



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

OKTOBER 2013

Radfahren – ein Plus für die Gesundheit
Sonnenarme Zeit belastet viele Menschen
Vitamin D – wichtig für starke Knochen
Helga Wolf bezauberte mit Chanson-Abend
Kunstaussstellung in der Villa Bosch

see maxx.
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 SCHIESSER
LEVI'S FREDDIE'S
SCHLOSSER DOCKERS CALMAR MARC UNCOVER
MEXX CHEVY Felina GERRY WEBER TOM BRAD

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



INHALT

Editorial	3
Neue Redaktion für das METTNAU-Magazin	3
Radfahren – ein Plus für die Gesundheit	4
Sonnenarme Zeit belastet viele Menschen	5
Vitamin D – wichtig für starke Knochen.....	6
Helga Wolf bezauberte mit Chanson-Abend	7
Kunstaussstellung in der Villa Bosch	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich	8
UnterseeSEHNSÜCHTE	9
METTNAU Kur & Kultur	10
METTNAU-Veranstaltungen	11
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	12
Dies & das für den Gast	13
Theater, Multivision, Lese-Ecke	14
Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU	15

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

Schlör Bodensee Fruchtsaft AG
Eisenbahnstraße 20
78315 Radolfzell
Telefon 07732 - 99710
www.schloer.de

Gutes vom See

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 50. 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

Redaktion: Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin
redaktion.metttau-magazin@metttau.com
(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: Gaby Hotz | Fotos: Nicola M. Westphal, Ute Eßig, Gaby Hotz, 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.

RESTAURANT STRANDCAFÉ ...
der Logenplatz am Bodensee

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH
Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
info@strandcafe-metttau.de
www.strandcafe-metttau.de

Öffnungszeiten:
Wir haben bereits um 9:00 Uhr für Sie geöffnet, zum 27.10.2013 ab 11:00 Uhr.
Fordern Sie unseren kulinarischen Kalender an. Wir freuen uns auf Sie!

WILLKOMMEN ...
auf Bodensee-Wellen

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

als Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik darf ich Sie ganz herzlich auf der Halbinsel Mettnau begrüßen. Die Region präsentiert sich Ihnen im Oktober mit idyllischen Farbspie- len und ganz besonderen Stimmungen und lädt zu einer Vielzahl von Aktivitäten in der Natur, bei regionalen Veranstaltungen und Ausflügen in die nähere und weitere Umge- bung ein. Dies kann der Rahmen für einen in jeder Hinsicht bewegendem Aufenthalt auf der Mettnau sein. Denn getreu unserem Motto „Bewegung ist Leben“ wünsche ich Ihnen, dass Sie während Ihres Aufenthal- tes bei uns viele neue Anregungen für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden erhalten und diese nachhaltig umsetzen können.

Dabei bin ich immer wieder erstaunt, wie vielfältig unser Motto von Patienten und Gästen interpretiert und erlebt wird. Für die einen liegt der Schwerpunkt auf regel- mäßigem, dosiertem und fachkundig an- geleitetem Training, das einen mit neuem Schwung, leistungsfähigerem Herz-Kreis-

lauf-System und verbesserten Stoffwech- selwerten belohnt. Andere berichten aber auch darüber, wie „Bewegung“ in schein- bar festgefahrene Denkweisen und Lebens- gewohnheiten gekommen ist und sich ihre Rangliste der wichtigen Dinge im Leben ver- ändert hat. Oft mit dem Ergebnis, der Ge- sundheit wieder mehr Beachtung und Zeit einzuräumen, wichtige Weichenstellungen vorzunehmen oder sich neue Ziele für die Zukunft und den Alltag zu setzen.

Ob Sie gesund sind und es bleiben wollen, oder ob Sie eine schwere und einschneiden- de Erkrankung auf die Mettnau geführt hat – unser Team wird ganz sicher bemüht sein, auf Sie einzugehen, Ihnen mit Rat und Tat dienlich zu sein und Sie mit mehr Gesund- heit und neuer Energie zurückkehren zu las- sen. Als renommiertes überregionales Zent- rum für Prävention und Rehabilitation erfüllt es uns dabei mit besonderem Stolz, dass auch in diesem Monat wieder viele unserer Patienten und Gäste aus ganz Deutschland zum wiederholten Male auf die Mettnau

kommen und Ihr Vertrauen in die Kompe- tenz unseres Teams setzen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie darüber hin- aus Zeit und Muße finden, die freundliche Atmosphäre der Stadt Radolfzell, die vielfäl- tigen kulturellen Angebote der Umgebung und die außergewöhnlichen landschaftli- chen Reize der Bodenseeregion zu erkun- den und zu genießen.



