



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

MÄRZ 2014

Neue Homepage für die METTNAU
mit METTNAU-Quiz!

Massage – das wohl älteste
Heilmittel der Menschheit

Alkohol? Aber bitte nur in Maßen!

Die alemannische Fasnacht –
Interview mit Clemens Schäfle

Außerdem: Kabarettwinter | Benefizkonzert | Theater | Fischessen

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 BRAD

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



INHALT

- Editorial 3
- Neue Homepage für die METTNAU 3
- Narri Narro! 3
- Massage – das wohl älteste Heilmittel der Menschheit .. 4
- Alkohol? Aber bitte nur in Maßen! 5
- Wir von der METTNAU: Die alemannische Fasnacht – Interview mit Clemens Schäfle 6
- METTNAU-Aktionstag & Veranstaltungen der Region ... 7
- Leckeres vom Fisch im Strandcafé 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, Multimedia-Vortrag, Lese-Ecke 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU 15

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 51. 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.

© 2014. 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

Wir haben täglich für Sie geöffnet.
April - Oktober ab 9:00 Uhr
November - März ab 11:00 Uhr
Fordern Sie unseren kulinarischen Kalender an. Wir freuen uns auf Sie!

WILKOMMEN ...
auf Bodensee-Wellen

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

im Namen des gesamten METTNAU-Teams darf ich Sie ganz herzlich in unserer Einrichtung und in Radolfzell willkommen heißen. Den Alltag hinter sich zu lassen und auf der METTNAU neue Kraft zu tanken ist gerade jetzt, wenn auch die Natur Kurs auf den Frühling nimmt, besonders reizvoll. Ob es darum geht, eine schwere Erkrankung zu bewältigen, gesundheitliche Risiken zu verringern oder den Fitnesszustand präventiv zu verbessern – unser erfahrenes METTNAU-Team steht für Sie bereit. Die Medizin entwickelt sich mit hohem Tempo weiter, dies auch in der Prävention und Rehabilitation von Erkrankungen, und wir würden uns freuen, wenn Sie von der METTNAU neue

Anregungen und Erkenntnisse mit nach Hause nehmen. Neben Informationen zu unseren Kliniken, Radolfzell und der Region finden Sie daher regelmäßig auch aktuelle medizinische Themen in unserem METTNAU-Magazin.

Auch in unseren aktualisierten und erweiterten Gesundheitsvorträgen, die sowohl auf Gesundheitsprävention als auch auf unsere Schwerpunkte Herz-Kreislauf-Medizin, psychische Gesundheit und Bewegungstherapie ausgelegt sind, wollen wir Ihnen vielfältige Anregungen für Ihr persönliches Gesundheitsverhalten bieten und laden Sie hierzu herzlich ein. Das METTNAU-Team hilft Ihnen gerne aktiv dabei aufzutanken,

Kraft zu schöpfen, die Gesundheit zu stabilisieren und mit neuen Anregungen und Vorträgen nach Hause zurückzukehren. In diesem Sinne wünschen ich Ihnen im Namen des METTNAU-Teams einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt.



Ihr

Dr. Robin Schulze

Neue Homepage für die METTNAU

Endlich ist sie da! Die neue Homepage der METTNAU! Eine klare Struktur, ein neues, ansprechendes Layout und viele, viele Informationen laden Sie ein, uns im Internet zu besuchen.

Unter **www.mett nau.com** erfahren Sie alles Wissenswerte rund um unser Leistungsspektrum, das Ärzte- und Therapeuten-Team und unsere Häuser. Klicken Sie sich durch die Informationen auf unserer Homepage, lernen Sie die METTNAU kennen und testen Sie anschließend Ihr Wissen! **Auf unserer Startseite finden Sie den Link zu unserem METTNAU-Quiz, bei dem es tolle Preise zu gewinnen gibt!**

Und der Hauptpreis kann sich sehen lassen: 1x Übernachtung im Einzelzimmer im Haus Ihrer Wahl, inklusive Vollpension und freier Nutzung von Sauna, Bewegungsbad und Therapiengelände. Beginnen Sie den Tag mit vitalisierender Frühgymnastik und einer wohltuenden Wasserdruckstrahlmassage. Und lassen Sie den Tag mit einem exquisiten 3-Gänge á la carte Menü in unserem Restaurant Strandcafé ausklingen. Bei unserem Gewinnspiel mitzumachen lohnt sich! **Einsendeschluss** ist der **17.03.2014**. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Glück!



