



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

NOVEMBER 2013

Laufen, aber bitte mit Stil!

Kontinuierliche, nichtinvasive
Blutdruckmessung

Weihnachtsplätzchen – Naschen mit
Verstand

Wir von der METTNAU

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 FREDDA REDDIE'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
- METTNAU-Team auf Erfolgskurs 3
- Laufen, aber bitte mit Stil! 4
- Kontinuierliche, nichtinvasive Blutdruckmessung 5
- Weihnachtsplätzchen – Naschen mit Verstand 6
- Wir von der METTNAU 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, Vortrag, Lese-Ecke 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU 15

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

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.mett nau-magazin@mettnau.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: Nicola M. Westphal | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, 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-mett nau.de
www.strandcafe-mett nau.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 Hermann-Albrecht-Klinik, Klinik Seehalde und Kurpark-Klinik darf ich Sie im Namen des gesamten METTNAU-Teams in Radolfzell herzlich willkommen heißen. Ich hoffe, dass Sie sich im allmählich ausklingenden Jahr auf unserer Halbinsel wohl fühlen werden. Die vor uns liegende Adventszeit ist zum einen geprägt von Betriebsamkeit und von vielen Dingen, die noch bis zum Jahresende zu erledigen sind. Zum anderen sollte jedoch auch etwas Zeit für Besinnung und Muße sein. Abseits der täglichen Alltagshektik gelingt dies oft besser als in der gewohnten Umgebung. Die facettenreiche Bodenseelandschaft sowie die vielfältigen Angebote von Veranstaltungen und Ausflugsmöglichkeiten sollten Ihnen dabei helfen abzuschalten und neue positive Reize aufzunehmen.

Unser Motto „Bewegung ist Leben“ ist dabei als Schlüssel für Prävention und Rehabilitation anzusehen. Sowohl dem Gesunden

als auch dem chronisch Kranken wird durch körperliches Training die Chance zu neuer Lebensfreude geboten. Nach schweren Erkrankungen oder Operationen gilt es, wieder die üblichen Alltagsbelastungen meistern zu können und neues Selbstvertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen. Unter fachkundiger Anleitung den eigenen Körper neu entdecken, in angemessener Intensität, den individuellen Möglichkeiten und Neigungen angepasst und ohne Leistungsdruck – so entwickelt sich bei vielen unserer Gäste und Patienten ein neues Lebensgefühl. Mit unserem erfahrenen Reha-Team können wir Sie natürlich auch bei anderen, für unseren heutigen Lebensstil typischen Problembereichen, unterstützen. So zum Beispiel bei den Themen Ernährung und Gewicht sowie Umgang mit negativen Stressbelastungen. Die zahlreichen Gäste und Patienten, die wir jedes Jahr als „Wiederholer“ auf der Mettnau begrüßen können, bestätigen uns in diesem Konzept. Wir sind aber auch dank-

bar für Ihre Anregungen, ohne die wir eine kontinuierliche Weiterentwicklung nicht sinnvoll gestalten können – Bewegung ist Leben!

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt und dass Sie viele positive Eindrücke von der Mettnau und der reizvollen Bodenseeregion mit nach Hause nehmen können.



Dr. Stefan Drews

METTNAU-Team auf Erfolgskurs

Beim Bodensee-Firmenlauf wurden wiederholt zweite und dritte Plätze erkämpft



TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

Der Bodensee-Firmenlauf ist ein Radolfzeller Event, das sich längst etabliert hat. Die METTNAU hat sich mit ihrem 41köpfigen Team in der Kategorie „die meisten Teilnehmer“ als Zweite platzieren können. In der Kategorie „die meisten erlaufenen Runden“ haben sich die eifrigen Läufer den dritten

Platz erkämpft. Nach so viel Körpereinsatz durfte so richtig gefeiert werden. Den Gewinn, ein Fässchen mit 15 Litern Bier und köstlich duftende Pizza, die das Küchenteam spendete, ließen sich die Läufer bei einer Feier schmecken.