Im Namen der METTNAU heißt Sie herzlich willkommen

Dr. Robin Schulze



Nicola M. Westphal
redaktion.metttau-magazin@mettnau.com

Neue Redaktion für das METTNAU-Magazin

Guten Tag. Mein Name ist Nicola Maria Westphal. Ich lebe mit meinen beiden Töch- tern in Radolfzell und arbeite als freie Jour- nalistin und Texterin. Ich schreibe für un- terschiedliche Tageszeitungen, Magazine, texte Werbeanzeigen und Internetseiten und bin zudem als Sprecherin für Filme tätig. Es sind nicht nur die unterschiedlichen, spannenden Themen, die ich aufbereite, sondern vor allem die vielen, vielen zwischenmenschlichen Begegnungen, die meine Arbeit bereichern.

Ich freue mich, mit dieser Oktober-Ausgabe die redaktionelle Leitung des METTNAU- Magazins zu übernehmen und danke meiner Vorgängerin Gaby Hotz für ihre großar- tige Arbeit. Mein Ziel ist es, die monatlichen Ausgaben möglichst kreativ und informativ zu gestalten. Dabei ist es mir besonders wichtig, den METTNAU-Kurbetrieb mit allen

seinen Facetten vorzustellen. Es wird nicht nur medizinische Themen geben, sondern unseren Leserinnen und Lesern soll auch der eine oder andere „Blick durch das Schlüssel- loch“ gewährt werden. Was geschieht hin- ter den Kulissen? Wer ist zuständig für was? Sie werden Porträts und Interviews von und mit Menschen lesen, die nicht in der ersten Reihe stehen, aber ein wichtiger Bestandteil der großen METTNAU-Familie sind.

Ich freue mich, wenn Sie mit Ideen, Anre- gungen und Themen auf mich zukommen, die ich, wo immer möglich, für das METT- NAU-Magazin kreativ umsetzen werde.

Herzlichst Ihre



Beim Radln verbrennt man jede Menge Kalorien und kann gleichzeitig die Schönheit der Bodenseeregion entdecken.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Radfahren – ein Plus für die Gesundheit

Mit der richtigen Technik und Ausstattung macht es doppelt Spaß

Von der Mettnau aus führen wunderbare Radwege Richtung Allensbach und Konstanz, über den Bodanrück, die Höri und in den Hegau. Gerade jetzt, wo sich die Blätter der Bäume in warmen Herbsttönen präsentieren, ist die Natur rund um den Bodensee besonders reizvoll.

Radfahren ist gut für Körper und Geist. Wer regelmäßig in die Pedalen tritt, baut nicht nur Fettpolster ab, sondern stärkt zudem sein Immunsystem, das Herz und die Lunge. Da das Fahrrad das Gewicht trägt, werden die Muskeln auf gelenkschonende Weise gefordert. Somit beansprucht die gleichmäßige Bewegung die Muskeln günstiger als beispielsweise das Jogging-Training. Wichtig ist es, nicht sofort elanvoll in die Pedalen zu treten, sondern lieber einen leichteren Gang einzulegen und dafür das Tempo kontinuierlich beizubehalten. Zu radeln fordert nicht nur beständig Herz und Kreislauf, sondern regt zudem den Stoffwechsel an. Daher eignet sich ein Drahtesel gerade für ältere sowie für übergewichtige Menschen.

GEWUSST WIE. Wichtig ist es, dass Lenker und Sattel richtig eingestellt sind. Denn wenn diese zu hoch oder zu niedrig sind, werden Körperregionen schlechter durchblutet. Fühlt sich der Po oder Intimbereich taub an, kribbeln Handgelenke oder treten Rücken- oder Nackenbeschwerden auf, dann sollte man einen Fahrradhändler aufsuchen und die Sitzposition gegebenenfalls nachstellen lassen.

DAS E-BIKE. Mit dem E-Bike ist man flexibel, erweitert seinen Aktionsradius und kann somit bequem auch größere Distanzen zurücklegen. Auch beim Fahren in einer Gruppe, bei denen die Teilnehmer unterschiedlich gut trainiert sind, bringt das E-Bike Vorteile mit sich. Hat man Mühe bei der gemeinsamen Radtour Schritt zu halten? Steile Berge? Große Distanzen? Kein Problem. Bei einem E-Bike lässt sich die Elektrounterstützung nach Bedarf zuschalten. Der Akku hält gut über eine Strecke von 130 Kilometer und lässt sich einfach wieder aufladen. Das E-Bike ist für jedes Alter und jeden Trainingszustand geeignet. Mit ihm können sie größere Touren oder Etappenreisen planen und sind - durch die bequeme Bewältigung von Höhenzügen - flexibel in der Streckenführung.