Die närrische Zeit hält auch in der METTNAU Einzug

Die alemannische Fasnet ist etwas ganz Besonderes und unterscheidet sich in vielen Bereichen vom Rheinischen oder Mainzer Karneval. Einen Eindruck von dem närrischen Treiben in Radolfzell konnten nun auch die Gäste der METTNAU gewinnen, denn Zünfte besuchten die Werner-Messmer-Klinik und die Hermann-Albrecht-Klinik und verbreiteten tolle Stimmung.

Die Fastenzeit naht ...

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“, heißt es in einer alten Redewendung. Mal ehrlich, wie oft kommt man in Versuchung, allein der Geselligkeit oder der Höflichkeit halber Alkohol zu trinken? Eine Feier bei Freunden? Die beginnen meist mit dem obligatorischen Aperitif. Ein üppiges Mahl? Der gute Gastgeber kredenzt selbstverständlich zu jedem einzelnen Gang den passenden Wein. Und nach dem Essen runden ein hochprozentiges Kräuterschnäpschen oder ein guter Cognac unter dem Deckmäntelchen des „Magen-Aufräumer“ den Abend ab. Feiern, bei denen ausschließlich Wasser und Saft gereicht werden, sind wohl eher die Ausnahme. Was der Alkohol mit unserem Stoffwechsel macht, das erklärt Ihnen in dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins unsere Ernährungsexpertin Monika Sattler. Und vielleicht nimmt ja der eine oder andere von Ihnen die Fastenzeit zum Anlass, zumindest eine Zeit lang auf Alkohol zu verzichten.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

NARRI NARRO!

Massage – das wohl älteste Heilmittel der Menschheit

WAS TUN WIR MEIST INSTINKTIV, WENN WIR UNS GESTOSSEN HABEN UND EINE STELLE UNSERES KÖRPERS SCHMERZT?

Wir wenden uns dieser Stelle zu, berühren, reiben und drücken sie, um den Schmerz zu lindern. Ähnlich wirkt auch eine Massage.

Petra Maurer, Teamleiterin der Massage-Abteilung auf der METTNAU, erklärt: „Massagen eignen sich zur Therapie vieler Krankheitsbilder. Sie nehmen positiven Einfluss auf organische und muskuläre Beschwerden und unterstützen so Heilungsprozesse.“

Die METTNAU bietet ein umfassendes Spektrum unterschiedlicher Massagen an. Egal, ob medizinische Massagen – entweder als Teil- oder Ganzkörperbehandlung, Fußreflexzonen – und Bindegewebsmassagen oder sogenannte „Wohlfühlmassagen“, die helfen, dem Alltag für einen Moment zu entfliehen und Kraft zu tanken.

MASSAGEN: HEILUNG & WOHLGEFÜHL

Bei der klassischen Massage werden zuerst die oberen Hautschichten großflächig und mit relativ wenig Druck bearbeitet. Die Muskulatur wird gelockert, die Durchblutung angeregt. Durch das Kneten, kreisende Bewegungen und durch Druck mit den Fingerspitzen werden tiefere Verhärtungen bearbeitet. Auf diese Weise lösen sich Muskelverspannungen, Lymphfluss und Stoffwechsel werden angeregt. Durch sogenannte „Klopfungen“ kann sich beispielsweise auch Schleim in den Bronchien lösen und ein Abhusten wird erleichtert.

Die Verordnung über die jeweilige Massage erfolgt durch den zuständigen Arzt. Aber auch das erfahrene Therapeuten-Team der Massage ist in der Lage, anhand des Gewebes an Dellen und Einziehungen zu erkennen, wo im Körper etwas nicht stimmt.

Denn ein Schmerz zeigt sich nicht unbedingt an der Stelle, wo sein Ursprung liegt.