NOVEMBER-GEDANKEN

Das Image des Monats November ist nicht gut. Von saisonal abhängigen Depressionen und Müdigkeit ist die Rede. Geht man aber an Herbsttagen durch den Mettnaupark, ist von schlechter Stimmung keine Spur. Egal, ob dichter Nebel oder Sonnenschein, ob man sich joggender Weise fortbewegt oder langsam und bewusst durch die Natur schlendert, die Atmosphäre im Park ist einfach herrlich! Die Natur und den Bodensee mit allen Sinnen genießen, die Luft bewusst atmen, die Gedanken fließen lassen, das ist eine wahre Wohltat für Körper und Seele. Durch das bunte Herbstlaub zu stapfen und sich am geräuschvollen Rascheln unter den Füßen zu erfreuen, das ist eine Auszeit vom Alltag, die wir uns wirklich gönnen sollten. In unserer aktuellen Ausgabe finden Sie einige Informationen zum Thema Bewegung und Laufen. Und wer sich bewegt, kann auch ohne schlechtes Gewissen naschen. Wie viel und welches süße Backwerk zuträglich ist, diese Fragen beantwortet unsere Diabetesassistentin Annette Wild im Interview.



Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihre

Nicola M. Westphal



Jeder Mensch
ist anders,
auch sein Laufstil.

FOTO: METTNAU
TEXT: NICOLA M. WESTPHAL

Laufen, aber bitte mit Stil!

Die Art, sich zu bewegen, ist genauso individuell wie ein menschlicher Fingerabdruck. Bis heute ist Laufen eine gesunde, kostengünstige und freudvolle Möglichkeit, Sport zu betreiben. Der Mensch läuft automatisch und wie von selbst, denkt dabei nur wenig über seine Lauftechnik nach. Was aber, wenn es zu körperlichen Beschwerden kommt?

Die METTNAU-Kur möchte, dass Sie in Bewegung bleiben und Sie zum Laufen animieren, aber zu einem sinnvollen und beschwerdefreien Training. Daher bieten wir eine Laufstilberatung an, die auf physiologischen und medizinischen Aspekten basiert. Wir wollen Sie unterstützen, dass Sie leicht und ökonomisch laufen und Sie vor Überlastungen geschützt werden, und das möglichst, bevor gesundheitliche Beschwerden auftreten.

ANALYSE DES LAUFSTILS. Grundsätzlich müssen erst einmal einige Fragen geklärt werden. Wie ist eigentlich die optimale Körperhaltung beim Laufen und wie kann ich diese erkennen? Wie bewege ich am besten die Arme? Ist mein Becken beim Laufen stabil oder knicke ich ab? Sind meine Schritte zu groß? Wie soll ich am besten den Fuß abrollen? Über die Ferse, den Mittelfuß oder den Ballen – und warum? Bei unserem METTNAU-Angebot „Laufen mit Stil“

wird Ihr Laufstil, Ihre muskuläre Balance, Ihr Training und Ihr Schuhwerk angeschaut. Bestimmte ungünstige Laufstilvarianten sind von unserem fachlich versierten Trainerinnen-Team mit Hilfe von Videoaufnahmen interpretierbar. So können frühzeitig Gegenmaßnahmen einleitet werden, die Ihnen ein gesundes Laufen ermöglichen. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Läufer, mithilfe kleiner Änderungen kann ein leichter, effizienter und schonender Laufstil erreicht werden. Die Laufstilanalyse und Technischulung erfolgt in zwei bis drei Terminen und in kleinen Gruppen mit maximal sechs Teilnehmern. Beim ersten Termin werden Sie mit der Filmkamera begleitet. Dazu werden am Körper bestimmte Punkte markiert, die eine Winkelmessung ermöglichen. Beim zweiten Termin besprechen Sie zuerst mit unseren Therapeutinnen die Videoaufzeichnung, bevor sie Sie bezüglich eines optimalen Trainings und über die richtigen Laufschuhe berät. Auf unserem Therapiegelände werden im Anschluss unter Anleitung individuell zugeschnittene Lauftechnik- und Kräftigungsübungen sowie Dehnungsübungen durchgeführt. Gerne vereinbaren wir einen weiteren Termin, bei dem wir noch einmal per Film dokumentieren, ob und wie sich die empfohlenen Änderungen des Laufstils bemerkbar gemacht haben. Auf diese Weise ermöglichen wir Ihnen die beste Basis für ein gesundes Training.