INFORMATION FÜR UNSERE KURGÄSTE. Wenn Sie mit dem Fahrrad unterwegs sind, dann denken Sie an bequeme Kleidung und Ihre Sicherheit.

» In Radolfzell gibt es mehrere qualifizierte Fahrradhändler, die, Ihren Bedürfnissen entsprechend, gute Leihräder und auch Helme im Angebot haben (siehe Seite 15).

» Unsere Gäste haben die Möglichkeit, sich vor Ort ein Fahrrad über unsere Partner auszuleihen. Dazu stehen sie zu bestimmten Servicezeiten auf dem Parkplatz der Werner-Messmer-Klinik oder vor der kleinen Sporthalle beim Kurmittelhaus nahe der Hermann-Albrecht-Klinik bereit. Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen an den Info-Wänden der einzelnen Kliniken.

Hätten Sie's gewusst?

SO VIEL ENERGIE VERBRAUCHEN DIE RADFAHRER:

Beim Radfahren (15 km/h) verbraucht ein 70 kg schwerer Mensch ca. 380 kcal/Stunde. Bei einer Geschwindigkeit von 30 km/h schnellert der Energieverbrauch auf 720 kcal/h.

VERBRAUCHT MAN ERST NACH 30 MINUTEN RADFAHREN FETT?

Nein! Wenn sich jemand regelmäßig im aeroben Ausdauerbereich bewegt, verbrennt der-/diejenige ab der ersten Minute Fett. Und selbst wenn jemand noch keine adäquate Fettverbrennung hat (weil er untrainiert ist oder ständig anaerob trainiert), so verbrennt er dennoch kcal während der Bewegung. Der Körper (= der Motor) arbeitet (= fährt Rad) nie zum kalorischen Nulltarif.

LOHNT SICH EIN E-BIKE IN BEZUG AUF DEN ENERGIEVERBRAUCH?

Der kcal-Verbrauch beim E-Bike kann sicherlich individuell durch einen Pulsmesser ermittelt werden. Geschätzt wird dieser aber sicherlich nicht über 150-200 kcal/Stunde liegen.



TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Sonnenarme Zeit belastet viele Menschen

Egal, wie weit der Weg ist, man muss den ersten Schritt tun. Wann fangen Sie an?

Menschen reagieren unterschiedlich auf die Diagnose Depression. Einige fühlen sich von der unbekanntem Krankheit bedroht und ausgeliefert. Andere haben wiederum Sorge „verrückt zu werden“, sind verunsichert und verängstigt. Manche Menschen sind jedoch erleichtert, dass endlich die Ursache für ihre Beschwerden gefunden ist und nehmen sie zum Anlass, in ihrem Leben etwas zu verändern.

Depression ist eine Erkrankung des gesamten Körpers und betrifft somit unser Denken, Fühlen, die Körperfunktionen und den Umgang mit uns selbst und anderen Menschen.

DEPRESSION UND UNSER HERZ

Laut neuesten medizinischen Erkenntnissen kann eine seelische Belastung und Depression zur Einengung der Puls-Schwankungsbreite führen. Der Herzpuls wird „starr“, zwingt das Herz in eine leicht erhöhte, aber starre Herzschlagfrequenz. Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt. Bei Personen, die bereits an einem Herzinfarkt erkrankt sind, bewirkt eine unbehandelte Depression eine fast zwei bis dreifach erhöhtes Risiko einen Herztod zu erleiden.

Der Grund dafür liegt in der veränderten Aktivierung von Nerven und Botenstoffen, die gleichzeitig für die depressive Stimmung und Herzaktivität zuständig sind. Geraten Botenstoffe aus dem Gleichgewicht, hat das Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln.

DEPRESSIONEN BELASTEN DEN KÖRPER

Depressionen bringen die Gehirnchemie durcheinander und erhöhen die Entzündungswerte im Blut. Tritt eine Chronifizierung der Anspannung ein, hat das einen negativen Einfluss auf unseren psychovegetativen Gesundheitszustand. Der Körper stellt Energie bereit, um einer Bedrohung durch Kampf oder Flucht zu begegnen. Zu allem Überfluss verhalten wir uns in Zuständen der depressiven Stimmungsschwankungen oftmals gesundheitsschädigend. Um die Spannung abzubauen, kommt es vermehrt zur Nikotin- und Alkoholkonsum, wir ernähren uns ungesund und unzureichend. Die Versuche, die Spannung abzubauen, funktionieren oft nur kurzfristig und führen langfristig gesehen sogar zur Verstärkung des eigentlichen Problems sowie zur Gesundheitsschädigung. Es kann folglich zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Verdauungsstörungen, Verspannungen und Schmerzen kommen. Manchmal sogar zu Diabetes, Verlust der Libido, Impotenz und Unfruchtbarkeit.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Depressionen können auf unterschiedliche Wege behandelt werden. Hilfe ganz ohne Nebenwirkungen bringen lange Spaziergänge in der Sonne. Da eine Depression durch das Fehlen des Hormons Serotonin bedingt ist, wirkt allein das Sonnenlicht als wahres Heilmittel. Auch ein maßvolles Sportprogramm – möglichst an der frischen Luft – wirkt der Depression entgegen. Zudem ist eine Psychotherapie ein guter Weg, vor al-

