von Seele und Geist zu suchen. Hierbei kann man Anregungen unserer Experten zu mancher Korrektur in der späteren, täglichen Lebensgestaltung nochmals in Ruhe reflektieren und eigene kreative Ideen dazu entwickeln.

Genuss, Geselligkeit und Lebensfreude findet man beim Bummel durch die male- rische Radolfzeller Altstadt mit ihren meist inhabergeführten Geschäften, beim Besuch der einladenden Seegastronomie mit saisonalen Spezialitäten oder in schmucken Terrassencafés. Die gastfreundliche Lebensart zeigt sich bei zahlreichen interessanten Festen und Veranstaltungen, bei denen man rasch miteinander ins Gespräch kommt.

Unser beliebtes METTNAU-Magazin erhält eine neue Redaktion. Frau Gaby Hotz, bisherige Redakteurin, beendet Ihre Tätig-

keit für unser Magazin mit dieser Ausgabe. Wir danken ihr für die gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die vielen interessanten Themen und prächtigen Fotos sowie ihr Engagement für das METTNAU-Magazin. Die neue Redakteurin unseres Magazins, Frau Nicola Westphal, wird sich Ihnen in der Oktoberausgabe unseres METTNAU-Magazins vorstellen.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt in der METTNAU. Gerne ist unser Team in allen Belangen der medizinischen Betreuung, der Therapie, der seelischen Begleitung und des umfassenden Services in herzlicher Weise für Sie da. Starten Sie mit der METTNAU in eine gesunde und nachhaltig wirkende „bewegte“ Lebenszeit!



Alles Gute wünscht
Ihnen Ihr

Eckhard Scholz
Geschäftsführer
und Kurdirektor

Wir kommen wieder ...

... zu den METTNAU Taiji + Qigong-Tagen! Sie sind ein beliebtes Highlight im METTNAU-Jahr und ziehen inzwischen Teilnehmer aus ganz Deutschland und der internationalen Bodenseeregion im August nach Radolfzell. So war auch in diesem Sommer das Interesse groß und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters begeistert! Darunter beispielsweise vier Gäste, die den sportlichen Leiter der METTNAU, Richard Geitner, mit seinen asiatischen Übungen bei den Bürgermeisterwochen im Januar kennengelernt hatten und sich gleich ein Seminarwochenende reserviert hatten. Schon

bei der Eröffnung dieser hochwertigen Veranstaltungsreihe war das Interesse trotz Hitze groß. Beeindruckend und sympathisch präsentierten Richard Geitner und die Taiji-Expertin hierbei die sanften Übungen und luden die Gäste gleich zum Selbstversuch ein. Kurdirektor Eckhard Scholz bemerkte in seiner Begrüßung, dass die langsam fließenden Formen gut zur sommerlichen Temperatur passen und dennoch treffend das METTNAU-Motto „Heilung durch Bewegung“ repräsentieren.

An den freien Übungsabenden nutzten auch zahlreiche Radolfzeller und Bewohner

der Region die Möglichkeit, neue Formen wie die international beachteten „Qigong-Tellerübungen“ des bekannten Prof. Ding HongYu auszuprobieren oder auf ungezwungene Weise ein erstes Mal in diese Übungsformen hinein zu schnuppern. Richard Geitner vermittelte dabei viel Hintergrundwissen zur wohltuenden Wirkung für spezielle Gelenke, Organe, die Haltung, das Gleichgewicht und vieles mehr. Da er seine Ausführungen immer mit einer Prise Humor würzte und jeder nach eigenem Vermögen mitmachen konnte, ist es kein Wunder, dass diese Abende oft über 100 Anhänger fanden.

Die Tagesseminare an den vier Wochenenden waren ebenfalls gut besucht, teilweise schon von vornherein ausgebucht. Viele der Gäste aus nah und fern suchten sich ganz gezielt ihr Programm aus wie etwa Herz- oder Nieren-Qigong oder um die Taiji-Fächerformen zu erlernen beziehungsweise zu vertiefen.

Die gesundheitsfördernde Kombination von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit, die man bis ins hohe Alter ausüben kann, kam bei Neulingen wie Fortgeschrittenen sehr gut an. So ist es kein Wunder, dass viele dran bleiben wollen und auch 2014 wieder bei diesem Angebot von hoher METTNAU-Qualität dabei sein werden!



TC Radolfzell lädt zum Kurgast-Tennisturnier



Sie freuen sich über das gelungene Turnier beim TC-Radolfzell (v.l.) Kurdirektor Eckhard Scholz, Matthias Baumann und Helmut Gürtler vom TC-Radolfzell mit den Teilnehmern und Siegern 2013.

Schon längst beliebte Tradition und daher Fixpunkt für die Planung des METTNAU-Aufenthaltes ist das Tennisturnier für die Gäste der Radolfzeller Reha-Einrichtungen. So waren auch beim 16. Turnier, zu dem der TC Radolfzell am 15. August einlud, zahlreiche „Wiederholungstäter“ auf den Plätzen. Die Gäste schätzen es sehr, dass sie beim Tennisclub auf der idyllischen Halbinsel gern gesehen sind und hier auch außerhalb

des Turniers die Spielfelder nutzen können – eine keineswegs selbstverständliche Offenheit! Inzwischen haben sich so manche Freundschaften entwickelt.

Der 2. Vorsitzende des TC Radolfzell, Matthias Baumann, begrüßte die Teilnehmer und signalisierte die Bereitschaft für ein weiterhin gutes Miteinander, bei dem die Gäste der METTNAU stets herzlich willkommen seien.

Ergänzt durch Vereinsmitglieder – außer Konkurrenz – genossen alle den sportlichen Wettkampf. Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz gratulierte den Siegern und Teilnehmern im Namen der METTNAU, die die Siegetrophäen und weiteren Preise stiftete. Sein besonderer Dank galt Turnierleiter und Organisator Bertram Dorer, dem Leiter des Breitensports Helmut Gürtler sowie Matthias Baumann für die hervorragende Ausrichtung. Dorer freute sich über die schönen und fairen Spiele und den hier gern gepflegten humorigen Ton auf allen Spielfeldern.

Zum ersten Mal dabei und gleich auf den 1. Platz kam in diesem Jahr Ulrike Oswald aus Freiburg, ihr Name wird nun im Sockel des METTNAU-Cups eingraviert. Über den zweiten Platz freute sich Rainer Neuberger. Als jüngste Teilnehmerin errang Julie Mansfeld Platz drei. Für die Gewinner gab es Siegerpokale und – wie auch für die anderen Teilnehmer – ein METTNAU-Geschenk nach Wahl. Die Gäste bedankten sich sehr herzlich für die freundschaftliche Aufnahme und optimale Ausrichtung des Turniers. Auf den Aufruf von Eckhard Scholz, den METTNAU-Cup 2014 wieder zu verteidigen, kam breite Zustimmung: „Wir freuen uns schon auf das nächste Mal!“

METTNAUER starten beim Bodensee-Firmenlauf

Zahlreiche Mitarbeiter setzen das METTNAU-Motto „Bewegung ist Leben“ auch privat um. Die METTNAU Joule-Junkies treten mehrfach bei großen Wettkämpfen an wie zuletzt beim Bodensee-Megathlon in Radolfzell, wo sie mit insgesamt vier Teams am Start waren. Einige kamen in der Doppelwertung Megathlon – Thurathlon (Schweiz) auf den zweiten Platz!

Für den beliebten Bodensee-Firmenlauf am 20. September durch Radolfzells Altstadt wollen sie wieder mit einer sehr großen Mannschaft antreten – mit dabei auch Walking-Freunde (ohne Stöcke). Vom Azubi bis zum Chef in Firmen, Verwaltung und Organisationen, von Bambinis über Grundschüler bis zu Abiturienten freuen sich viele auf das große Sportevent. Hierbei ist nicht allein das Tempo wichtig – dabei sein und gemeinsam Spaß an der Bewegung haben zählt!

Das geht schon los bei ersten gesunden Tipps und Aktionen ab 16 Uhr. Start ist mit den Bambinis um 16.15 Uhr. Den Abschluss bildet nach dem Elitelauflauf mit Top-Sportlern um 18.15 Uhr der große Tross von Schülern ab der 5. Klasse und Erwachsenen. Nach den Läufen treffen sich Sportler und Fans zur Stärkung und dem großen Show-Programm rund um die Siegerehrungen im Milchwerk, ehe man die After-Run-Party mit

DJ Amar aus Stuttgart genießt – natürlich bei freiem Eintritt! Für die größten Schulen und Firmenteams und zu anderen Kriterien gibt es tolle Preise.

