



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

DEZEMBER 2013

Gestatten, mein Name ist Martin Staab
Weihnachtsstress statt Weihnachtsfest
Süße Versuchung
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 | FRED DAUFREDDIE | SCHLOSSER | DOCKERS | CALMAR | MARC | UNCOVER | MEXX | CHEVY | Felina | GERRY WEBER | TOM BRAGE

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



INHALT

- Editorial 3
- Gesundheitsstandort METTNAU 3
- Weihnachtsstress statt Weihnachtsfest 4
- Veranstaltungstipps der METTNAU 4
- Süße Versuchung 5
- Wir von der METTNAU 6
- Die SWR3-Lyrix im Milchwerk 7
- Veranstaltungstipps der Stadt Radolfzell 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, Lese-Ecke 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU 15

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: Gaby Hotz | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, 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.

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

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

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

Gestatten, mein Name ist Martin Staab.

Liebe Gäste der METTNAU, ich freue mich, Sie zukünftig als neuer Oberbürgermeister der Stadt Radolfzell begrüßen zu dürfen. Jetzt, im Adventsmonat Dezember, trete ich mein neues Amt an und darf von nun an die Geschicke der METTNAU hautnah miterleben und -gestalten. Bisher war ich als Erster Bürgermeister der Stadt Waiblingen tätig und hatte bereits in den letzten Jahren im Rahmen der jährlichen Bürgermeisterwochen ausführlich Gelegenheit, als Gast die METTNAU kennen und lieben zu lernen. Dieses einzigartige Fleckchen Erde verzaubert immer wieder aufs Neue. Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz und sein hochprofessionelles Team begleiten kompetent und motivierend – so wird es zum reinen Genuss, die persönlichen Ziele zu erreichen. Der Slogan der METTNAU bringt es schlicht auf den Punkt: „Bewegung ist Leben“.

Erlauben Sie mir, dass ich mich Ihnen kurz vorstelle. Ich bin 49 Jahre alt und die Bodenseeregion ist mir sehr vertraut. Direkt nach meinem Studium der Verwaltungswissenschaft war das Landratsamt Konstanz eine der ersten Stationen im Referendariat. Später folgten sechs Jahre als Hauptamtsleiter bei der Stadt Singen. Die Wahl zum Ersten Bürgermeister führte mich nach Waiblingen. In den dreizehn Jahren dort war ich unter



anderem für die Themen Wirtschaftsförderung und Stadtmarketing, Grundstücksverkehr, Kinder-, Jugend- und Sozialpolitik, Bürgerschaftliches Engagement, Ordnungs- und Verkehrswesen, Ortschaften, Personal und Organisation sowie die Schulen verantwortlich. Die vielen positiven Erfahrungen bringe ich nun nach Radolfzell mit, wo mir die Menschen mit einem überzeugenden

Wahlergebnis am 20. Oktober 2013 großes Vertrauen entgegen gebracht haben.

Der neue Lebensabschnitt ist für mich also auch eine Heimkehr – Land und Leute sind mir vertraut und werden von mir hoch geschätzt. Einen besonderen Platz nimmt dabei auf jeden Fall die METTNAU ein. Genießen Sie Ihre Zeit hier an diesem malerischen Landstrich im Herzen Europas. Und lernen Sie die Leute kennen – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der METTNAU – und bei Ihren hoffentlich häufigen Besuchen im „Städtle“ die liebenswerten Radolfzellerinnen und Radolfzeller. Gerade in der besinnlichen Jahreszeit fällt es leicht, sich vom reizvollen Charme Radolfzells einfangen zu lassen: in der malerischen Innenstadt beim Christkindlemarkt, beim Weihnachts-Shopping in der Altstadt oder im seamaxx Factory Outlet Center und bei den zahlreichen kulturellen Angeboten.

Ich freue mich auf Sie und wünsche Ihnen eine frohe Weihnachtszeit und alles Gute für das Jahr 2014.