lem bei der Bewältigung von akuten Belastungssituationen, negativen Einstellungen gegenüber sich selbst und den eigenen Lebensperspektiven, bei negativen Denkmustern, unbewältigten Kindheitserlebnissen, oder strukturellen Persönlichkeitsstörungen. Zudem kann es nach eingehender ärztlicher Beratung sinnvoll sein, unterstützend Antidepressiva einzusetzen.

Goldene Regeln bei Depressionen

- » Seien Sie körperlich aktiv
- » Planen und strukturieren Sie den Tag
- » Setzen Sie sich überschaubare Ziele
- » Seien Sie stolz auf Erfolgserlebnisse!
- » Gehen Sie raus aus der Isolation
- » Essen Sie regelmäßig und gesund
- » Vermeiden Sie Alkohol und Nikotin
- » Führen Sie ein Stimmungstagebuch
- » Nutzen Sie die Krankheit als Chance zur Veränderung

MEHR ZUM THEMA DEPRESSION

finden Sie unter dem Titel „Das gebrochene Herz“ von Diplom-Psychologin **Aleksandra Schefczyk** in der Reihe „METTNAU-Schriften“. Die Exemplare sind an unseren Rezeptionen erhältlich.



Viel Vitamin D steckt zum Beispiel in der Avocado, deshalb finden Sie hier gleich ein schmackhaftes, schnell zubereitetes Rezept:

AVOCADO- BROTAUFSTRICH

1 reife Avocado
½ Tl Zitronensaft
2 El fettarmer
Frischkäse
½ gepresste
Knoblauchzehe

Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TEXT: JESSICA HAAGE,
STAATLICH ANERKANNTE
DIÄTASSISTENTIN
FOTO: WESTPHAL

Vitamin D – wichtig für starke Knochen

Voraussetzung für eine gesunde Knochenentwicklung und Schutz vor porösen und brüchigen Knochen, der sogenannten Osteoporose

Zudem schwächt ein Mangel dieses Vitamins die Muskeln, was gerade bei älteren Menschen das Risiko eines Sturzes erhöht und dadurch vermehrt zu Knochenbrüchen führen kann. Neuere Studien zeigen außerdem, dass Vitamin D auch in ganz anderen Bereichen von Bedeutung ist. Es spielt eine Schlüsselrolle im Immunsystem und Forscher vermuten, dass es ebenso ein Schutzfaktor gegen Diabetes, Krebs, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein könnte. Trotz der Notwendigkeit eines ausreichenden Vitamin D-Status sind in Deutschland etwa 60 % aller Jugendlichen und Erwachsenen nur unzureichend versorgt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat deshalb ihre Zufuhrempfehlung von 5 auf 20 Mikrogramm Vitamin D am Tag erhöht.

GENÜGEND VITAMIN D – ABER WIE?

Zum Teil können wir dieses Vitamin über die Nahrung aufnehmen. Allerdings ist die Auswahl an Vitamin D-reichen Nahrungsmitteln recht beschränkt. Die größten Vitamin D-Lieferanten sind fetthaltige Fische wie Lachs, Makrele oder Forelle. Viel Vitamin D steckt auch in Avocados. Zudem sind in Eiern, Pilzen und Milchprodukten Vitamin D, jedoch in geringeren Mengen. Untersu-

chungen der DGE haben ergeben, dass die durchschnittliche Aufnahme von Vitamin D über die Nahrung bei nur etwa zwei bis vier Mikrogramm liegt.