Gut zu wissen:

Die Laufanalyse der METTNAU-Kur bietet folgende Leistungen:

- » Eine dreißigminütige Videoaufnahme, sowie Zweitaufnahmen (Aufnahmen auf METTNAU-USB-Stick)
- » Eine 60minütige Besprechung der Analyse und Beratung
- » Eine 45minütige Einweisung in die richtige Lauftechnik, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen
- » Weitere Informationen erhalten Sie bei unserem Ärzte-Team und an den Dispositionen der jeweiligen Klinik



Chefarzt Dr. Detlef Großkurth zeigt sich begeistert von den diagnostischen Möglichkeiten, die die METTNAU-Kur jüngst in ihr Leistungsspektrum mit aufnehmen konnte.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Kontinuierliche, nichtinvasive Blutdruckmessung

Das gehört seit Neuestem zum METTNAU-Leistungsspektrum

Dr. Großkurth sagt: „Auf dem Boden einer mehr als 10-jährigen Zusammenarbeit mit der Firma SOMNOmedics sowie einer mehrmonatigen Testlaufphase war es möglich, zwei der ersten Geräte dieser Weltneuheit in die Diagnostik der METTNAU mit einzubeziehen.“

Die Möglichkeit online, ohne Manschette, von Herzschlag zu Herzschlag den aktuellen Blutdruck anzuzeigen und gleichzeitig die vegetative Situation des Menschen, Sauerstoffgehalt, Herzfrequenz und körperliche Aktivität aufzunehmen, hat es bisher in dieser Form nicht gegeben. Insbesondere, um Blutdruckmessungen im Alltagsleben und bei sportlicher Aktivität besser beurteilen zu können, stellt das Gerät SOMNOtouch einen enormen Schritt nach vorne dar. Am Handgelenk getragen ist das Gerät derzeit der kleinste kardiorespiratorische Screener mit direkter Blutdruckdarstellbarkeit.

Ein Plus ist die Blutdruckmessung ohne lästige Manschette, die den Patienten normalerweise motorisch und gedanklich einschränkt, beziehungsweise in der Nacht stört und aufwecken kann. Ein hochauflösender Touchscreen lässt die Signale schon beim Anlegen überprüfen. Eine Bluetooth-Übertragungsmöglichkeit ist bereits integriert. Dr. Großkurth erklärt, welche Möglichkeiten der Diagnostik das Gerät mit sich bringt: „Wir sind in der Lage, den Blutdruck über die Dauer von 22 Stunden systematisch zu erfassen, ebenso die Sauerstoffsät-

tigung, den peripheren Fingerpuls. Mit diesen Werten können wir hervorragend die tatsächliche Herzratenvariabilität analysieren. Verschiedene Diagramme zeigen uns die Reaktion des vegetativen Nervensystems des Patienten, wann er sich in einer Anspannungs- und wann in einer Entspannungsphase befand.“

Ein hoher Blutdruck kann unterschiedliche Ursachen haben. Er steigt ebenso in Stresssituationen wie auch bei körperlicher Aktivität. „Ein schönes Beispiel ist der Anstieg des Blutdrucks beim Sport, wie beispielsweise beim Joggen.“, erklärt Dr. Großkurth. „Obwohl die Herzfrequenz und der Blutdruck ansteigen, befindet sich der Patient trotzdem während des Sports in einer Entspannungsphase.“