Mit den besten Grüßen

Martin Staab
Oberbürgermeister

Gesundheitsstandort METTNAU



TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

Dass die METTNAU eine herausragende Stellung in Radolfzell und im Gesundheitssektor allgemein einnimmt, das ist bekannt. Großes Interesse am Kurbetrieb zeigte auch eine Gruppe von Journalisten, die die METTNAU im Rahmen einer Pressereise besuchte. Kurdirektor Eckhard Scholz, Chefarzt Dr. Detlef Großkurth und Oliver Labs, Leiter der Abteilung Sport und Physiotherapie, stellten das große Leistungsspektrum der METTNAU

vor. Des Weiteren fanden auf dem Gelände der Klinik Seehalde Dreharbeiten für das SWR-Sendeformat „Expedition in die Heimat“ statt. In dem TV-Beitrag wird die Stadt Radolfzell vorgestellt, die sich durch die METTNAU zu einem bedeutenden Gesundheitsstandort entwickelte. Der Beitrag – hier ein Foto von den Dreharbeiten – wird im Jahr 2014 ausgestrahlt. Unseren TV-Tipp hierzu lesen Sie in einer der nächsten Ausgaben.

ALLE JAHRE WIEDER ...

Eine besinnliche Adventszeit und ein harmonisches Weihnachtsfest. Ach, was für eine schöne Vorstellung! Die Realität sieht aber leider oft ganz anders aus. Geschenke kaufen und Päckchen packen, möglichst das Haus stimmungsvoll dekorieren und nicht vergessen, die Verwandtschaft mit selbstgebastelten Weihnachtskarten zu beglücken. Unter Druck kann selbst eine kreative Backaktion schnell zu einem freudlosen Punkt auf der langen „To do-Liste“ werden. Besuch der Verwandtschaft, Erwartungen in der Partnerschaft und dazu der Arbeitsalltag können eine zusätzliche Belastung darstellen. Sitzt man schließlich Heiligabend gemeinsam am Tannenbaum und der Stress fällt von einem ab, kommt es nicht selten zum emotionalen Kollaps. Das muss nicht sein, wie Diplom-Psychologin Ute Annabring in dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins erzählt. Ich wünsche Ihnen eine Adventszeit mit kleinen Ruheinseln, Momente voller Genuss,

ein friedvolles Weihnachtsfest sowie einen wunderschönen Ausklang des Jahres 2013.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Sich eine kleine Auszeit gönnen, an der Schönheit der Natur erfreuen und die Ruhe abseits des Weihnachtstrubels genießen. Das ist gerade in der betriebsamen Vorweihnachtszeit wichtig.



TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Weihnachtsstress statt Weihnachtsfest

Das muss nicht sein, wie Diplom-Psychologin der METTNAU-Kur, Ute Annabring, im Interview erzählt.

Frau Annabring, warum kann die „besinnliche“ Weihnachtszeit schnell zu einem Stressfaktor werden? Das tradierte gesellschaftliche Bild in Bezug auf Weihnachten ist das einer glücklichen, harmonischen, kompletten Familie und dieses Bild ist schon aus früher Kindheit hochgradig emotional besetzt. Zum einen hat sich aber gesellschaftlich ein enormer Wandel vollzogen, viele Patchwork- oder Teilfamilien müssen zeitlich und logistisch an den Feiertagen jonglieren, um allen Beteiligten gerecht zu werden. Auch dem Hektik-Hype auf den Straßen kann man sich nur schlecht entziehen.

Reagiert man in der Weihnachtszeit vielleicht besonders emotional und dünnhäutig? Alle Beteiligten bringen ihre eigenen, oftmals sehr unterschiedlichen Bedürfnisse mit zu den Feiertagen. Auch ist die räumliche Nähe oft ungewohnt. Witterungsbedingt bleiben wir viel im Haus, bewegen uns weniger an der frischen Luft, essen häufig mehr, fetter und süßer als üblich. Auch die Winterzeit an sich kann sich durch die Lichtarmut auf die persönliche Stimmungslage negativ auswirken. Menschen sind da unterschiedlich anfällig. Zudem ist der Jahreswechsel nicht selten auch eine Zeit der Bilanzierung, was läuft gut, was nicht. Ich persönlich vermute, dass viele Menschen an diesen Tagen eigentlich sehr ruhebedürftig sind.