Dr. Achim Witzel, Oberarzt und Kardiologe von der METTNAU, der beim Megathlon am Start war, rät Laufanfängern, langsam zu beginnen, je nach Konstitution und Alter auch erst einmal einen Check-up von Herz-Kreislauf-Situation und Bewegungsapparat machen zu lassen. „Ich selbst lau-

fe seit Jahrzehnten mit viel Spaß, genieße das Spüren des eigenen Körpers, des Muskelspiels und Atmens, die sich einspielende Effizienz von Bewegung und das gedankliche Freiwerden“ und weiter: „der sich gerade beim Bodensee-Firmenlauf einstellende Teamgeist ist eine schöne Erfahrung obendrauf!“

Streckenplan, Informationen und **Anmeldung** unter

www.bodensee-firmenlauf.de



Spaß beim gemeinsamen Sport gehört bei den METTNAU Joule-Junkies immer dazu. Sie hoffen wieder auf große Beteiligung durch Kolleginnen und Kollegen beim Top-Event in Radolfzell!

Unternehmen stärken ihre Mitarbeiter

In der heutigen Arbeitswelt unterliegen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer zunehmenden Flexibilisierung, den Anforderungen eines hohen technologischen Fortschritts und erhöhtem internationalem Wettbewerbsdruck sowie einer oft aus den Fugen geratenen Work-Live-Balance. So zeigte die Auswertung einer AOK-Mitarbeiterbefragung schon 2010, dass drei Viertel aller Beschäftigten über den Zeitdruck klagen. Auf der anderen Seite spüren Betriebe bereits den demographischen Wandel: Nachwuchskräfte sind nicht mehr so leicht zu haben. Es gilt, die Mitarbeiter zu halten und gesund zu erhalten.

Um den wachsenden Belastungen zu begegnen, fördern bereits zahlreiche Unternehmen aktiv die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit ihrer Mitarbeiter. Mehrere Untersuchungen der vergangenen Jahre belegen, dass hierdurch sowohl die Arbeitsleistung wie die Zufriedenheit der Mitarbeiter zunahm – eine wichtige Voraussetzung für den betrieblichen Erfolg. Da die Bedingungen vom klein- oder mittelständischen Unternehmen bis zum großen Konzern jeweils anders aussehen, sind für das *Betriebliche Gesundheitsmanagement* auch stets individuell angepasste Lösungen gefordert.

Wo beginnt Betriebliches Gesundheitsmanagement?

Um die Beschäftigten gesund und leistungsfähig zu erhalten, müssen die Arbeitsbedingungen, arbeitsorganisatorische und arbeitstechnische Abläufe auf den Prüfstein. Auch der Umgangstil in allen Unternehmensebenen kann sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Hinzu kommen Impulse für eine persönlich gesunde Lebensweise mit Bewegung, gesunder Ernährung und Entspannungsphasen. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) hat immer zum Ziel bei steigender Leistungsanforderung, Komplexität und Zeitverdichtung auf systematische Weise die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern, indem Belastungen abgebaut und Ressourcen gestärkt werden. Der regional bekannte und bundesweit gefragte BGM-Experte Joachim Auer betont hierzu, dass Betriebliches Gesundheitsmanagement als fester Bestandteil in die Firmenphilosophie integriert sein sollte und von der Führungsebene beginnend gelebt und in den Betrieb getragen werden muss.

Körper, Geist und Seele finden im traditionellen Bogenschießen ihren Ausgleich.



Nur im gemeinsamen Rhythmus klappt hier das Rudern – ein idealer Teamsport.

Wo steht Betriebliches Gesundheitsmanagement heute?

Der iga-Report 20 (Initiative Gesundheit & Arbeit) zeigt, dass die Verbreitung gerade in kleinen und mittleren Betrieben deutlich zurückhaltender ist als in großen Unternehmen. iga hat das zum Anlass genommen, durch TNS infratest bei 500 Betrieben des produzierenden Gewerbes mit 50 – 500 Beschäftigten nach Motivation und Hindernissen für Betriebliches Gesundheitsmanagement zu fragen. Ziel ist, die Motivation und gelungene Umsetzung zu fördern, begleitende Maßnahmen von Krankenkassen, Berufsgenossenschaften und anderer Akteure einzubinden und den Anteil der Betriebe, die BGM einsetzen, zu erhöhen.



Welche Angebote hat die METTNAU hierzu?

Die METTNAU bietet mit ihren differenzierten Leistungen eine Vielzahl von spezifischen Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung an. Schon jetzt bestehen mehrere Kooperationen der METTNAU mit großen deutschen Unternehmen, die die Angebote der METTNAU systematisch für die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter einsetzen. Dies beinhaltet Aufenthalte von Mitarbeitern aus verschiedenen Betriebsbereichen in der METTNAU bis zu einzelnen Leistungen der therapeutischen Mitarbeiter der METTNAU in den jeweiligen Betriebsteilen der Unternehmen vor Ort. Dabei sind immer wieder flexible und individuelle Lösungen gefragt, in denen die gesundheitsstärkenden spezifischen Angebote der METTNAU mit den Erwartungen der Betriebe zusammengeführt werden. Kurdirektor Eckhard Scholz äußerte bei seinem ersten Pressegespräch zudem, dass er den Ausbau der Angebote für Mittelständische Unternehmen aus dem bundesweiten Gebiet, aber auch der regionalen und überregionalen Bodenseeregion anstrebt. Der Bedarf ist da. Zu den fundierten Konzepten gehören hierbei alle Säulen der METTNAU – neben der medizinischen und therapeutischen Kompetenz mit vielfältigen Bewegungsangeboten auch die Unterstützung durch das qualifizierte psychologische Team und die bestens geschulte Ernährungsberatung. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz ist gewährleistet, dass die METTNAU-Angebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements eine nachhaltig positive Wirkung zeigen. ■

Kunstgenuss auf der Mettnau

Wer im September das Kunsthäusle neben dem Strandcafé Mettnau besucht, kann nochmals die unterschiedlichen Werke regionaler Künstlerinnen kennenlernen.

Noch bis zum **2. September** präsentiert **Gitta Marquardt-Baladurage** aus Hemmenhofen faszinierende Bilder zu „Abstraktes in Farbe“.

Vom **13. bis 23. September** zeigt **Roswitha Rinner** aus Hilzingen erneut ihren ganz besonderen Gold- und Silberschmuck nach eigenen Entwürfen und von namhaften Herstellern.

Neu im Künstlerkreis dabei ist **Renate Dohr** aus Überlingen am Ried. Vom **24. September bis 8. Oktober** zeigt sie zauberhafte Pastellbilder mit ihren bevorzugten Motiven, Kinder- und Tierportraits sowie Landschafts- und Naturbilder. Die Autodidaktin widmet sich darüber hinaus vielen weiteren Maltechniken und war seit 2000 in mehreren Ausstellungen zu sehen.

Während der Öffnungszeiten täglich vom frühen Nachmittag bis abends kann man mit den jeweiligen Künstlerinnen ins Gespräch kommen.



„Möwe“ von Renate Dohr

Großformatige Pop-Art und Abstraktionen des beeindruckenden Künstlers **Detlev Eilhardt** kann man in der Cafeteria und dem Leseraum der Werner-Messmer-Klinik bewundern. Hier haben es den Besuchern besonders seine „Sonnengesichter“ angehtan. Es lohnt sich, mehr über den vielseitig begabten Künstler aus Friedingen zu erfahren, der über seine Arbeit sagt: „Man malt und braucht plötzlich keine Worte mehr“.

www.eilhardt-detlev.com ■

Fischwochen am Untersee



Während der Fischwochen vom **9. September bis 6. Oktober** servieren die Untersee-Köche in 27 Restaurants auf der deutschen und schweizerischen Seeseite fantasievolle Fischmenüs zum Festpreis. Mit dabei allein 8 Gastronomen in Radolfzell, darunter auch das Strandcafé Mettnau oder das Natur-Freundehaus in Radolfzell-Markelfingen jeweils direkt am See, sowie drei Restaurants im benachbarten Moos.