VITAMIN D UND SONNE. Die wichtigere Rolle bei der Vitamin D-Versorgung spielt die Sonne, beziehungsweise ihre UVB-Strahlen. Allein durch zehn Minuten Sonneneinstrahlung (im Sommer, in der Mittagszeit, bei unbedeckten Armen, Händen und Kopf) können von unserem Körper etwa 250 Mikrogramm Vitamin D gebildet werden. Zu einer Überversorgung durch die Sonne kann es nicht kommen, da der Körper durch verschiedene Regelmechanismen nur so viel Vitamin D aufnimmt, wie er benötigt. Den Rest kann er zum Teil einige Monate im Fettgewebe speichern, um für Notzeiten gerüstet zu sein. Allerdings gibt es Faktoren, welche die Vitamin D-Aufnahme über die Haut beeinflussen. Im Alter oder bei Menschen mit dunkler Hautfarbe wird weniger Vitamin D über die Haut aufgenommen, so dass ein längerer Aufenthalt in der Sonne notwendig ist. Zudem hemmen Sonnencremes bereits ab LSF-8 fast vollständig die Vitamin D-Bildung. Ein weiteres Problem: Nur von April bis September ist die UVB-Strahlung der Sonne hoch genug, um ausreichend Vitamin D in der Haut bilden zu können.

Gut zu wissen:

- » Halten Sie sich von April bis September bei schönem Wetter so viel wie möglich im Freien auf, um Ihre Vitamin D-Speicher für die UVB-strahlungsarmen Monate zu füllen.
- » Ergänzen Sie Ihren Speiseplan mit Vitamin D-reichen Nahrungsmitteln.
- » Bestehen Zweifel, ob Sie über das Sonnenlicht genügend Vitamin D aufnehmen können, besteht die Möglichkeit der Vitamin D-Aufnahme über Präparate. Diese jedoch bitte nur unter Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen, da es bei manchen Tabletten zur Überdosierung kommen kann.

Helga Wolf bezauberte mit Chanson-Abend

Immer wieder finden in der METTNAU tolle Veranstaltungen statt, die unsere Kurgäste als abwechslungsreich und zugleich unterhaltsam empfinden. Unter den Kurenden befinden sich oft kreative Köpfe, Schriftsteller, Kabarettisten, Sänger und Schauspieler. In entspannter Atmosphäre, fernab ihres Künstlerdaseins schöpfen sie Kraft, lassen die Seele baumeln, finden zu Ruhe und Gelassenheit. Aber wer Künstler aus Leidenschaft ist, bei dem scheint es manchmal, als könne er ohne seinen Beruf kaum leben. So bietet sich oftmals der eine oder andere Gast an, ein kleines Konzert zu geben, eine Lesung zu halten oder gar einen Abend mit Kabarett und Comedy zu bestreiten.

Im August war die Sängerin, Schauspielerin und Rezitatorin Helga Wolf bei uns zu Gast, die die Kurgäste während ihres Aufenthaltes gleich drei Mal mit einem Chanson-Abend bezauberte. Mit ihrer warmen, dunklen Stimme entführte Helga Wolf ihr Publikum

in vergangene Zeiten. Auf unnachahmliche Weise interpretierte sie Lieder von Zarah Leander, Edith Piaf, Juliette Greco, Marlene Dietrich, Hildegard Knef und der unvergessenen Alexandra. Die Künstlerin erzählte dem METTNAU-Magazin vor ihrem Auftritt: „Zu Singen ist meine Leidenschaft. Hier in der wunderbaren, entspannten Atmosphäre der METTNAU ist die Idee, für die Gäste zu singen, ganz spontan entstanden. Das erste kleine Konzert ist so gut angekommen, dass ich mich spontan entschlossen habe, noch zwei weitere Konzerte zu geben. Ich freue mich, für die Gäste zu singen und sie auf eine musikalische Reise einzuladen.“

Kurdirektor Eckhard Scholz äußert: „Wir freuen uns, dass die Darbietung unseren Gästen gefallen. Sie sind eine wichtige Ergänzung des medizinischen und therapeutischen Angebots unseres Hauses und dem vielfältigen kulturellen Angebot der METTNAU sowie der Stadt Radolfzell.“



TEXT UND FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

Kunstaussstellung in der Villa Bosch

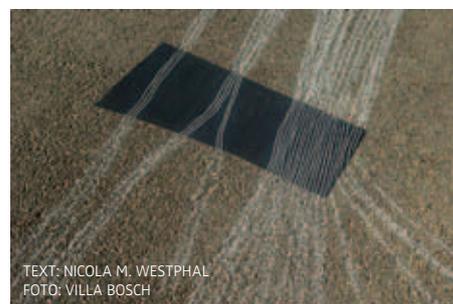
Noch bis zum 13. Oktober lockt die Villa Bosch mit der Kunstaussstellung „Im Bann der Linie“. Hier werden Werke der Künstler Jochen Schneider, Astrid Schröder, Hildegard Esslinger und Jürgen Kottsieper ausgestellt. Die Künstlerinnen und Künstler der Ausstellung „Im Bann der Linie“ konzentrieren sich alle auf die gezeichnete Linie als das Grundelement der bildenden Kunst und zeigen den ganzen Reichtum der Linienerscheinungen auf. Mehreren Generationen angehörend, erschließen sie mit der Linie ihre ganz individuellen Sprachen.