Neben den medizinischen Massagen bietet die METTNAU eine Auswahl an Wohlfühl-Massagen. Gäste können sich mit bekannten Behandlungen wie beispielsweise der Hot-Stone-Massage verwöhnen lassen, aber auch mit durchaus exotischeren Varianten, wie einer Lomi Lomi Nui-Massage. Petra Maurer erklärt: „Die Lomi Lomi Nui-Massage ist eine traditionelle hawaiianische Massage und fließt rhythmisch, wie eine Welle über den ganzen Körper und spült förmlich Belastungen, Ängste und Sorgen weg. In Verbindung mit hochwertigem Macadamia-Nussöl, das gleichzeitig ein hervorragendes Pflegemittel für die Haut ist, werden Körper und Seele harmonisiert, der Stoffwechsel angeregt und die Lebensenergie auf natürliche Weise belebt.“



WOHLTAT FÜR DIE PSYCHE

Aber warum wirkt sich eine Massage positiv auf unsere Psyche aus? Petra Maurer erläutert:

„Durch eine Massage werden vermehrt Endorphine ausgeschüttet. Das reduziert nicht nur die Schmerzen, sondern macht uns resistenter gegen Stress und stärkt somit unser Immunsystem.“

Eine Massage ist also nicht nur unter medizinischen Gesichtspunkten empfehlenswert, sondern oftmals eine wohltuende Auszeit, die es mit allen Sinnen zu genießen gilt. Denn mit mobilisierter Kraft kann man den Anforderungen des Alltags gut gerüstet entgegen treten.

Petra Maurer
bei der Massage.
Erfahrene
Therapeuten erspüren
mit den Händen,
wo im Körper
etwas nicht stimmt.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL ■

Alkohol? Aber bitte nur in Maßen!

Dass regelmäßiger Alkoholkonsum ungesund ist, das ist bekannt.

Aber welche Gefahren birgt Alkohol konkret?

TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL ■

Die Aufnahme von Alkohol erfolgt schnell und beginnt im Magen, wo bereits ca. 20 Prozent in die Blutbahn übertreten. Die maximale Alkoholkonzentration ist deshalb bereits ein bis zwei Stunden nach dem Verzehr erreicht. Bei gleicher getrunkenen Menge ist der Blutalkohol von Frauen etwa 20 Prozent höher als der von Männern. Der Grund hierfür ist der höhere Fettgehalt und der geringere Wasserverteilungsraum des weiblichen Körpers. Die Ausscheidung des Alkohols erfolgt – abgesehen von einer geringen Ausscheidung über den Urin, beziehungsweise mit der Ausatemluft – durch den Abbau im Stoffwechsel.

Monika Sattler, Ernährungsberaterin der METTNAU, erklärt: „Das im Rahmen des Alkoholabbaus entstehende Acetaldehyd ist als Zellgift einzuordnen und richtet an einigen Organen toxische Schäden an. Es begünstigt die Entstehung einer Speiseröhrenentzündung, schädigt die Schleimhaut des Dünndarms und führt so zu einer gestörten Nährstoffaufnahme. Ferner kann es zu Leberentzündungen kommen, bis hin zur Leberzirrhose.“ Die Schädigung der Organe würde durch die Höhe der täglich zugeführten Alkoholmenge beschleunigt, so Monika Sattler.

Mittlerweile gilt Alkohol in den westlichen Industrieländern als die häufigste Ursache der chronischen Bauchspeicheldrüsenerkrankung. Außerdem begünstigt Alkohol Adipositas, denn der Energiegehalt der Mahlzeiten wird bei gleichzeitig konsumiertem Alkohol „addiert“. Die Ernährungsexpertin warnt: „Alkohol kann nicht gespeichert werden, sondern wird vom Körper sofort verstoffwechselt und der Energiegewinnung zugeführt. Werden über die Ernährung noch Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate geliefert, die über den Energiebedarf hinausgehen, kommt es zu einem Anstieg des Körperfettgehalts. Zudem stimuliert Alkohol den Appetit, was zusätzlich den Wunsch nach einer weiteren Energiezufuhr triggert.“

ALKOHOL UND KREBS

Es gilt als gesichert, dass Alkohol das Krebsrisiko in Mund, Rachen und Speiseröhre steigert. Die Bedeutung des Alkohols für die Entstehung von Enddarm-, Nieren-, Harnblasen-, Prostata-, Brust- und Bauchspeicheldrüsenkrebs wird diskutiert.



Des Weiteren kann ein „zuviel“ an Alkohol die Entstehung von Diabetes, Nervenerkrankungen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten, Gicht, sowie Osteoporose begünstigen.