NACHGEHAKT

Wie sich das hochentwickelte, technische Gerät über eine Dauer von 22 Stunden im Praxistest beweist, möchte ich ausprobieren. Das Gerät ist enorm klein, handlich und wird wie eine Armbanduhr am Handgelenk befestigt. Die Elektroden, die im Brustbereich angebracht werden sowie ein Gummi-Clip zur Messung der Sauerstoffsättigung werden mithilfe von Kabeln mit dem Blutdruckmessgerät verbunden. Schnell gewöhne ich mich an die Blutdruckmessung, fühle mich kaum in meinem Alltag eingeschränkt, einzig beim Schreiben auf der Tastatur meines Computers und der Küchenarbeit erweist sich der Gummi-Clip am Finger als störend. Interessant hingegen ist die Visualisierung des Herzschlags und Blutdrucks während meiner Alltagsaktivitäten. Ein Blick auf das Display des Gerätes zeigt: ein unerfreuliches Telefonat – und unverzüglich geht der Blutdruck in die Höhe, die Pulsfrequenz steigt. Genauso beim Joggen. Auch spiegeln Puls und Blutdruck meine Entspannung während der Ruhepausen wieder. Nachts hindern die Kabel nicht an einem tiefen Schlaf.

Die 22-Stunden-Überwachung hat sich gelohnt, die Ergebnisse, die Dr. Großkurth am nächsten Tag ausführlich mit mir bespricht, sind hochinteressant. Und beruhigend zu wissen, dass ich selbst bei meinem Joggingprogramm noch lange nicht an meine körperlichen Grenzen gestoßen bin.



Sie kommt mit großen Schritten, die Adventszeit. Schon im November sollten die ersten Plätzchen gebacken werden, damit sie bis zum 1. Advent ihr volles Aroma entfalten.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Weihnachtsplätzchen

Vorweihnachtliches Naschen mit Verstand

Annette Wild, Diabetesassistentin und Ernährungsberatung der METTNAU, über gesundes Backen

Frau Wild, Plätzchen gehören zur Adventszeit einfach dazu. In den Geschäften gibt es viele Sorten fertiger Plätzchen. Kann man diese aus ernährungsphysiologischer Sicht bedenkenlos kaufen? Ja klar! Wie bei allen industriell hergestellten Süßwaren muss ich allerdings eine häufig höhere Zuckermenge und künstliche Aromastoffe in Kauf nehmen. Für Allergiker sind Inhaltsstoffe angegeben und die Nährwertangaben finden sich auf verpackten Lebensmitteln.

Wenn ich backe, worauf sollte ich bei der Wahl der Zutaten achten? Ich würde ein gutes Mehl auswählen, frische Eier einkaufen und auf hochwertige weihnachtliche Gewürze achten. Berücksichtigen Sie bei Gewürzen das Mindesthaltbarkeitsdatum! Bei Gewürzen bilden sich leicht Schimmelpilze, die häufig übersehen werden. Als Backfett verwende ich gerne Butter, für Menschen mit Fettstoffwechselstörungen empfehle ich eine hochwertige Pflanzenmargarine.

Welche Mehlsorte empfehlen Sie und warum? Für feine Mürbeteige empfehle ich spezielles Kuchenmehl, weil es sich gut zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten lässt und die Plätzchen im Ergebnis sehr mürbe und feinkrümelig sind. Für Lebkuchen,

Spekulatius und Printen nehme ich gerne Dinkelmehl, weil es etwas kräftiger im Geschmack ist und durch seinen höheren Anteil an Klebereiweiß ein gutes Backergebnis bietet. Vollkornmehle haben einen höheren Ballaststoffanteil und Mineralstoffgehalt, aber auch ein höheres Wasserbindungsvermögen. Suchen Sie sich bitte entsprechende Rezepte für Vollkornplätzchen, einfache Rezepte mit hellem Mehl durch Vollkornmehl ersetzen, gibt trockene und harte Gebäcke!

Wie hoch darf die tägliche Kalorienzufuhr durch Plätzchen und Kuchen sein? Die tägliche Kalorienzufuhr über Naschereien und Knabbereien sollte maximal 10% des täglichen Energiebedarfs sein, das entspricht ca. 150-250 kcal pro Tag. Ein Plätzchen hat ca. 60 kcal, ein Lebkuchen oder eine Printe ca. 100-120 kcal. Das bedeutet also, ein maßvoller Umgang mit diesen Dingen wird empfohlen. Und ein gänzlicher Verzicht würde uns unglücklich werden lassen, denn Kohlenhydrate braucht der Mensch zur Bildung des Wohlfühlhormons Serotonin! Also genießen wir diese Dinge in der oft nebligen und trüben Weihnachtszeit!