HILDEGARD ESSLINGER. Zeichnerisch und malerisch erkundet Sie alle Ausformungen der Linie. Ihre Asphaltzeichnungen, fotografisch dokumentiert, sind Zeichenaktionen im öffentlichen Raum, die ganz unerwartete Wahrnehmungsebenen erschließen.

JÜRGEN KOTTSIEPER. Mit einer kaum zu überbietenden Sicherheit und Präzision lässt Jürgen Kottsieper seine schemenhaften Gebilde im Raum schweben. Er suggeriert räumliche Tiefe durch ein Netzwerk von Linien, das er bis zur malerischen Grenze verdichtet.

JOCHEN SCHNEIDER. Er konzentriert Gegenständliches auf das Wesentliche, so dass neue Bezüge abstrakter Art entstehen. Er erreicht mit dem Bleistift Differenzierungen von einfachen Strichen bis hin zu metallisch schimmernden Flächen.

ASTRID SCHRÖDER. Eine erstaunliche Vielfalt und künstlerische Konsequenz hinter vermeintlich minimalistisch Gleichförmigen zeigt Astrid Schröder. Ihre Bilder sind wie Klangfolgen, die ganz entschleunigt, im immer selben Rhythmus und derselben Zeiteinheit entstehen.



TEXT: NICOLA M. WESTPHAL
FOTO: VILLA BOSCH

Die Ausstellung „Im Bann der Linie“ ist noch bis zum 13. Oktober zu sehen.

Villa Bosch

Scheffelstraße 8, 78315 Radolfzell

Öffnungszeiten:

Dienstag-Sonntag von 14-17.30 Uhr
Der Eintritt ist frei.





FOTO: ACHIM MENDE

VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

VITAL UND INNOVATIV gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

VITAL UND VOLLER LEBEN ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkaufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

www.herzlich-einkaufen.de

VITAL UND AKTIV am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

VITAL UND KOMPETENT ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. www.milchwerk-radolfzell.de

VITAL UND GESUND ist Radolfzell allorts. Die Mettnaukur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

uwe berger
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · www.uweberger-schmuck.de

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken. Dinge tun, für die sonst die Ruhe fehlt. Brille aussuchen – fernab des Alltags.

optik apel

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de · www.optik-apel.de

UnterseeSEHNSÜCHTE

FOTO: ACHIM MENDE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. www.reichenau.de

ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. www.allensbach.de

Mehr Untersee unter www.tourismus-untersee.eu

Margrit Pomrehn
Schmuckunikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544



www.mp-schmuckatelier.de

MIETWAGEN FÜR SIE



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

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



Links:
Innenansicht der
Barockkirche Birnau.

Rechts:
Die Altstadt von
Schaffhausen.

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekanntem Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 13 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier 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.

Gäste, die zum ersten Mal auf der METTNAU sind, können alleine in Konstanz unter sechs verschiedenen Sonderführungen wählen, in die Geheimnisse der alten Reichsstadt Überlingen eintauchen, das Städtchen Stein am Rhein einmal abseits der eingetretenen Touristenpfade entdecken oder den Wegen Meersburgs von einer

fürstbischöflichen Residenz zum „Touristen-Mekka“ am Bodensee nachspüren. Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir aber auch Exkursionen zu weniger bekannten Orten an: Alte Pilgerwege auf dem Bodanrück, die einstigen Judendörfer auf der Höri oder historische Kleinode wie Engen, Diessenhofen am Hochrhein, Ermatingen am Untersee, Sipplingen am Überlinger See oder die weitgehend unbekannte Altstadt von Schaffhausen.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und für Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so ausgewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genug Zeit.

Seit Frühjahr 2013 verstärkt der Konstanzer Historiker David Bruder das Team. Er bringt auch neue Themen und Ziele mit ins Programm, so dass auch für langjährige Stammgäste, die bereits viele „Kur- und Kultur“-Exkursionen miterlebt haben, Interessantes geboten wird.