DIE MYTHEN UM ROTWEIN

„Täglich ein Glas Rotwein ist gesund“, heißt es oftmals. Der in Studien ausgeprägte Schutzeffekt von Rotwein wurde auf die Polyphenole (Antioxidantien, die die Bildung freier Radikale hemmen) zurückgeführt. Alkohol kann zwar das Infarktisiko senken, begünstigt aber – in Abhängigkeit von der Dosis – die Entstehung einer Reihe teils schwerwiegender Erkrankungen. Außerdem gilt es zu bedenken, dass von Alkohol eine große Suchtgefahr ausgeht.

Als gesundheitlich riskant gilt nach derzeitigem Kenntnisstand bei Frauen ein regelmäßiger Konsum von mehr als 20 g Alkohol pro Tag und bei Männern von mehr als 30 g. (10 g Alkohol entsprechen etwa 125 ml Wein oder 250 ml Bier). Zur Angabe einer „sicheren“ Mindestmenge in Bezug auf Vermeidung einer Alkoholabhängigkeit lässt sich aktuell keine Fachgesellschaft hinreißen.

Gut zu wissen:

Wer Medikamente einnehmen muss, sollte mit seinem Arzt sprechen, da es zwischen zahlreichen Medikamenten und Alkohol zu Wechselwirkungen kommen kann. Das gilt im Übrigen auch für rezeptfreie Medikamente, Vitamintabletten und anderen Nahrungsergänzungsmitteln, wie bei beispielsweise Tees und Stärkungsmitteln. Wer auf seine Figur achtet, sollte mit Alkohol vorsichtig sein, denn die alkoholischen Getränke haben nicht nur viele Kalorien, sondern steigern zudem den Appetit. 1 g Alkohol liefert 7,3 kcal.



Monika Sattler,
Diätassistentin und
Ernährungsexpertin
der METTNAU.

Wir von der METTNAU

DIE ALEMANNISCHE FASNACHT – ein Highlight für Einheimische und Touristen



als Radolfzeller Kind wurde ich quasi in die Zunft hineingeboren. Ich bin seit 35 Jahren aktives Mitglied in der Narrizella.

Was macht für Sie den Reiz an der Fasnacht aus?

Die „Narrizella Ratoldi“ ist im Jahre 1841 gegründet worden. Neben der Gemeinschaft und den stimmungsvollen Festumzügen ist es einfach schön, das Brauchtum weiterzuführen und für die nächsten Generationen zu erhalten.

ler Altstadt, bevor all die bunten Figuren der unterschiedlichen Abteilungen die Schulen und Kindergärten befreien und die Machtübernahme im Rathaus stattfindet. Nach dem großen Umzug am Fasnetssonntag und dem närrischen Jahrmarkt am Fasnetsmäntig endet die Zeit schließlich am Dienstag mit der Fasnetsverbrennung. Unter Heulen und Wehklagen wird dem fröhlichen Ausnahmezustand der Stadt ein Ende gesetzt.

Jede Abteilung der Zunft hat seine eigene Aufgabe?

Ja, zum Beispiel die Schulerbuben und Schnitzwieber animieren die Kinder zum Aufsagen von Narrensprüchen bei der Straßenfasnet. Als Belohnung bekommen die Kinder gedörrte Obstschnitzen oder „Guzele“, also Süßigkeiten. Hinter den Masken der Schnitzwieber, der ältesten Radolfzeller Fasnetfigur, verbergen sich übrigens Männer. Musikalisch begleitet wird der Schnitzwieberumgang von unserer „zunfteigenen“ Narrenmusik, bei der ich die große Trommel spiele. Am späten Vormittag wird auf dem Marktplatz unserem Oberbürgermeister, Martin Staab, der Rathausschlüssel abgenommen. Ein Highlight ist am Nachmittag das Setzen des großen Narrenbaumes auf dem Marktplatz. Dabei wird auch die städtische Polizei entmachtet und durch unseren Narrebolizischt ersetzt. Am Abend findet auf dem Marktplatz der Hexentanz und der Hansele/Klepperle-Juck statt, mit anschließendem Monsterkonzert der Radolfzeller Musiken.



Clemens Schäfle in Aktion.



FASCHING, FASNACHT, KARNEVAL.