Wie kann ich den vorweihnachtlichen

Stress vermeiden? Durch gutes Zeitmanagement, wobei ich damit nicht primär meine, die vorhandene Zeit noch besser und optimaler füllen zu können, sondern vor allem, die eigene Wahrnehmung auf die persönliche Bedürfnislage frühzeitig einzustellen und sie mit den Bedürfnislagen der anderen abzugleichen. Dies setzt natürlich voraus, dass wir offen miteinander sprechen und unsere Wünsche zum einen klar aussprechen und sie gegenseitig erst einmal akzeptieren, auch wenn sie sich möglicherweise widersprechen. In Familien kann es hilfreich sein, schon im Herbst eine Art „Round Table“ einzuführen, bei dem jedes Familienmitglied mitteilt, wie es sich dieses Jahr Weihnachten vorstellt, dann kann miteinander abgestimmt werden, was wegfallen darf und was unbedingt dabei sein sollte, wer welche Aufgabe übernimmt und wie die Verantwortung aufgeteilt werden kann. Möglich ist auch ein Wunsch- oder Gutschein-Adventskalender für Aktionen an den Weihnachtstagen, wie beispielsweise ein Ausflug, mal wieder ein Spiel zusammen spielen oder alte Fotos oder einen Wunschfilm anschauen. Insgesamt ist vielleicht auch die Einstellung „weniger“ (an Konsum, Ansprüchen, Essen) ist „mehr“ (an Entspannung, Zeit und Ruhe.) hilfreich. In diesem Sinne wünsche ich allen Leserinnen und Lesern des METTNAU-Magazins eine entspannte, ausgeglichene und erholsame Weihnachts-Winterzeit!

Zeit zum Genießen – Veranstaltungstipps der METTNAU:

Das Weihnachtsfest 2013 steht auf der METTNAU unter dem Motto **„Winterklänge am Bodensee“**. Folgende Events sind für METTNAU-Gäste über unsere Rezeptionen buchbar:

DIE NACHT DER 5 TENÖRE

Die bekanntesten Tenor-Arien der Musikgeschichte

27. Dezember in Singen

WIENER JOHANN STRAUSS KONZERT-GALA

28. Dezember in Friedrichshafen

Des Weiteren bieten wir hochinteressante **Kur- und Kultur-Exkursionen** an.

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Seite 10 dieser Ausgabe oder den Tagesaushängen an unserer Informationswand.



TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL



Süße Versuchung

Wie gesund ist eigentlich Schokolade?

Monika Sattler, Diätassistentin und Ernährungsberatung der METTNAU, über gesunde Kalorien

Frau Sattler, gerade in der Advents- und Weihnachtszeit locken wieder die vielen süßen Versuchungen. Während Schokolade früher als Dickmacher galt, sagt man ihr heute eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit nach. Wie gesund ist Schokolade wirklich? Der Kakao in der Schokolade besitzt einen hohen Anteil an Antioxidantien, die im weitesten Sinne vor Gefäßschädigungen schützen und das „gute“ Cholesterin etwas anheben können.

Worauf ist bei der Wahl der Schokolade zu achten? Die oben erwähnten Effekte finden sich auch in Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil (ab 65 %). Die „schlechte“ Nachricht dabei: 1-3 Stückchen pro Tag sind ausreichend.

Wie viele Kalorien nehme ich mit 100 g Schokolade zu mir und wie lange muss ich beispielsweise stramm Spazieren gehen, bis ich diese Kalorienmenge wieder abtrainiert habe? 100 g Schokolade liefern – je nach Sorte – zwischen 500 und knapp 600 kcal. Dabei steigt die kcal-Menge mit steigendem Fettgehalt der Schokolade; d.h., Schokolade mit hohem Kakaoanteil hat ein paar kcal mehr als Vollmilchschokolade. Um 100 g Schokolade „abzutrainieren“, müsste der Winterspaziergang ca. 2,5 Std. lang sein.

Vor Weihnachten essen wir zudem vermehrt Nüsse. Die sind zwar fetthaltig, dennoch handelt sich hier um „gesunde Fette“. Welche wertvollen Stoffe liefern Nüsse unserem Körper? Nüsse liefern kompakt zahlreiche Nährstoffe: pflanzliches Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamin E und B-Vitamine, Magnesium, Zink, Kalium. Da der Fettgehalt zwischen 50-60 % liegt, muss mit ca. 600 kcal pro 100 g Nüssen kalkuliert werden.