Felchen, Kretzer und andere Bodenseefische bilden den Mittelpunkt eines 3-Gang-Menüs, das zu einem einheitlichen Preis von 23,- Euro beziehungsweise 35,- Schweizer Franken serviert wird. Neben den klassischen Varianten kreieren die exzellenten Köche auch ganz neue Rezepturen, die den feinen Fisch überraschend präsentieren.

Für alle Bodenseefisch-Liebhaber: Diese Fische sind ein Naturprodukt, das nicht jederzeit uneingeschränkt zur Verfügung steht. Sollte es beispielsweise gerade keine Felchen geben, weil der Fischer keine gefangen hat, so bieten die flexiblen Gastronomen andere Fischgerichte an, die einem Felchenmenü in nichts nachstehen.

Übrigens: Wer dem Fischgenuss in diesen Wochen mehrfach frönt und sich den beim ersten Mal ausgehändigten Pass jeweils abstempeln lässt, kann bei mindestens drei Stempeln attraktive Preise gewinnen (einsenden an Tourismus Untersee e.V. bis spätestens 12. Oktober 2013).

www.tourismus-untersee.eu ■

Nikotin und seine Folgen

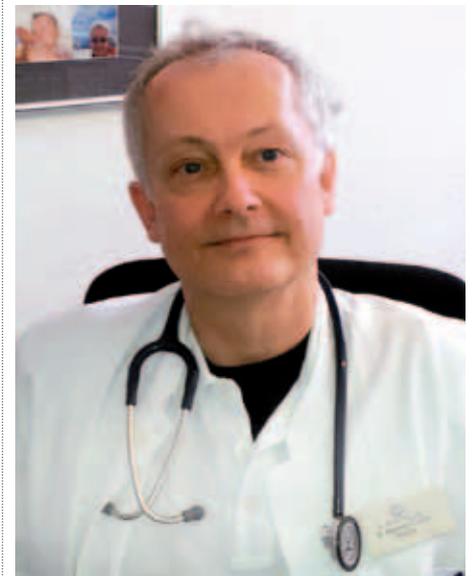
Es sind harte Fakten: Nikotin, insbesondere Zigarettenrauchen stellt das größte unnötige Gesundheitsrisiko überhaupt dar. 40 Prozent aller vermeidbaren Todesursachen sind auf das Rauchen zurückzuführen. An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland jedes Jahr über 100.000 Menschen. Immer noch rauchen knapp über 30 Prozent der Bevölkerung in der Bundesrepublik. Sie gaben hierfür im Jahr 2012 24 Milliarden Euro aus.

Aufgrund dieser großen Gefährdung greift die vhs-Radolfzell in Kooperation mit dem Gesundheitsverbund HBH-Kliniken dieses Thema auf. Mit **Chefarzt Dr. Sebastian Jung** vom HBH-Klinikum in Radolfzell konnte ein versierter Experte gewonnen werden.

Am **11. September 2013** berichtet er im Vortragsraum des Radolfzeller Krankenhauses, Hausherrenstraße 12, um 19 Uhr über den Tabakkonsum in Deutschland und vor allem über die verschiedenen, oft tödlich verlaufenden gesundheitlichen Folgen. Im Anschluss nimmt er sich ausreichend Zeit für persönliche Fragen der Teilnehmer (Eintritt frei).

Weitere Informationen über vhs-radolfzell, Tel. 07732/81-388 oder

www.vhs-radolfzell.de ■



Chefarzt Dr. Sebastian Jung vom HBH-Klinikum in Radolfzell berichtet über den Tabakkonsum in Deutschland und dessen schwerwiegende gesundheitliche Folgen.



Ran an die Lehrküchen-Töpfe!

Viele METTNAU-Patienten und Gäste kommen mit zum Teil schweren Krankheitsbildern und haben spätestens in der Beratung durch die METTNAU-Ärzte erfahren, dass sie ihr Leben auch im Ernährungsbereich umstellen müssen. Neben medizinischer Hilfe, gesundheitsfördernder Bewegung und weiteren Therapieangeboten ist die Ernährung eine wesentliche Säule, um verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen dauerhaft erfolgreich zu behandeln. Schon durch die individuell auf den Einzelnen abgestimmte METTNAU-Küche merken die Gäste und Patienten, wie positiv beispielsweise zu hoher Blutdruck oder erhöhte Cholesterinwerte reagieren. So bekommen fast jede Woche acht Personen nach ärztlicher Verordnung eine praktische Einweisung in der Lehrküche der Werner-Messmer-Klinik.

Einweisung in die Lehrküche

„Wir stellen immer wieder fest, dass sich unter den Teilnehmern häufig Hobbyköche befinden,“ so die Expertinnen der Lehrküche. Diese sind genauso aufmerksam wie die anderen, wenn es an die gekonnte Zubereitung eines kompletten und sehr schmackhaften Menüs geht, beispielsweise mit einer Gemüsebrühe mit Einlage, Rohkost und Salaten mit speziellem Dressing, mit magerem Kalb- oder Hähnchenfleisch sowie einer vegetarischen Variante, mit Gemüse, Nudeln und als feines Dessert diesmal ein Apfeltiramisu. So lecker, wie sich das anhört, schmeckt das am Schluss auch!

Umsetzung auch für zuhause

Bei der Zubereitung erfahren sie viel über versteckte Fette, Alternativen bei der Auswahl von Lebensmitteln, den Vorteil frischer Zutaten und die richtige Zubereitung. Die Fachkräfte sind sehr gefragt und überall im Einsatz, um da einer Zweiergruppe Hilfestellung zu leisten und dort noch nützliche Anregungen zu geben. „Zu einer nachhaltig veränderten Ernährung ist es sehr wichtig, dass die Angehörigen zu Hause mitziehen“, ist ihre Erfahrung.

Viele bekommen das bereits vor dem Lehrküchentermin von ihren Lieben signalisiert. Einer der „Lernköche“ weiß schon, wie er seine Kinder für die feine Gemüsesuppe begeistern kann. Auch dieser Austausch untereinander funktioniert bestens und passt zu der humorvollen Stimmung, die hier herrscht. Und spitzbübisch freuen sich alle Teilnehmer auf den Abend, wenn sie in den Speisesaal gehen. Dort werden sie nur Tee trinken und dafür an ihren Tischen ausgiebig von ihrem selbst zubereiteten, ach so feinen Menü schwärmen!



Die Fachfrauen der METTNAU (v.l.) Carolin Heinrich, Gesundheitspädagogin (Afw) und Diätassistentin, Annette Wild, Diabetesassistentin DDG und Diätassistentin sowie Jessica Hage, Diätassistentin, bereiten sich gerade auf eine neuerliche Kochrunde mit Patienten und Gästen der METTNAU in der Lehrküche vor.

Gemüsetipp

Sellerie ist eine uralte Gemüse-, Heil- und Gewürzpflanze, die im Mittelalter über Italien zu uns kam. Seine Ursprungspflanze, der Sumpfsellerie, wächst wild im ganzen Mittelmeerraum, im nördlichen Europa und auch hier. Neben ihrer Bedeutung für kultische Zwecke empfahl schon Hippokrates: „Bei zerrütteten Nerven sei Sellerie deine Nahrung und dein Heilmittel.“ Sowohl Wurzel- wie Blattsellerie werden einjährig angebaut. Die Knollen erntet man im Oktober und lagert sie in Erdmieten oder Kühlräumen. Ernährungsphysiologisch besticht er vor allem durch seinen Gehalt an ätherischem Öl, dem Apiin, Comarin, Asparagin, Mannit, Stärke, Schleim, den Vitaminen C und besonders E sowie zahlreichen Mineralstoffen.

Sellerie in der Küche

Knolle wie Blätter sind ein beliebtes Gemüse und Gewürz für Suppen, Saucen, Salatmarinaden, Gemüsesalate oder als geschmackvolle Komponente vegetarischer Gerichte. Eine besondere Delikatesse ist der Selleriesalat in seinen zahlreichen Varianten. Im berühmten New Yorker Waldorf-Astoria-Hotel wurde vor rund 110 Jahren ein Klassiker aus rohem Sellerie kreiert: der Waldorfsalat. In der Küche der METTNAU wird ebenfalls Selleriesalat hergestellt – allerdings als fettärmere Variante.