Viele fiebern bereits dieser Zeit entgegen. Die Art, wie man die närrischen Tage gestaltet, ist je nach Region unterschiedlich. Während in manchen Regionen Deutschlands beim traditionellen Rosenmontagsumzug Kamelle von großen Umzugswagen in die Menge geworfen werden und es von überall her „Alaaf“ oder „Helau“ heißt, ruft man in Radolfzell „Narri Narro“. Die Narrenzünfte laden Sie ein, die Radolfzeller Fasnet zu erleben und kräftig mitzufeiern. Clemens Schäfle, Koch auf der METTNAU, im Interview über Brauchtum, Rituale und den Reiz der Radolfzeller Fasnet:

Herr Schäfle, wie lange sind Sie schon Mitglied in einer Zunft?

Meine Eltern waren schon in der Zunft und

Wann beginnt die alemannische Fasnacht?

Beginn der Radolfzeller Fasnet ist der Dreikönigsfrühschoppen, das ist der Auftakt der Saalveranstaltungen. Beim „Narrenspiegel“ werden in Büttreden und lustigen Spielszenen das Stadtgeschehen des vergangenen Jahres auf die Schippe genommen. Ein Höhepunkt der Zeller Fasnet ist jedoch der sogenannte „Hemdglonkerumzug“, an dem die Narren in weißen Nachthemden lärmend und begleitet von Musik durch die Straßen ziehen. Die Narrengarde und der Fanfarenzug wecken am nächsten Tag, dem „Schmotzigen Dunnschtig“, mit Kanonenschuss und Fanfarenklängen die Radolfzeller

Finden zu Fasnacht auch Bälle statt, bei denen Touristen und Kurgäste einmal bei Musik und Tanz die alemannische Fasnacht erleben können?

Natürlich. Es gibt einen Bürgerball mit Tanzmusik und Maskenprämierung, den Holzhauerball mit Mitternachtsshow, als auch das Altenkonzert am Sonntagmittag, jeweils im Milchwerk. Die alemannische Fasnacht ist wirklich mit seiner langen Tradition etwas ganz Besonderes und ich hoffe, dass auch unsere Kurgäste sich das Spektakel nicht entgehen lassen.

FRAGEN: NICOLA M. WESTPHAL | FOTOS: PRIVAT ■

KULTURTERMINE

KABARETTWINTER

7. März Carmela de Feo (La Signora)
„Träume und Tabletten“

14. März Werner Koczwar
„Am achten Tag schuf Gott den
Rechtsanwalt“

21. März Lisa Fitz „Mut“ (großer Saal)

Für alle Vorstellungen gibt es Platzkarten. Beginn ist jeweils um 20 Uhr (Einlass um 19.15 Uhr). Tickets sind erhältlich in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81 500 sowie über alle Reservix-Vorverkaufsstellen oder über www.reservix.de.

KULTUR IN DER REGION

Camping, Koks und Hollywood

Komödie in 3 Akten, präsentiert vom Theater-Ensemble „Die Kulissenschieber“. Unter den Schauspielern werden manche ein bekanntes Gesicht finden. Dr. Achim Witzel, Arzt der METTNAU, wird seinen Arztkittel gegen Kostüme tauschen, mit denen er in verschiedene Rollen schlüpft.

8. März Pfarrheim Allensbach

22. März Zollhaus Ludwigshafen
Beginn jeweils 20 Uhr.



BENEFIZKONZERT mit PIPPO POLLINA

Pippo Pollina steht für melancholische Balladen, politische und kritische Songs und vor allem für eines, Musik, die ins Herz geht. Im Rahmen seiner „L'Appartenenza-Tournee 2014“ gibt der italienisch-schweizerische Liedermacher am **26. März** um 20 Uhr ein **Benefizkonzert** im Hegau-Jugendwerk in **Gailingen**. Begleitet wird der charismatische Musiker vom Palermo Acoustic Quartett.

Während Pippo Pollina im August dieses Jahres anlässlich seines 50. Geburtstages die Arena von Verona mit 10.000 Fans füllte, passen in die Mehrzweckhalle des HJW nur 300 Zuhörer. Es verspricht also ein intimes Haut-nah-Konzert zu werden!

Tickets (22 Euro) gibt es bei der Buchhandlung Greuter, Radolfzell.