Es gibt viele Menschen, die auf rohe Nüsse allergisch reagieren, nicht jedoch, wenn sie in Kuchen und Backwerk verarbeitet wurden. Woran liegt das? Bei sogenannten pollenassoziierten Lebensmittelallergien reagiert der Körper allergisch, so zum Beispiel auf Antigene der Birkenpollen. Diese sind strukturell verwandt mit bestimmten Nahrungsmittelantigenen, wie beispielsweise der Nüsse. Werden die Lebensmittel erhitzt, werden die Antigene durch die Hitze so stark denaturiert, dass das Immunsystem diese nicht mehr erkennt und die Lebensmittel in erhitztem Zustand verträglich werden. Dies gilt allerdings nicht für Nuss-Allergiker, die unter einer echten Lebensmittelallergie leiden. Hierbei reagiert das Immunsystem sogar schon bei reiner Berührung einer Nuss heftig.

Mal nachgerechnet ...

Um 100 g Vollmilchschokolade zu verbrennen, muss man 2:30 Std. Spazieren gehen oder 50 min joggen oder 1:20 Std. Fahrrad fahren.

Um 100 g Zartbitterschokolade zu verbrennen, muss man 3 Std. Spazieren gehen oder 55 min joggen oder 1:30 Std. Fahrrad fahren.

Um 100 g Haselnüsse zu verbrennen, muss man 3:45 Std. Spazieren gehen oder 1 Std. joggen oder 1:45 Std. Fahrrad fahren.

Süße Alternative: z.B. getrocknete Aprikosen

Aprikosen besitzen einen hohen Anteil des Mineralstoffs Kalium und einen relativ hohen Magnesiumgehalt. Der hohe Ballaststoffanteil im Trockenobst sorgt für einen langsameren und kontinuierlichen Blutzuckeranstieg und somit für eine konstante Energieversorgung.

Es weihnachtet sehr ...



Um die METTNAU in der Adventszeit in eine weihnachtliche Atmosphäre zu hüllen, die Gäste an den Festtagen mit kulinarischen Highlights zu verwöhnen und den Jahreswechsel stimmungsvoll zu gestalten, bedarf es einer wohldurchdachten Planung und natürlich vieler, vieler fleißiger Hände.

TECHNIK. Mitarbeiter der Technik-Abteilung stellen 35 Tannenbäume auf, bringen zahlreiche Lichterketten an und das in gut 100 Arbeitsstunden.

KÜCHE. Die Disposition der Lebensmittel ist knifflig, die Vorbereitungen laufen bereits seit Oktober. Wie immer wird am Heiligabend ein festliches 4-Gang-Menü serviert, das für alle Kostformen der Diätküche geeignet sein muss. Das Einlagern der Le-

bensmittel im Kühlhaus kann schon einmal kurz vor den Feiertagen zum Jonglier-Akt werden. Auch auf das Silvester-Menü dürfen sich die Gäste freuen. Und das Überraschungsdessert – so viel sei verraten – wird nicht nur ein kulinarischer Genuss, sondern ein wahrer Hingucker.

HAUSWIRTSCHAFT. Auch die Abteilung Hauswirtschaft hat alle Hände voll zu tun. Dekorieren, Kerzen aufstellen, die Tische festlich eindecken und den Gästen ein auf die Adventszeit abgestimmtes Freizeitprogramm bieten. Ach ja, nicht zu vergessen den Nikolaus einzuladen, damit er die METTNAU-Gäste auch in diesem Jahr besucht. Damit das alles gelingt, beginnt ein Teil der Planung schon fast ein Jahr im Voraus. Und last but not least soll die Silvesternacht mit Musik und Tanz einen gelungenen Startschuss in das neue Jahr geben.

Und trotz der anstrengenden Zeit ist sich das

METTNAU-Team einig: Carmen Böhme, Bereichsleiterin der Hauswirtschaft, sagt: „Es ist schön zu sehen, dass die Gäste unsere Arbeit zu schätzen wissen, sie sich an der Atmosphäre freuen und die Festtage genießen. Das gibt uns so viel zurück.“

Gut zu wissen:

Das Strandcafé auf der Mettnau hat an den Festtagen wie folgt geöffnet:

Am ersten und zweiten Weihnachtstag ab 11.30 Uhr durchgehend. Mittags und am Abend werden Festmenüs geboten sowie eine kleine Speisenauswahl à la carte.