Frau Wild, verraten Sie uns noch Ihr Rezept für feine Elisenlebkuchen? Das mache ich sehr gerne!

FEINE ELISENLEBKUCHEN

Zutaten:

200 g Rohrzucker, 1 Ei, 2 Eiweiß
70 g Honig
je 50 g Zitronat und Orangeat
175 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Haselnüsse
125 g gemahlene Mandeln
1 TL Lebkuchengewürz
abger. Schale einer ½ Biozitrone
½ TL Hirschhornsalz
ca. 70 Backoblaten
150 g Vollmilchkuvertüre
Mandelsplitter oder abgezogene Mandeln zum Verzieren

Zubereitung:

- 1 Rohrzucker, Eier und Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Honig, Zitronat und Orangeat unterrühren. Mehl, Nüsse und Mandeln, Lebkuchengewürz und Zitronenschale nach und nach unterrühren.
- 2 Hirschhornsalz mit 1 TL Wasser verrühren, zum Teig geben und gut verkneten. Backofen auf 150 Grad vorheizen, Umluft 130 Grad.
- 3 Jeweils 1 gehäuften Teelöffel Lebkuchenteig auf eine Oblate geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
- 4 Im Backofen etwa 20-25 Min. backen. Die Lebkuchen müssen innen noch feucht sein! Die Lebkuchen auskühlen lassen.
- 5 Kuvertüre grob hacken und über dem heißen Wasserbad langsam schmelzen. Lebkuchen mit der Schokolade bestreichen und mit Mandelsplittern oder halbierten Mandeln verzieren.

ERGIBT 70 STÜCK À CA. 60 KCAL.

KÜRBISSCHNITZEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Beim verkaufsoffenen Sonntag im Oktober hat METTNAU-Koch Helmut Stiegler fast 70 Kürbisse geschnitzt und damit nicht nur die Blicke stauender Zuschauer angezogen, sondern gleichzeitig auch eine stattliche Summe für den guten Zweck gesammelt. Die Kürbisse, die der Koch geschickt in gruselige Halloween-Gesichter und kreative Kunstwerke verwandelte und die gegen eine freiwillige Spende den Besitzer wechselten, wurden von einem regionalen Lieferanten der METTNAU-Küche gesponsert. Auf diese Weise kamen 650 Euro zusammen, über die sich der Behindertentreff Querklecks freut.



PERSONALWECHSEL IN DER KÜCHENFÜHRUNG



Wie bei einem Staffellauf hat Küchenchef Werner Schönmetzler symbolisch den Kochlöffel an seinen Nachfolger Matthias Kienzle übergeben.

Ende November wird Werner Schönmetzler in den Ruhestand gehen. Im Interview erzählt er, was ihn am meisten an seiner Arbeit reizt. „Ich habe wirklich Spaß an meinem Beruf, weil ich kreativ sein kann und die Arbeitsschritte von der Planung und Bestellung der Zutaten bis hin zum fertigen Essen in meiner Hand liegen.“ Seit 1971 ist Werner Schönmetzler als Koch auf der METTNAU tätig. Kein Wunder also, dass es für ihn auch weiterhin gemäß dem METTNAU-Motto heißen wird: Bewegung ist Leben. Denn wie der passionierten Koch erzählt, seien für seinen Ruhestand seine Ski bereits gewachsen und das Surfbrett gerichtet. Übergangsweise arbeiten der zukünftige Ruheständler und der neue Küchenchef Matthias Kienzle, der bereits am 1. Oktober