Selleriesalat nach Waldorf-Art

Rezept für eine Portion

70 g Sellerie, roh
30 g Apfel, frisch
40 g Joghurt 3,5% Fett, wahlweise
Dickmilch mit 3,5% Fett
20 g Ananaswürfel
(Konserven, ohne Zuckerzusatz)

Zitronensaft
Walnusskerne
Salz oder Feinwürzmittel
Pfeffer
Zucker oder Süßstoff
Kirschen
Salatblätter zum Dekorieren

Zubereitung

- 1 Sellerie waschen, schälen, in Juliennen schneiden oder mit einer großen Rohkostscheibe raspeln.
- 2 Apfel schälen, vierteln, entkernen und mit einem Messer in feine Stifte schneiden. Walnüsse hacken.
- 3 Sahne leicht schlagen und alle Zutaten miteinander vermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft abschmecken und auf gewaschenen, abgetropften Salatblättern anrichten und mit (abgetropften) Kirschen garnieren.

Diese Abwandlung des Waldorfsalates enthält pro 100 g Salat ca. 105 kcal, 7 g Fett und 3 mg Cholesterin. ■

Natur und Kultur als faszinierende Kombination

„Am Bodensee gibt es Kunst- und Kulturschätze in herrlicher Natur in solch einer Dichte – das finden wir bei uns im Norden nirgends!“, so der Kommentar eines METTNAU-Gastes bei einer Wochenend-Kulturfahrt. Vier versierte Historiker kennen die Region wie ihre Westentasche und sind vor allem in vielen Besonderheiten abseits der üblichen Touristenpfade bewandert – zeigen beispielsweise eine kleine Kapelle, die sich als kunsthistorisches Kleinod entpuppt, alte Fresken in einer sonst verschlossenen Pilgerkirche, Wege zu und durch bekannte Ziele, die selbst Einheimische selten kennen oder laden zu schönen Wanderungen mit immer wieder einzigartigen Ausblicken auf See und Landschaft. So sind ihre Führungen nicht mit üblichen Stadtführungen oder Exkursionen zu vergleichen – genau dieses schätzen viele kulturbewanderte METTNAU-Gäste!

Auch im September 2013 kann man mit den Experten wieder viel Neues und Spannendes im westlichen Bodenseeraum entdecken. David Bruder entführt die Teilnehmer am **1. September** in die Kaiserzeit der Konzilstadt Konstanz und zu zum Teil komplett erhaltenen Bauten und Straßenzügen der Historismus- und Jugendstilarchitektur mit vielen interessanten Details und Hintergrundinformationen.

Am **7. September** bietet er „Neue Blicke auf Stein am Rhein“, denn die Gruppe nähert sich der Altstadt mit ihren bemalten Fassaden am berühmten Marktplatz von der Burg Hohenklingen aus. Bei der Besichtigung der einzigen unzerstört gebliebenen Burganlage des 13. Jahrhunderts im Boden-

seeraum bietet sich immer wieder eine fantastische Aussicht auf die Stadt, den Rhein und die herrliche Landschaft.

Ermatingen am Schweizer Unterseeufer ist am **14. September** Ziel der Führung mit Dr. Franz Hofmann. Zu diesem kaum bekannten Juwel mit imposanten und stattlichen Höfen, Fachwerkhäusern, Herrensitzen und Fischerhäuschen und dem Schloss Wolfsberg weiß der Kunsthistoriker über viele eindrucksvolle Details zu berichten.

Dass Schaffhausen auch ohne Rheinfall ein Juwel ist, erkennt man bei der Stadterkundung mit Dr. Hofmann am **22. September** sofort. Gut, wenn man das weitgehend erhaltene spätmittelalterliche Stadtbild, die zahlreichen Patrizier- und Bürgerhäuser aus Renaissance und Barock sowie die riesige romanische Klosteranlage und die Festung Munot von einem Experten erklärt bekommt.

Am **27. September** nimmt David Bru-



Blick vom „alten Dorf“ auf das Überlinger Münster.



Man entdeckt schöne Details bei der besonderen Führung durch Stein am Rhein.

Beim Abendspaziergang durch Überlingen am **15. September** lenkt Werner Trapp die Gäste weg von der dicht bevölkerten Uferanlage durch die Festungsanlage, den alten Stadtteil „Dorf“, zu einer Pilgerkirche des 15. Jahrhunderts und weiteren herrlichen Bauten in kleinen Winkeln und Gassen, die immer wieder einen großartigen Blick über die Dächer der Stadt zum See freigeben.

Engen im Hegau ist Ziel der Entdeckungsfahrt am **21. September** mit Dr. Hofmann. Die Annäherung erfolgt auf den Spuren Goethes über die alte „Königsstraße“ und führt in eine malerische Altstadt mit einer „bewohnten“ Stadtmauer und vielen faszinierenden Gebäuden, die der Volksmund als eine der „schönsten Städte der Welt“ bezeichnet.

der die Gäste „Auf neuen Wegen durch die Konstanzer Altstadt“. Ausgehend von der Gegenwart und weg von der Ebene der Schaufenster blickt man hinter die Kulissen einer Stadt, die nicht nur Mittelpunkt des größten Bistums im deutschsprachigen Raum war, sondern auch ein florierender Handelsplatz des Mittelalters mit dem Bodensee als zentralem Verkehrsweg.

Am **29. September** begleitet Werner Trapp in „Das Meersburg der Annette von Droste-Hülshoff“, das nach vielen Bezügen zu der bekannten Dichterin bei einem besonderen Stadtbummel in einem literarischen Abend im „Fürstenhäusle“ mit traumhaften Panoramablick mündet. Dort bringt die Leiterin des literarischen Museums, Anna Wrzesinsky, den Gästen das Leben der Droste näher. ■



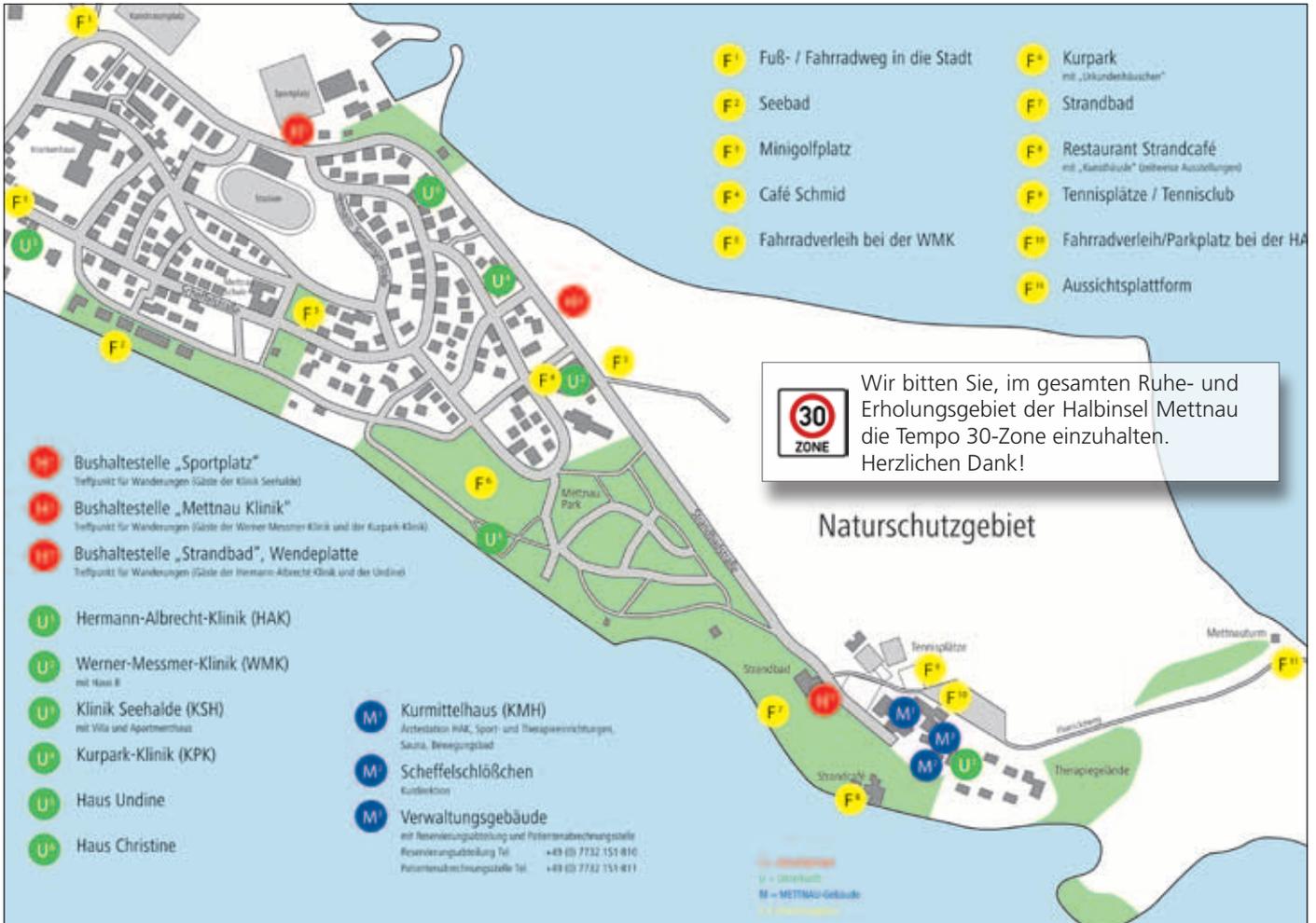
Ihr exklusives Hotel für Ihre
Mettnaukur –
wir buchen Ihren ambulanten
Kururlaub