Reservierung wird empfohlen.

Telefon: 077 32/1650

Auszubildende Helene Knam siegt souverän



Egal, ob an der Rezeption, im Service, in der Lehrküche, in der Verwaltung, Buchhaltung oder im Sozialdienst, Helene Knam, Auszubildende im dritten Lehrjahr, zeichnet sich durch Flexibilität, ein umfassendes Wissen und großes Engagement aus.

Aufgrund ihrer hervorragenden Leistung wurde sie für die Teilnahme am Landesleistungswettbewerb der Hauswirtschafter/innen vorgeschlagen. Sie bestand nicht nur das diffizile Auswahlverfahren, sondern konnte sich souverän gegen ihre Konkurrenz durchsetzen und gewann den ersten Platz.

Gratulation, Frau Knam!

Dienstjubiläum

Für Ihr 40jähriges Dienstjubiläum im öffentlichen Dienst wurde **Vera Ruther** im Rahmen einer kleinen Feierstunde geehrt. Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz überreichte der Jubilarin einen Blumenstrauß sowie eine Urkunde, ausgestellt von Ministerpräsident Winfried Kretschmann. Seit dem 15. November 1991 ist Vera Ruther in der Reservierungsabteilung der METTNAU tätig, die, wie Eckhard Scholz betonte, „aufgrund des dortigen Erstkontakts mit der METTNAU für viele Gäste die

Visitenkarte der Kurbetriebe“ sei. Was Vera Ruther an ihrer Arbeit besonders schätzt, ist die Vielseitigkeit des Tätigkeitfeldes und vor allem das besonders gute Arbeitsklima in ihrer Abteilung.

Von links: Renate Lingg (Teamleiterin Reservierung), Jubilarin Vera Ruther und Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz.





TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

Die SWR3-Lyrix im Milchwerk

Alexandra Kamp ist eine der bekanntesten deutschen Schauspielerinnen. In Baden-Baden aufgewachsen, besuchte sie nach dem Abitur die Schauspielschulen in New York und Paris und verdiente sich Ihren Lebensunterhalt in dieser Zeit als Model, unter anderem für Paco Rabanne und Christian Dior. Ihr Kinodebut feierte Alexandra Kamp 1998 an der Seite von Claudia Cardinale. Im Jahre 2001 drehte sie mit Komik-Ikone Leslie Nielsen. Zurzeit ist sie mit den SWR3-Lyrix auf Tour und am 8. Dezember im Radolfzeller Milchwerk zu Gast.

Frau Kamp, erklären Sie kurz das Konzept der Live Lyrix. Wir übersetzen in kleinen Minitheaterstücken die Hits aus dem Radio und machen sie so dem Zuschauer begreifbar. Oft hören Zuschauer überhaupt zum ersten Mal, worum es in ihrem Lieblingshit geht.

Mit Schauspielkollege Ronald Spiess haben Sie einen überaus charismatischen Partner an ihrer Seite, wirken als Paar sehr harmonisch. Entwickeln Sie die schauspielerische Umsetzung im Zweier-Team, oder gibt es dafür einen Regisseur? Wir haben beide als Schauspieler einen großen Erfahrungsschatz. Aus diesem schöpfen wir natürlich, so wie wir uns mit

dem Inhalt der Songs befassen. Wir legen dann sofort gemeinsam los und lassen unserem Spieltrieb freien Lauf. Erst zwei Tage vor der Generalprobe kommt Radiomoderator Ben Streubel dazu, der mit dem objektiven Blick eines Erstzuschauers unseren Entwürfen entweder zustimmt oder konstruktive Kritik äußert. Gemeinsam geben wir dann den Songs den Feinschliff.

Ihr Tournéeplan ist voll, Sie spielen zudem noch Theater. Wie halten Sie sich fit? Ich habe immer einen Schrittzähler bei mir und versuche mindestens 10.000 Schritte am Tag zu gehen. Und wenn ich diese nur durch zusätzliches Treppensteigen erreiche.

Termin

8. Dezember um 19 Uhr
im Milchwerk Radolfzell, Einlass 18 Uhr

Tickets für die „SWR3 Live-Lyrix“ sind an der Abendkasse, im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 077 32/81500, bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.reservix.de erhältlich.