seine Arbeit aufnahm, Hand in Hand. Mit Matthias Kienzle (43) ist es der METTNAU gelungen, einen äußerst erfahrenen und routinierten Küchenchef zu gewinnen. Der diätisch geschulte Küchenmeister schaut auf eine beeindruckende berufliche Laufbahn zurück. Nachdem er in verschiedenen Restaurants und Hotels im Ausland sowie in der Bodenseeregion vielseitige Erfahrungen sammelte, war er sechzehn Jahre lang im Steigenberger Inselhotel in Konstanz tätig. Acht Jahre davon als Küchenchef. Matthias Kienzle ist Radolfzeller, sein Herz schlägt für die Region und er ist bestens mit deren Küche und Tradition vertraut. Er sagt: „Ich freue mich auf die neue und anspruchsvolle Aufgabe und darauf, den gewachsenen METTNAU-Betrieb kreativ mitzugestalten.“

VERABSCHIEDUNGEN IN DEN RUHESTAND

Am 30. August 2013 wurden zwei langjährige Mitarbeiterinnen der METTNAU im Rahmen einer kleinen Feierstunde in den Ruhestand verabschiedet.

Frau Ursula Maaß, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Teamleitung in der Klinik Seehalde, war seit Oktober 1980 in den Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell beschäftigt. Neben ihrer Tätigkeit im Pflegedienst war sie auch Beauftragte für die schwerbehinderten Mitarbeiter/Innen der METTNAU. Ab 1. September 2013 trat Frau Maaß in den wohlverdienten Ruhestand und wird zukünftig noch im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung für den Pflegedienst der METTNAU tätig sein.

Frau Barbara Veit war erst als Saisonkraft und ab Dezember 2007 als Service-Fachkraft in verschiedenen Kliniken der Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell tätig. Frau Veit ist seit 1. August 2013 im Ruhestand und unterstützt zukünftig das Serviceteam der METTNAU weiterhin als Mitarbeiterin im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung.

Geschäftsführer und Kurdirektor Eckard Scholz bedankte sich bei Ursula Maaß und Barbara Veit für die gute und langjährige Tätigkeit für die Kliniken der METTNAU und wünschte ihnen für ihren neuen Lebensabschnitt alles Gute und beste Gesundheit.



Von links: Roland Helmlinger, Carmen Böhme, Hannelore Setik und Eckard Scholz, vorne im Bild von links Barbara Veit und Ursula Maaß.



die Traumproduktion
Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.ki-traumproduktion.de
Der „Danke-Sixt“: „Tüten auf Fässern“, experimentelle Kunst



KLUNKERBOX
Perlen und andere Schmuckstücke
Perlen und Bastelzubehör
Individuelle Schmuckstücke
Handtaschen und Accessoires
Workshops
Seestr. 31 78115 Radolfzell
T 07732 - 989665
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

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 Mettnau-Kur 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 Alleenstraße) 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

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



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 unbekannt 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 unbekannt 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, Neues 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 Bienenwachsalmalfarben, 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.)

Samstag, 9. November

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer Samstag, 16.11.)

Sonntag

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

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Samstag, 2. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 3. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 4. November

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

Mittwoch, 6. November

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Donnerstag, 7. November

19:00 Uhr Weinseminar** Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Konzert „Mal Moll – mal Dur“ mit Frau Mauch und Herrn Hugle, WMK, Raum Mainau

Samstag, 9. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 10. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 11. November

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

19:30 Uhr Konzert „Duo Fullstrings“, WMK, Raum Mainau

Samstag, 16. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 17. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 18. November

19:00 Uhr Vortrag „Cinque Terre“ mit Herrn Schuler WMK, Raum Mainau

Freitag, 22. November

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 24. November

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 25. November

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

Mittwoch, 27. November

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Donnerstag, 28. November

19:00 Uhr Weinseminar** Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 29. November

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 30. November

10:00-17:30 Uhr Weihnachtsmarkt im Strandcafé

13:30 Uhr Kur und Kultur**

* 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 04.11. 15:00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 07.11. 15:00 Uhr Praxis Frauen / 16:00 Uhr Praxis Männer
- Mo 11.11. 14:45 Uhr Praxis Frauen / 16:15 Uhr Praxis Männer
- Mo 18.11. 15:00 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 21.11. 15:00 Uhr Praxis Frauen / 16:00 Uhr Praxis Männer
- Mo 25.11. 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 · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 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 Therapiegelände. 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 Tischtennis 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.