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





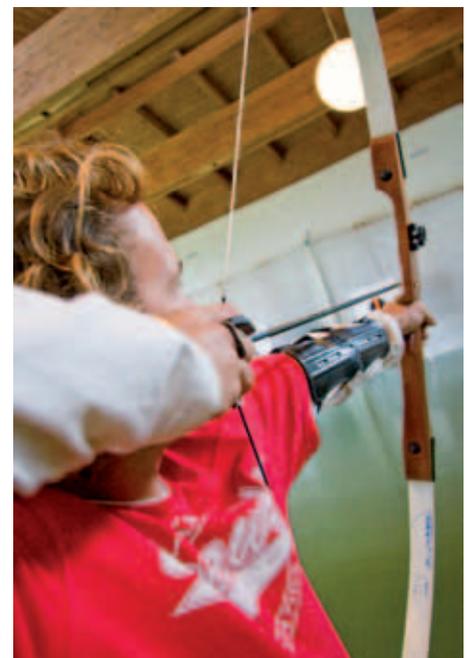
METTNAU-Philosophie:

„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!“



Erlebnis pur beim Altstadtfest ...



Am 7. September feiert wieder die ganze Radolfzeller Altstadt von 9 bis 22 Uhr und alle kommen gern dazu! Einzelhändler, Gastronomen, Vereine, Kunsthandwerker aus ganz Süddeutschland, Musikgruppen sowie viele

Akteure machen die Straßen, Plätze und Gasen zu einem erlebnis- und genussreichen Parcours für Groß und Klein.

Zur Tradition des Festes gehört auch ein großer „Flohmarkt von Kindern für Kinder“

über mehrere Straßen hinweg. So bummeln alle Generationen gerne vom See und Bahnhof aus durch die malerische Altstadt mit zahlreichen Fachgeschäften, stöbern an den Flohmarktständen, bewundern Jongleure oder genießen die kulinarische Vielfalt und das musikalische Potpourri. Auch vor und im nahen Factory Outlet-Center seemaxx gibt es ein buntes Programm. So wird die Stadt zu einem Rundumerlebnis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Vergnügt feiern kann man zudem beim Dorffest in Stahringen am 7. (ab 18.30 Uhr) und 8. September am Bahnhofplatz, am Oktoberfest am Torkel in Liggeringen am 14. September ab 16 Uhr, beim Mostfest in Böhringen hinter dem Rathaus am 22. September (11 – 19 Uhr) oder beim Oktoberfest am und im Radolfzeller Zunfthaus am 28. September von 10.30 Uhr bis in den Abend.

Mehr zu diesen Terminen und weiteren interessanten Veranstaltungen findet man unter www.radolfzell.de oder im ausliegenden Veranstaltungskalender. Die Stadt heißt schon jetzt alle Besucher in Radolfzell und den Stadtteilen herzlich willkommen! ■

Raus mit Euch!

Der Wahlsonntag ist in Radolfzell auch **Umwelt-Aktionstag!** Am **22. September** heißt es zum zweiten Mal: **Raus mit Euch!** Der Name ist Programm – mit vielen Aktionen unter freiem Himmel im Radolfzeller Ortsteil Möggingen. Im Fokus steht das Jubiläum „75 Jahre Naturschutzgebiete Mindelsee und Mettnau“. Mit verschiedenen Führungen, Kinderprogramm, Geocaching und vielen weiteren spannenden Aktionen laden Radolfzeller Umweltamt, das Regierungspräsidium Freiburg, die Mögginger Dorfgemeinschaft und die Radolfzeller Umweltverbände von 10 bis 17 Uhr auf den idyllischen Mögginger Dorfplatz ein.

Dieser ist Festplatz und Zentrum der zahlreichen Aktionen zum zweiten **Raus mit Euch!** Dort, am Max-Planck-Institut, im BUND-Zentrum, im Sortengarten, in der Heizzentrale und natürlich am Mindelsee und auf der Mettnau ist den ganzen Tag rund um das Thema Umwelt und Natur allerhand geboten. Ein kleiner Auszug aus dem umfangreichen Tagesprogramm:

- Zu 75 Jahre Naturschutzgebiete Mindelsee und Mettnau finden regelmäßige Führungen statt – ein Shuttlebus pendelt zwischen den Veranstaltungsorten.
- Offene Türen im Max-Planck-Institut – die Besucher sind herzlich eingeladen, das Institut und das Freigelände mit den Volières zu erkunden
- Die Naturschutzverbände informieren auf dem Festgelände zu Themen wie Zug-

vögel, Lebendige Seen oder Klimaschutz in der Landwirtschaft und machen diese aktiv erlebbar. Auch das Ökomobil des Regierungspräsidiums Freiburg ist vor Ort.

- Für das leibliche Wohl und musikalische Unterhaltung ist bestens gesorgt.
- Zur klimafreundlichen Anreise bietet sich eine kleine Wanderung, das Fahrrad oder der Bus an.

Katrin Ehrhartsmann und Christoph Stocker von Radolfzell laden zum Umweltaktionstag nach Möggingen ein.



Staunen über 150 Jahre Eisenbahn

Im Jubiläumsjahr zu **150 Jahren Eisenbahnbindung** für Radolfzell geht das interessante Programm zur Sonderausstellung im Stadtmuseum „mit Volldampf“ weiter: So erfahren die Besucher bei der öffentlichen Führung am **Sonntag, 1. September** um 10.30 Uhr mehr über die Hintergründe des Anschlusses an die Badische Hauptbahn und die stürmischen Folgen in der Stadtentwicklung.

Zur ganz anderen Perspektiven von Tieren und Pflanzen führt die Exkursion „Der Bahndamm als Lebensraum“ am gleichen Tag ab 15 Uhr vom Bahnhof Markelfingen aus. Spannende Zeitzeugenberichte zur hiesigen Blütezeit der Bahn hört man in den „Museumscafé“-Veranstaltungen am **4. und 11. September** jeweils ab 15 Uhr. Am **29. September** entführt schließlich das „Dienstmädchen Klara“ die Teilnehmer in einer zweistündigen Kostümführung ab 10 Uhr in die Eisenbahnerstadt Radolfzell im Jahr 1913. Derweil nähern sich die jungen Besucher in speziellen Kinderangeboten dieser dampfenden technischen Entwicklung. **Öffnungszeiten** Stadtmuseum am Seetorplatz: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. **Weitere Informationen** zur Ausstellung und den Veranstaltungen unter Tel. 07732/81-530 oder unter www.stadtmuseum-radolfzell.de ■

Vergnügte Nachtwächterrunde

Wer sich am **5. September** ab 20 Uhr mit dem Nachtwächter auf dessen Abendrunde durch die Straßen und Gassen der Radolfzeller Altstadt begibt, erfährt weit mehr als viele interessante Details zu Geschichte und historischen Gebäuden der ehemals freien Reichsstadt.