Veranstaltungstipps
der Stadt Radolfzell zur
Adventszeit:

MIT DEM „NACHTWÄCHTER“ DURCH DAS HISTORISCHE RADOLFZELL

5. Dezember von 19-20.30 Uhr

Treffpunkt am Stadtmuseum in der „Alten Stadtapotheke“.

Keine Anmeldung erforderlich
Teilnahmegebühr: 5,- Euro

ZAUBERHAFTER CHRISTKINDLEMARKT

In Radolfzell legt man ein besonderes Augenmerk auf kunsthandwerkliche Artikel, die vorwiegend in der Region gefertigt werden. Zudem lockt eine Vielzahl von kulinarischen Genüssen. Umrahmt von Münster, Österreichischem Schloßle und Rathaus verströmt der Radolfzeller Weihnachtsmarkt eine heimelige Atmosphäre.

**Donnerstag, 5. bis Sonntag,
8. Dezember**

ADVENTSKONZERT DES JUGEND- BLASORCHESTERS UND DER STADTKAPELLE RADOLFZELL

Feierliche und moderne Sakralmusik – eine wunderbare Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit in besonderer Atmosphäre.

8. Dezember um 18 Uhr

in der Katholischen Kirche St. Meinrad Radolfzell. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen!

KABARETTIST ROLF MILLER MIT SEINEM PROGRAMM „TATSACHEN“

12. Dezember um 20 Uhr
im Milchwerk Radolfzell

Karten in allen Geschäftsstellen des Südkurier, beim Singener Wochenblatt, bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. 077 32/81500 und unter www.reservix.de erhältlich.



die
Traumproduktion

Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.die-traumproduktion.de

Der „Danke-Stern“, 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 - 989660

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



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 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



FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

UnterseeSEHNSÜCHTE

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
Schmucknikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544

www.mp-schmuckatelier.de

MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

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

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

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de



Links:
Feuchtmayer-Skulptur
in der Pfarrkirche
Mühlingen

Rechts:
Winterliches
Stein am Rhein.

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekanntten Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 14 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, die den Reichtum der Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, bieten an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntten Bodensee entdecken“ – das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu erkunden, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so gewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen

der Mettnau erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.

Das Winterhalbjahr am Bodensee bietet sich für solche Unternehmungen geradezu an, denn von „touristischem Betrieb“ ist in dieser Jahreszeit hier nichts zu spüren. Selbst im Sommer völlig überlaufene Orte wie Meersburg, die Reichenau oder Konstanz werden nun erst wieder ungestört wahrnehmbar. Gäste, die zum ersten Mal auf der METTNAU sind, können allein in Konstanz unter acht verschiedenen Sonderführungen wählen oder Meersburg, Überlingen, Schaffhausen und die Insel Reichenau einmal ganz aus der Nähe betrachten. Aber auch für langjährige Stammgäste und „Bodensee-Kenner“ hält das Programm immer wieder Überraschendes und Unbekanntes bereit.



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. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Südschweiz und der Lombardei.

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 Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. 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 Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

www.mettnau.com



FOTO: HEIDI LEHMANN

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag (außer 23. und 30.12.)

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

Dienstag (außer 24. und 31.12.)

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri (außer 25.12.)

19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 18. und 25.12.)

Donnerstag (*außer 26.12.)

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

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 20. und 27.12.)

Samstag

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 21. und 28.12.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 01., 22. und 29.12.)

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau (01., 08. und 15.12.)

19:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau (22. und 29.12.)

Wechselnde Veranstaltungen

Sonntag, 1. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 2. Dezember

14:00-17:00 Uhr Köstlichkeiten aus der Weihnachtsbäckerei
WMK*, Lehrküche

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte, s. Aushang

Mittwoch, 4. Dezember

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

Freitag, 6. Dezember

19:00 Uhr Nikolauskonzert
mit der Jugendkapelle Böhringen
WMK, Raum Mainau

Samstag, 7. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 8. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**
15:00-17:00 Uhr Kreativnachmittag: Weihnachtskarten und kleine Geschenkverpackungen selbst gestalten mit Frau Schmal, WMK*, Musikzimmer