Von links:
Werner Trapp,
Ralf Seuffert,
David Bruder und
Dr. Franz Hofmann.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Von ihm stammen zahlreiche Veröffentlichungen zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in die Region um den Lago di Como, außerdem betreibt er ein Antiquariat.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

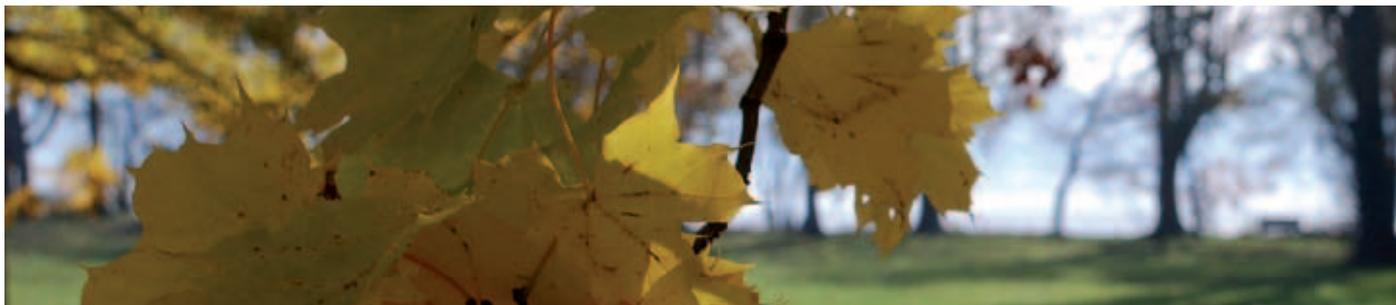
Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Boden-

seeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – Fahrradgeschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsflyer „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

www.mett nau.com



Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

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

Dienstag

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren & Malen mit farbigen Bienenwachsmaalfarben, WMK*, Kunsttherapieraum

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer Mittwoch, 16.10.)

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer

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

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, 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 (außer Freitag, 25.10.)

Sonntag

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Mittwoch, 2. Oktober

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

Samstag, 5. Oktober

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, 6. Oktober

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 7. Oktober

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

Dienstag, 8. Oktober

19:30 Uhr Scheffelvortrag mit Frau Roth
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Samstag, 12. Oktober

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 13. Oktober

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 14. Oktober

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

Freitag, 18. Oktober

19:15 Uhr Konzert: Akkordeon-Orchester und Trachtengruppe
WMK, Raum Mainau

Samstag, 19. Oktober

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, 20. Oktober

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 21. Oktober

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

Mittwoch, 23. Oktober

19:30 Uhr Konzert mit dem Cherisy-Chor Konstanz
WMK, Raum Mainau

Freitag, 25. Oktober

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Sonntag, 27. Oktober

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 28. Oktober

19:30 Uhr Konzert mit Familie Dammert
WMK*, Musikzimmer

* 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.

dekora

KERAMIK, WOLLE & MEHR

78315 RADOLFZELL
BISMARCKSTR. 15
TEL. 0173/3269867

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

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 15 16 28. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 07.10. 15:00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 10.10. 15:00 Uhr Praxis Frauen / 16:00 Uhr Praxis Männer
- Mo 14.10. 14:45 Uhr Praxis Frauen / 16:15 Uhr Praxis Männer
- Mo 21.10. 15:00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 24.10. 15:00 Uhr Praxis Frauen / 16:00 Uhr Praxis Männer
- Mo 28.10. 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 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09-12 Uhr/14-17 Uhr/ 19-21 Uhr
Sa-So 14-17 Uhr/19-21 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 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April) Warmbadetag 16-21:30 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 17-21 Uhr, Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

Bewegungsbad A

Mittwoch
Kinderschwimmen 14:00-17:00 Uhr
Freitag (auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr
Samstag und Sonntag (Winter)
Kinderschwimmen 16:00-21:30 Uhr (Sommer)
Kinderschwimmen 18:00-21:30 Uhr

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

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

Bewegungsbad A + B		Sauna	
EK	ZK	EK	ZK
Erwachsene	3,50	27,-	7,-
Ermäßigt*	2,30	20,-	4,-
Kinder (bis 15 Jahre)	1,40	10,-	1,40
Warmbadetag-Zuschlag	1,-		
*EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte		Solarium	
*Schwerbehinderte/Schüler/Studenten		Je 1,5 Minuten 1,-	



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

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapie-
 gelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.
Weitere Tennisplätze:
 Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 07732 106 32
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

Tischtennis

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

Boccia (Boule)

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

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.

Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veran-
 lasst, 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 Wei-
 se, 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.

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
 da kauf ich „natürlich“

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
 Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Genuss pur
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1951
GEWÜRZ-ASCHENBRENNER
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 19 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS
 Tina
 Laakmann
Safran

Löwengasse 22 am Gerberplatz
 78315 Radolfzell
 Telefon: 07732-130 50 62
 Mobil: 0175-634 68 87

info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

TEEPOTT RADOLFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen
 &
 wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...

Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
 Bodensee- und Internationalen Weinen

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel

Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · www.weinmayer.de

THEATER Die Färbe SINGEN

Spielzeiteröffnung
2013/14 in der
BASILIKA

August Strindberg
**DER
PELIKAN**

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

Karten & Information:
(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
Abendkasse Basilika
ab 19.30 Uhr
www.diefarbe.de

MULTIVISION LESE-ECKE

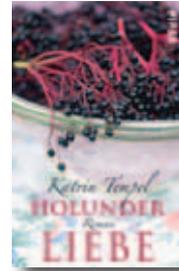


Michael Martin:
30 JAHRE ABENTEUER
Seit dreißig Jahren bereist Michael Martin die Wüsten dieser Erde. Das Ergebnis sind Bilder, die ihn weltweit als Wüstenfotografen bekannt gemacht haben, und Geschichten, die sein Publikum in den Bann ziehen. Das Buch „30 Jahre Abenteuer“ ist eine Bilderreise durch die Wüsten- und Trockengebiete unseres Planeten. Es ist zugleich eine Begegnung mit dem Leben des Diplom-Geographen – und sein bislang persönlichstes Werk.

Montag, 21. Oktober 2013
19.30 Uhr Milchwerk Radolfzell
Multivisionsschau
Eintritt 18,-/15,- (Schüler, Rentner
und mit GreuterCard)

Katrin Tempel:
HOLUNDERLIEBE
Geschichtsstudentin Lena stößt während der Recherchen zu ihrer Doktorarbeit im Klostergarten von der Insel Reichenau am Bodensee auf eine Pflanze, die in der Gartenchronik nie erwähnt wurde. Doch keiner will ihr im Kloster Auskunft geben. Ihre Suche führt Lena zurück in eine Zeit, in der allein die Kräuterkunde Rettung bei schweren Krankheiten bot. Und zu einem vergessenen Heilkraut, das ein junger Adeliger einst aus dem Emirat von Cordoba mitgebracht und heimlich im Garten

gepflanzt hatte. Der Kraft dieser Pflanze verdankte seine große Liebe das Leben. Ganz allmählich kommt Lena dem uralten Geheimnis des Klosters auf die Spur – und entdeckt dabei auch ihre eigenen Wurzeln ...



Piper-Verlag;
erschienen am
13.08.2013
400 Seiten,
kartoniert
ISBN: 978-3-
492-30040-7
EUR 9,99

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPHERE

BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78124 Singen
Tel. 07731 8769-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9603-0
tuttlingen@buch-greuter.de

www.buch-greuter.de die Welt des Lesens neu entdecken

Labhard Medien

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Vom Besseren Mehr.



Bodensee Magazin Vital – Kraft tanken am Bodensee



Bodensee Magazin Spezial – Kirchen, Klöster & Konzil



Bodensee Magazin 2013 – Erhältlich im Zeitschriften-Fachhandel

Bestellung über www.labhard.de

ZEPPELIN® Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

RAD- & WASSERSPORT



Joos
RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes
 Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680



Rad Vermietung
 Service
rad+tat
 Scheffelstr. 10A · 78315 Radolfzell · 07732 55522 · www.radundtatsport.de



Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
 Kinder- und Jugendsegelkurs
 Segel- und Motorboot-Charter
 Wassersportzentrum Radolfzell
 Zeppelinstraße 23 · 78315 Radolfzell
 Tel. 07732 971931
 info@wassersportzentrum-radolfzell.de
 www.wassersportzentrum-radolfzell.de



Zweirad MEEES
 bei Reparatur Leihrad kostenlos
 www.Zweirad-Mees.de
Großer Fahrradverleih !
 Inh. Bertram Pausch · Hölltumpassage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828
 Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
 Sa 9.00 – 14.00 Uhr
 Verkauf · Verleih · Reparatur

WEITERE PARTNER DER METTNAU



KOCH
 Bäckerei und Konditorei
 Solms
 Schützenstraße 27
 78315 Radolfzell
 Tel.: 07732/34 20
 „Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“
 Ihr Bäckermeister A. Koch
 Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!
 Filialen:
 Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22
 Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80
 Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73
 Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33



AE
Andreas Ernst
 Fruchte + Gemüse-Großhandel
 (Nachfolge E. Haaga GmbH)
 Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse
 Holzbockstraße 1 · 78224 Singen · Tel. 07731-630 57 · Fax 07731-630 58



GROSS C&C MARKT NETZHAMMER
 Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**
 · Gastronomie & Hotellerie
 · Kantinen & Großküchen
 · Handel & Gewerbe
 Ihr Partner für
 Netzhammer Großhandels GmbH · Güterstraße 23 · 78224 Singen
 Tel. 0 77 31-99 88 66 · Fax 0 77 31-99 88 17 · www.netzhammer.de



REINIGUNGSSERVICE KARRER
 Reinigungsservice Karrer OHG
 Gewerbestraße 23
 78315 Radolfzell
 Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
 Telefax: 0 77 32 / 5 84 83
 www.karrermachtsauber.de
 info@karrermachtsauber.de



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



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