Was im Leben eines Nachtwächters in früherer Zeit so alles an Spannendem, Skurrilen und Heiterem passierte, das berichtet sein heutiger Nachfolger mit viel Humor und vergnügtem Schmunzeln. Bei dieser authentischen Zeitreise durch die Radolfzeller Historie taucht man ein in viele wahre Begebenheiten früherer Zeiten und freut sich über das ergänzende Quäntchen phantasievoller Würze. Treffpunkt ist beim Stadtmuseum am Seetorplatz.

Anmeldung und weitere Informationen bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 oder

www.radolfzell-tourismus.de ■



Lieder des Herzens

Mitte September startet das neue Programm der vhs-Radolfzell mit zahlreichen bewährten und neuen Veranstaltungen von großer Bandbreite. Hierzu gehört auch ein Angebot von **Norbert Godart** am **28. September** ab 15 Uhr im Studio3, Untertorstr. 15a zum gemeinsamen Singen. Viele Menschen erleben im Singen enorme Lebensfreude und Kraft, die verbindet, mit der eigenen Stimme, dem Atem und somit den tieferen Energiequellen. Bei einem ausgewogenen Weltmusik-Repertoire und stimmungsvoller Instrumentalbegleitung findet jeder zu seiner Stimme im gemeinsamen Rhythmus, auch ohne Chor-Erfahrung.

Anmeldung und Informationen über vhs-Radolfzell, Güttinger Str. 19, Tel. 07732/81-388. Die neuen Programmhefte sind hier und an vielen Auslegeplätzen in der Stadt erhältlich.

www.vhs-radolfzell.de ■



„Klaviersdelikte“ mit Bodo Wartke

In seinem jüngsten Programm beweist Bodo Wartke einmal mehr seine vielfältigen Qualitäten als Gentleman-Entertainer am Flügel. Ob er Liebeslieder singt, rappt, Gedichte rezitiert, Samba tanzt oder mehrere Instrumente gleichzeitig spielt, sein facettenreiches Klavierkabarett ist unterhaltsam, mitreißend und immer auf den Punkt. Mit augenzwinkernder Leichtigkeit führt der Sprachjongleur das Publikum am **Sonntag, 15. September** um 20 Uhr durch den Abend und entfaltet seine Geschichten in einem rauschenden Bilderbogen.

Seine „Klaviersdelikte“ sind charmante Beobachtungen unseres Alltags und jener Komplikationen, die das zwischenmensch-

liche Miteinander aufwirft. Mal geht es um turbulentes WG-Leben, akustische Luftverschmutzung, die lieben Nachbarn, die verklärte Jugendzeit, die Macht der Hormone oder humorvoll-utopische Ausblicke in die Zukunft – der Spannungsbogen reißt nicht ab und setzt durch leidenschaftliche, berührende und nachdenkliche Töne weitere Akzente.

Karten im Vorverkauf über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie über www.reservix.de.

Weitere Informationen unter www.milchwerk-radolfzell.de ■

Faust – Die Rockoper

„Faust - Die Rockoper“ wird am **24. September** um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell mit einer sensationellen Live-Band und mit erfahrenen Sängern, Schauspielern und Tänzern als vergnügliches Rock-Schauspiel aufgeführt. Mit Falko Illing als Mephisto kommt zudem ein hervorragender Darsteller und Sänger in seine Heimatstadt. In der Rockoper werden ausschließlich die Texte von Johann Wolfgang von Goethe verwendet.

Der Komponist und Autor, Dr. Rudolf Volz, erzählt in einer genialen Fassung mit 27 Rock- und Popsongs die bekannte Geschichte von Dr. Heinrich Faust. Die Arrangements, Kostüme und Ausstattung haben hierbei

Anleihen aus der Rockgeschichte der 70er Jahre genommen. Der Gestus der Inszenierung knüpft an die Volksstücktradition der Zeit von Goethe an und macht das Ganze zu einem Spektakel zwischen Rockkonzert, Musical und Volksstück.

Die Live-Show mit fast 500 Aufführungen ist die meistgespielte Faust-Fassung mit Originaltexten aller Zeiten! Sie verspricht einen grandiosen Abend mit teuflisch guter Unterhaltung.

Karten im Vorverkauf über die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 07732/81-500 sowie über www.reservix.de. **Informationen** unter www.milchwerk-radolfzell.de ■



Neue Kulturchefin in Radolfzell

Seit dem 1. August leitet Angélique Tracik den Fachbereich Kultur mit der städtischen Galerie Villa Bosch, der Stadtbibliothek Joseph Victor von Scheffel, der Volkshochschule, der Musikschule, der Stadtgeschichte sowie dem Milchwerk Radolfzell. Vom Radolfzeller Gemeinderat erhielt die 47-jährige Kulturmanagerin aus Stockach ein einstimmiges Votum. Bürgermeisterin Monika Laule, zu deren Dezernat der Kulturbereich gehört, verweist auf das hohe Maß an Management- und Führungserfahrung sowie ausgezeichnete Referenzen und betont: „Wir sind sehr glücklich und stolz, dass wir Frau Tracik gewinnen konnten, die uns auch mit ihrer Persönlichkeit beeindruckt und überzeugt hat.“

Die erfahrene neue Kulturmanagerin lobt die hervorragende Arbeit der Mitarbeiter in

ihrem Verantwortungsbereich und das breit aufgestellte Kulturangebot in der Stadt. In der Ausarbeitung eines publikumsnahen Kulturentwicklungsplanes und eines zielgerichteten Kulturmarketings sieht sie Schwerpunkte ihres Wirkens, wobei ihr die Vernetzung mit freien Kulturschaffenden und der Kreativwirtschaft ebenso am Herzen liegt. Mit 22 Jahren lernte sie im Stuttgarter Theater bereits eine facettenreiche Kulturarbeit kennen. Sie erkannte ihre große Leidenschaft für Kultur, die sie mit weiteren beruflichen Stationen und Studiengängen im Focus behielt.

Auch in ihrer Freizeit genießt Angélique Tracik Konzerte, Theater und Ausstellungen. Sportlichen Ausgleich findet die Mutter eines erwachsenen Sohnes beim Wandern und Joggen.



Sie freuen sich auf die Zusammenarbeit: Angélique Tracik (links) und Bürgermeisterin Monika Laule.

Energie-Partner und Handwerk in voller Aktion!



Wenn der landesweite Energiespar-Tag und der bundesweite Tag des Handwerks am **21. September** zusammenfallen, gibt dies in Radolfzell einen großen Aktionstag mit starker Präsenz für alle Bürger und Gäste. Mit dabei die Radolfzeller WERK-Initiative, die sich ganzjährig um Aufklärung und Umsetzung von Energiesparmaßnahmen kümmert, die Kreishandwerkerschaft Westlicher Bodensee mit mehreren Radolfzeller Betrieben sowie das Umweltamt und die Stadtwerke Radolfzell wie auch hier ansässige Umweltverbände.

Start ist um 10 Uhr mit Ständen der Handwerkskammer Konstanz und Slow Food Bodensee am Marktplatz (bei der Volksbank). Von dort kann man sich bis 16 Uhr auf sogenannten „Footprints“ auf den Weg über die Schützenstraße, Löwengasse, Poststraße

und Untertorstraße bis zum Untertorplatz mit Handwerkerbrunnen und Sitz der Stadtwerke machen. Es gibt Informationen und Präsentationen zu Heizungs- und Elektrot Themen, zur Elektromobilität, das Umweltamt informiert über die 2000-Watt-Gesellschaft, ehe man den technischen Bereich der Stadtwerke und weitere Energiethemen kennenlernen und sich bei musikalischer Unterhaltung und guter Verpflegung austauschen kann. Mit einer Teilnahmekarte können alle unterwegs ihr persönliches CO₂-Konto erstellen und anschließend an einer sehr attraktiven Preisverlosung teilnehmen. Eine gute Gelegenheit, mehr über Möglichkeiten des eigenen Energieverhaltens zu erfahren und gleichzeitig die hohe Kompetenz des Radolfzeller Handwerks in großer Bandbreite zu erleben.

Kreishandwerksmeister Hansjörg Blender als einer der Partner des Radolfzeller Aktionstages mit dem Twizzy, den Sieger des Preisausschreibens einen Tag lang testen können.