Montag, 9. Dezember

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

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

Dienstag, 10. Dezember

14:00-17:00 Uhr Köstlichkeiten aus der Weihnachtsbäckerei
WMK*, Lehrküche

Donnerstag, 12. Dezember

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Seelsorge – Vortrag und Gespräch mit Fr. Welte
WMK, Musikzimmer

Freitag, 13. Dezember

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:15 Uhr Konzert mit Akkordeonorchester und Trachtengruppe
WMK, Raum Mainau

Sonntag, 15. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Mittwoch, 18. Dezember

19:30 Uhr Unterhaltung mit den Beuneher Alphornbuben
WMK, Haupteingang

Samstag, 21. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

19:30 Uhr Klavierkonzert
mit Herrn Mundrov
WMK, Raum Mainau

Sonntag, 22. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 23. Dezember

19:00 Uhr Vortrag „Die Alpen – als Wanderer und Bergsteiger im Herbst und Winter unterwegs“
mit Herrn Schuler
WMK, Raum Mainau

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

Dienstag, 24. Dezember

Heiligabend
siehe gesondertes Programm

Mittwoch, 25. Dezember

18:45 Uhr Kur und Kultur**

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 26. Dezember

19:00 Uhr Weinachtsbingo
mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 27. Dezember

19:30 Uhr Konzert „Musical und weihnachtliche Lieder“
mit Carina Gail und Begleitung
WMK, Raum Mainau

Samstag, 28. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 29. Dezember

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 30. Dezember

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

Dienstag, 31. Dezember

Silvester
siehe gesondertes Programm

* 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 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 02.12. 15-16.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 05.12. 15-16 Uhr Praxis Frauen / 16-17 Uhr Praxis Männer
- Mo 09.12. 14.45-16 Uhr Praxis Frauen / 16.15-17.30 Uhr Praxis Männer

In den Kalenderwochen 51 und 52 finden keine Kurse statt.

- * **Bewegungsbad A** ist vom 4.12.13 bis einschl. 7.1.14 geschlossen.
- * **Bewegungsbad B + Sauna** ist vom 18.12.13 bis einschl. 7.1.14 geschlossen.

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*(s. Kasten I.u.)

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	EK	ZK	Sauna	EK	ZK
Erwachsene	3,50	27,-	Erwachsene	7,-	60,-
Ermäßigt*	2,30	20,-	Ermäßigt*	4,-	40,-
Kinder (bis 15 Jahre)	1,40	10,-	Handtuch Leihgebühr	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

ADVENT 2013

Weihnukka

Literarisch-
musikalisches
Kabarett mit
viel Humor

4. – 21. Dezember
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet

Montag, 9. Dezember
JAZZ JOUR FIXE

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



FOTO: FOTOLIA.COM

LESE-ECKE

Milan Kundera:
ABSCHIEDSWALZER
Milan Kundera erzählt mit ungeheurem Witz und tanzender Leichtigkeit von einem böhmischen Kurort, dessen Quellwasser die Frauen von ihrer Unfruchtbarkeit heilen soll. Hier begegnen sich: Die Krankenschwester Rosa, die nach nur einer Nacht mit Klima, dem Trompeter des Kurortorchesters, schwanger wird; Klima, der seine Frau Kamila liebt und Rosa zur Abtreibung drängt; Franta, der wiederum Rosa abgöttisch liebt; der Gynäkologe Dr. Skreta und Jakob, der das Land verlas-

sen will und sich von seiner Ziehtochter Olga verabschieden muss. Ein rasanter Walzer rund um die ewigen Fragen: warum macht die Liebe alles nur komplizierter? Und was bedeutet wirklich Freiheit?



Roman.
Fischer Verlag
Taschenbuch
ISBN: 978-3-596-19738-5
voraussichtlich
ab 23.10.2013
im Buchhandel

EUR 9,99

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
BUCHGENUSS
LESESPASS

ATMOSPHERE
SERVICE

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

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
singen@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



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 **MEES**

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
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

A close-up photograph of a red Christmas ornament hanging from a silver string. The ornament is decorated with intricate silver swirl patterns and small silver beads. It is set against a blurred background of snow-covered evergreen trees, creating a festive winter atmosphere.

Das METTNAU-Team wünscht Ihnen
eine besinnliche Weihnachtszeit und
einen guten Rutsch in ein
gesundes, glückliches Jahr 2014!