Kerzenziehen

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

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.

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 - 18 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

BASILIKA
August Strindberg
DER
PELIKAN

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet

Montag, 11. November
JAZZ JOUR FIXE

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

VORTRAG



Anselm Grün: DIE KUNST DES
GESUNDEN LEBENS

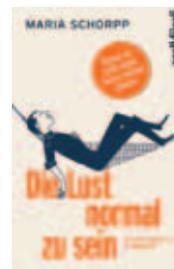
Dr. Anselm Grün ist Cellarer der Benediktinerabtei Münsterschwarzach. Von vielen Menschen wird er als Seelsorger, geistlicher Begleiter und Kursleiter für Meditation geschätzt. Der Verfasser zahlreicher Bestseller ist einer der bekanntesten und erfolgreichsten christlich-spirituellen Autoren der Gegenwart.

Vortrag
Mittwoch, 27. November 2013
20 Uhr Milchwerk Radolfzell
Eintritt 12,-/10,- (Schüler, Rentner
und mit GreuterCard)

LESE-ECKE

Maria Schorpp:
DIE LUST NORMAL ZU SEIN
Sie sind einfach nur berufstätig und machen nicht Karriere? Sie achten darauf, in Form zu bleiben, ohne das Idealmaß zu erreichen? Ihr Partner ist kein Traumprinz? Und Ihre Kinder sind einfach Kinder, und nicht kleine Genies? In ihrem Buch hinterfragt Maria Schorpp scheinbar selbstverständliche Ansprüche. Wir werden uns selbst gegenüber immer anspruchsvoller und damit notgedrungen enttäuschter. Wir wollen etwas Besonderes sein und werden immer frustrierter. Eine immer

aufregtere Medienwelt mit ihrem Selbstdarstellungskult hat sich in unsere Vorstellung eingeschlichen. Wie wollen wir sein? Alles, nur nicht normal und alltäglich. Gönnen Sie sich die Freiheit, entspannt und zufrieden ein normales Leben zu leben.



Orell Füssli
Verlag, 192 Seiten, broschiert
ISBN 978-3-280-05464-2
EUR 14,95

G

BUCH
GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPHÄRE

BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 84289-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9003-0
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 Erlebnistag 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



RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680

Rad Vermietung Service



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

„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

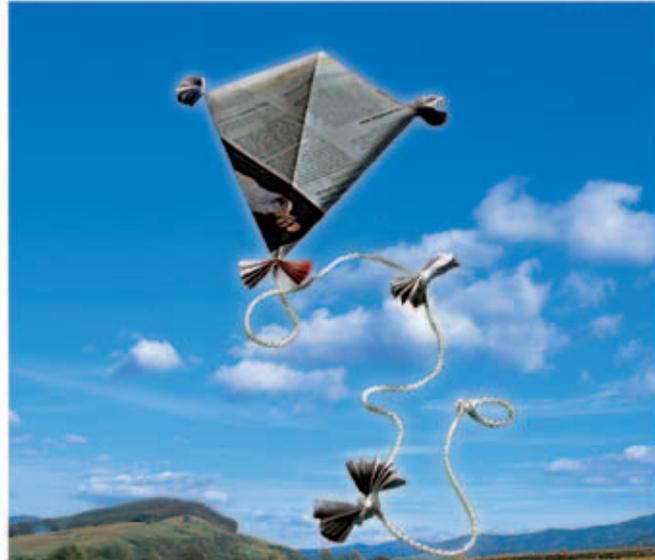
Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

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

Bäckerei und Konditorei
Seit 1863

Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20

Die Kunst zu drucken. **ZABEL** IHRE DRUCKEREI



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770



AE **Andreas Ernst**
Früchte + Gemüse-Großhandel
(Nachfolge E. Haaga GmbH)

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Hölbeckstraße 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

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



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