HaLT – Hart am Limit

HaLT steht für „Hart am Limit“. Dieses Präventionsprojekt ist bereits seit 2011 erfolgreich im Landkreis Konstanz eingeführt. Die Radolfzeller Polizei hat es sich gemeinsam mit der Fachstelle Sucht und dem Präventionsrat der Stadt zum Ziel gesetzt, auf übermäßigen Alkoholgenuß und die damit einhergehenden Probleme nachhaltig aufmerksam zu machen und Lösungswege anzubieten. Das Projekt hilft, exzessiven Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu erkennen und diesem, sowohl einzelfallbezogen als auch generell, zu begegnen. Hierbei wird den Betroffenen

und deren Eltern frühzeitig professionelle Hilfe angeboten. „Wir wollen das Bewusstsein für die falsche Entwicklung wecken“, erklärt der Leiter des Radolfzeller Polizeireviers, Dirk Hoffmann. Dabei gehe es nicht darum, Alkohol per se zu verteufeln, sondern den maßvollen Umgang zu lernen. Die Erwachsenen im Umfeld der Jugendlichen können durch ihr eigenes Verhalten die jungen Menschen hierbei unterstützen. „Bei Problemen sind die erste Institution die Eltern“, unterstreicht Stadtjugendpflegerin Eva-Maria Beller, die besorgten Müttern und Vätern gerne Hilfsangebote vermittelt.



Sie engagieren sich im HaLT-Projekt (v.l.): Dirk Hoffmann, Leiter d. Polizeireviers Radolfzell, Stadtjugendpflegerin Eva-Maria Beller, Präventionsexperte der Fachstelle Sucht Lars P. Kiefer.

Sonntag, 1. September

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 2. September

19:30 Uhr *Geschichtenerzählung*
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 3. September

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 4. September

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 5. September

16:30-17:30 Uhr *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*
mit Frau Tausendfreund
KPK*, Halle, s. Aushang

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
* s. Aushang

Freitag, 6. September

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Samstag, 7. September

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 8. September

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 9. September

19:00 Uhr *Konzert* mit Frau Pohel
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 10. September

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 11. September

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 12. September

16:30-17:30 Uhr *Stressbewältigung*
durch *Achtsamkeit*
mit Frau Tausendfreund
KPK*, Halle, s. Aushang

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

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

Freitag, 13. September

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Samstag, 14. September

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

Sonntag, 15. September

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 16. September

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

Dienstag, 17. September

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 18. September

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 19. September

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

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

19:00 Uhr *Weinseminar*
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
* s. Aushang

Freitag, 20. September

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK Scheffelschlösschen, 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

Samstag, 21. September

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, 22. September

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

13:30 Uhr *Kur und Kultur***

20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 23. September

19:30 Uhr *Vortrag „Auf dem Fahrrad unterwegs ...“*
mit Frau Schefczyk
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 24. September

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

19:30 Uhr *Singabend*
WMK, Raum Höri

19:30 Uhr *Scheffelvortrag*
mit Frau Roth
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Mittwoch, 25. September

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

19:00 Uhr *Bridgeabend*
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 26. September

16:30-17:30 Uhr *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*
mit Frau Tausendfreund
KPK*, Halle, s. Aushang

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

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

Freitag, 27. September

13:15 Uhr *Küchengespräch – Beantwortung von Fragen zur Zubereitung unserer Speisen*
KSH, Restaurant, HAK 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, 28. September

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

Sonntag, 29. September

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

18:45 Uhr *Kur und Kultur***

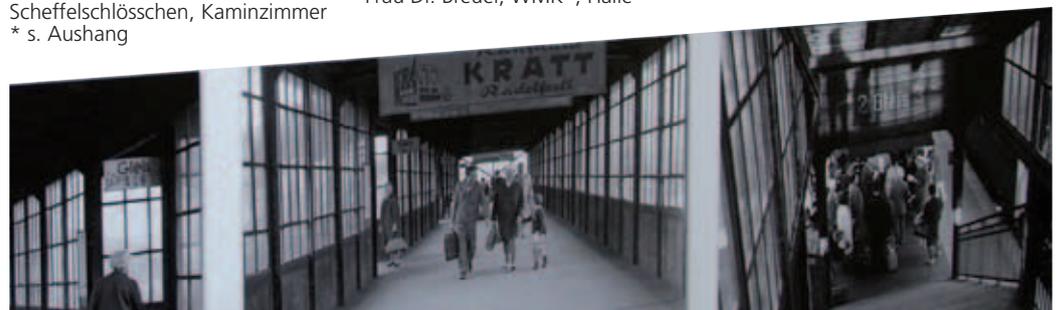
20:30 Uhr *Kinofilm*
WMK, Raum Mainau

Montag, 30. September

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

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

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



150 Jahre Eisenbahnbindung in Radolfzell: Der frühere Steg über die Geleise, von dem aus man mit einer „Bahnsteigkarte“ auf die einzelnen Bahnsteige durfte (siehe hierzu Bericht auf Seite 23).

* Anmeldung an allen Rezeptionen

** 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

Ausstellungen

Täglich 5. Mai-2. Oktober
See(h)straßengalerie: „Kunst über der Straße“, Seestraße
i Monika Ley, Tel. 07732 970845

Di-So, 15. Juni-3. November
10-12:30 Uhr und 14-17:30 Uhr,
Do bis 20 Uhr
Sonderausstellung des Stadtmuseums zur 150-jährigen Eisenbahngeschichte Radolfzells: „Radolfzell unter Voldampf“
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Di-So, 30. August-13. Oktober
14-17:30 Uhr Ausstellung des Kunstvereins Radolfzell: „Im Bann der Linie“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Kulturamt, Tel. 07732 81371

Dauerveranstaltungen

Montag-Samstag
19-21 Uhr Einschließen und Genießen – Ganz alleine bei Buch Greuter
Buch Greuter, Schützenstraße 11
i Buch Greuter, Tel. 07732 9408990

Dienstag
14, 15, 16, 17 Uhr Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
i Bodensee-Solarschiffahrt
Tel. 07732 9391139

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
Lesebuch, Höllturm Passage 3
i Lesebuch, Tel. 07732 8237540

Mittwoch, 4., 11. September
15-16.30 Uhr Museumscafé
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Mittwoch, 4., 18. September
17-19 Uhr Geocaching-Tour
Tourist-Information, Bahnhofplatz 2
i ***

18 Uhr ADFC-Feierabend-Radtour
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Hanspeter Bürgel
Tel. 07732 8021409 oder
Mobil 0176 47235242

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

Donnerstag, 5., 19. September
14-18 Uhr Geführte Radtour in die Region
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ***

Donnerstag, 12., 26. September
9.15 Uhr Fahr Schiff und radle
Schiffsfahrkartenschalter am See
Karl-Wolf-Straße
i ***

Freitag
14, 15, 16, 17 Uhr Untersee-Rundfahrten mit der Helio-Solarfähre
Hafenmole, Karl-Wolf-Straße
i Bodensee-Solarschiffahrt
Tel. 07732 9391139

Samstag
13-18 Uhr Geführte Wanderung
Treffpunkt Bahnhofsvorplatz
i ***

14 Uhr Kaffee und Kuchen-Aktion
Lesebuch, Höllturm Passage 3
i Lesebuch, Tel. 07732 8237540

Samstag, 14., 21., 28. September
10.30 Uhr Kulturhistorische Stadtführung
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

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

Veranstaltungen

Sonntag, 1. September
10.30-11.30 Uhr Mit Voldampf – 150 Jahre Eisenbahngeschichte in Radolfzell
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Donnerstag, 5. September
16-20 Uhr Radolfzeller Abendmarkt, Marktplatz
i ***

20 Uhr Nachtwächterführung
Stadtmuseum, Seetorplatz 3
i ***

Freitag, 6. September
15-17 Uhr Kraft aus Feuer und Wasser: Dampfmaschinen und ihre Technik
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Fr-So, 6.-8. September
Großes Dressur- und Springturnier
Reitanlage Bodenseereiter
Zeppelinstraße 21
i Anne Pajarinen
Mobil 0176 61515077

Samstag, 7. September
9-22 Uhr 38. Altstadtfest
Radolfzeller Altstadt
i ***

Sonntag, 8. September
9 Uhr ADFC-Tagesradtour
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Hanspeter Bürgel
Tel. 07732 8021409 oder
Mobil 0176 47235242

11 Uhr Festakt zur Enthüllung der Gedenkskulptur des Künstlers René Dantes, ehemalige Kaserne
i Stadtgeschichte
Tel. 07732 81165

11-13.30 Uhr Konzert: Blechlabor
Alte Konzertmuschel
Mettnaustraße 21
i www.zellerkultur.de



Mittwoch, 11. September
10.30 Uhr Kulturhistorische Stadtführung
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Freitag, 13. September
18.30 Uhr Joseph – Victor von Scheffel lädt ein
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i ***

Sa-So, 14.-15. September
9-17 Uhr (Sa), **9-16 Uhr** (So)
4. Sauerkraut-Kanupolo-Turnier
Kanu-Club, Karl-Wolf-Straße 15
i www.kanu-radolfzell.de

11-19 Uhr (Sa), **9-16 Uhr** (So)
40. Internationales Volleyballturnier
Untersee- und Kreissporthalle
Mettnau
i www.tv-radolfzell.de

Sonntag, 15. September
17 Uhr Promenadenkonzert:
Stadtkapelle
Konzertsegel, Karl-Wolf-Straße
i Kulturamt, Tel. 07732 81374

17-19 Uhr Eine Stadtführung im Jahre 1913 – Radolfzell auf dem Weg in die Moderne
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

20 Uhr Bodo Wartke:
Klaviersdelikte
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i Konzertbüro Augsburg
Tel. 0821 4501250

Donnerstag, 19. September
19 Uhr „Mundart-Eisenbahn-Poesie“
Villa Bosch, Scheffelstraße 8
i Fachbereich Kultur
Tel. 07732 81370

Freitag, 20. September
18-24 Uhr Bodensee-Firmenlauf
Radolfzeller Innenstadt
i Milchwerk Radolfzell
Tel. 07732 81362

Sonntag, 22. September
11-13.30 Uhr Konzert:
Lake Side Art Jazz Orchestra
Alte Konzertmuschel
Mettnaustraße 21
i www.zellerkultur.de

Dienstag, 24. September
20 Uhr Abendvorstellung:
FAUST – Die Rockoper
Milchwerk Radolfzell
Werner-Messmer-Straße 14
i www.faust-rockoper.de

Mittwoch, 25. September
15-16.30 Uhr Museumscafé:
Albert Fierz – Leben und Werk
Stadtmuseum, Seetorstraße 3
i Stadtmuseum, Tel. 07732 81530

Samstag, 28. September
9 Uhr ADFC-Tagesradtour
Seetorplatz, Seetorstraße 3
i ADFC, Hanspeter Bürgel
Tel. 07732 8021409 oder
Mobil 0176 47235242

Weitere Veranstaltungen können Sie auf der Homepage www.radolfzell-tourismus.de einsehen.

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



Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

- **Offene Sprechstunden***
- **Einzelgespräche***
nach Voranmeldung über die Disposition/Arztsekretariate
- **Vortrag „Das gebrochene Herz“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Depression
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Vortrag „Befürchtungen, Ängste und Herzerkrankung“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ängsten
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Stress-Seminar**
2 Termine in wöchentlichem Wechsel: Theorie und Praxis
Mi 10 Uhr, Raum Mainau, WMK

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

- **Entspannungstraining***
- **Angstbewältigungsgruppe***
- **Gesprächsgruppe „Umgang mit der Herzerkrankung“***
- **Nichtrauchertraining***

* Zeiten und Orte der Veranstaltungen siehe Aushänge an den Rezeptionen bzw. Faltblatt „Psychologischer Dienst“.

Ernährungsberatung

Einzelgespräch:

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

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

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 für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732/151-628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732/151-811.

Die nächsten Beckenboden-Kurse:

- Mo 09.09. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 12.09. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 16.09. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 23.09. 15.00 Uhr Theorie Frauen und Männer
Do 26.09. 15.00 Uhr Praxis Frauen / 16.00 Uhr Praxis Männer
Mo 30.09. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer



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		Bewegungsbad A	
Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna		Mittwoch	
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	14:00-17:00 Uhr
Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr		Freitag (auf Rezept)	
		Wassergymnastik	15:00-16:00 Uhr
Schwimmbad Kurmittelhaus		Bewegungsbad A	
		Freitag	
Bewegungsbad B		(nur im Winter von Oktober-April)	
Winter (Oktober-April)		Warmbadetag	16:00-21:30 Uhr
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr		Samstag und Sonntag (Winter)	
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	16:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)		(Sommer)	
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr		Kinderschwimmen	18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr			
Preise im Kurmittelhaus (in Euro)		Sauna	
Bewegungsbad A + B	Einzelkarte	Einzelkarte	Zehnerkarte
Erwachsene	3,50	Erwachsene	7,- 60,-
Ermäßig*	2,30	Ermäßig*	4,- 40,-
Kinder (bis 15 J.)	1,40	Handtuch Leihgebühr	1,40
Warmbadetag-Zuschlag	1,-	Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.	
		Solarien je 1,5 Min.	1,-
		*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten	

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).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

· Leichter zur Ruhe kommen: Power Napping mit Mini Moves

Freitag 19.15 Uhr, Halle WMK

· Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep

Samstag 15 Uhr, Halle WMK

· Beweglich und locker mit Feldenkrais

Mittwoch 19.15 Uhr/ Sonntag 10.30 Uhr, Halle WMK

Anmeldung an der Rezeption, Termine siehe Aushang, Leitung Dr. Marianne Breuer

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

Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. *Anmeldung und Bezahlung* an den Rezeptionen.

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

Golf

Golfanlage Schloß Wiechs · Brunnenstraße 4B · 78256 Steiblingen
Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steiblingen.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.



1 Monat kostenlos Probe schlafen! Fragen Sie uns!

Zähringerplatz 15 · 78464 Konstanz · Tel. 07531-694470

THEATER

Die Farbe

SINGEN

Färbe-Garten
Theater-Café

ab 2. September
täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet

Samstag, 7. September

THEATER

FEST

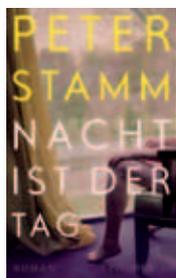
zur Spielzeiteröffnung
2013/14
Beginn 16 Uhr

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

Buchtipp

Peter Stamm:
NACHT IST DER TAG

Gillian ist eine erfolgreiche Fernsehmoderatorin, sie ist eine schöne Frau, sie führt eine abgesicherte Beziehung mit Matthias, sie hat ihr Leben unter Kontrolle. Eines Nachts hat das Paar nach einem Streit einen Unfall, ihr Wagen rammt auf nasser Straße ein Reh. Matthias stirbt, sie erwacht im Krankenhaus. Mit einem zerstörten Gesicht. Erst langsam setzt sich ihr Leben wieder zusammen und eine Geschichte aus der Vergangenheit wird zu einer möglichen Zukunft. Eindringlich, mit leisen Worten und unausweichlichen Bildern erzählt Peter Stamms neuer großer Roman von einer Frau, die ihr Leben verliert, aber am Leben bleiben muss – eine Tragödie, die zu einem Neuanfang wird.



Verlag S. Fischer
Fester Einband,
320 Seiten
ISBN: 978-3-10-
075134-8

EUR 19,99

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

Dahlienblüte
&
Wahl der
Mainau-Dahlienkönigin
vom 30. August bis 6. Oktober

Weitere Highlights:
„Von Zauberern, Feen und Zwergen“ –
Installationen zum Jahresmotto im Park
„In der Hexenküche“ – Herbstausstellung
im Palmenhaus ab 20. September

Tel. +49(0)7531(30)1-1 | info@mainau.de | www.mainau.de

GRAF ZEPPELIN
ZUM 175. GEBURTSTAG
17.05. – 15.09.2013

Z

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

In Kooperation mit dem Archiv der Luftschiffbau Zeppelin GmbH

Mai – Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · www.zeppelin-museum.de
Medienpartner: **regioTV**

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.

84 Zimmer | Suiten

HotSpa mit Seezugang

Japanisches Onsen-Bad

Saunawelten

Outdoor-Pool

Restaurant RUBIN mit Terrassen

Sky-Lounge PURPUR

Events | Meetings | Seminare

Segeln | Golfen | Biken