METTNAU- Aktionstag

Am **7. März** veranstaltet die METTNAU in der Zeit von 13-16 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik eine Aktion zum Thema **HERZGESUNDE ERNÄHRUNG**.

Um 14 Uhr findet in der WMK im Raum Mainau ein gemeinsamer Vortrag von Chefarzt Dr. Robin Schulze und der Ernährungsberatung statt. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, mit dem Experten-Team ins Gespräch zu kommen. Auch unser Küchenchef und unsere diätetisch geschulten Köche geben den Besuchern wertvolle Tipps. Außerdem dürfen herzgesunde Snacks verkostet werden, zu denen es die passenden Rezepte gibt.



Leckerer vom Fisch im Strandcafé Mettnau

Das Strandcafé serviert vom **1. bis 5. März** eine Auswahl köstlicher Fischgerichte. Egal ob Schneckenuppe, Muscheln oder Meeresfrüchte, Fischliebhaber finden sicher ihren persönlichen Favoriten.

Am Aschermittwoch lockt ab 18.30 Uhr wieder das traditionelle Fischbüfett.

Information und Reservierung unter Telefon 07732/1650.



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 - 989695

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.

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:
Kirche St. Peter
und Paul auf der
Insel Reichenau.

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: GABY HOTZ

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 Bridgeabend, WMK, Raum Höri (außer 26.02.)
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

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 Speise-
zubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer
19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen – wirksame Wege zu Stress-
abbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit
Bluthochdruck), Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 14.02.)

Samstag

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep –
Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 01.03. und 15.03.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle (außer 02.03.)
20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Samstag, 1. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 2. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Mittwoch, 5. März

19:30 Uhr Lesung mit Herrn Hof
WMK, Raum Mainau

Freitag, 7. März

14:00 Uhr METTNAU-Aktionstag
WMK, Raum Mainau (s. Seite 7)

Samstag, 8. März

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 9. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 10. März

19:30 Uhr Konzert mit Frau Pohel

WMK, Raum Mainau

Mittwoch, 12. März

19:30 Uhr Geschichten
mit Frau Reddmann
WMK, Musikzimmer

Donnerstag, 13. März

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 14. März

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 16. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Mittwoch, 19. März

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

Donnerstag, 20. März

19:30 Uhr Konzert mit Fr. Hamou-
di & Fr. Sascio, WMK, Raum Mainau

Samstag, 22. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 23. März

09:00 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 24. März

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

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

Dienstag, 25. März

19:30 Uhr Phänomen – Herkunft
– Perioden und die schönsten
jüdischen Witze mit Peter Beck
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Mittwoch, 26. März

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

Donnerstag, 27. März

19:00 Uhr Weinseminar**
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

Freitag, 28. März

19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Samstag, 29. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 30. März

13:30 Uhr Kur und Kultur**

Montag, 31. März

19:30 Uhr Konzert mit Fam.
Dammert, WMK, Raum Mainau

* 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

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (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 10.03. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 13.03. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 17.03. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 24.03. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Do 27.03. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 31.03. 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

Freitag
(auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 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	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßigt*	2,50	22,50	Ermäßigt*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			Solarium	Je 1,5 Minuten	1,00

* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten.

Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.

AOK
Die Gesundheitskasse

Jetzt zur AOK wechseln!

Gesundheit in besten Händen.

Die AOK bietet Ihnen alles, was Ihr Leben gesünder macht: umfassende Leistungen, wenn es darauf ankommt, und wertvolle Bewegungs- und Ernährungsangebote, die Spaß machen.

AOK Baden-Württemberg
www.aok-bw.de

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-Mettlau · 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 - 19 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS

 Tina Laakmann
Safran

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

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

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

TEEPOTT RADOLFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...

Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
 Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · www.weinmayer.de

THEATER Die Farbe SINGEN

Premiere 5. März 2014:

Nein, im Gegenteil!

Komödiantische Faren von Neil Simon nach Tschekow

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATERCAFÉ

vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet
JAZZ JOUR FIXE
Montag, 10. März
JAZZ SPECIAL
Dienstag, 18. März

Karten & Information:

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

MULTIMEDIA

Paul und Hansen Hoepner:
„ZWEI NACH SHANGHAI“
Multimedia-Vortrag



Ein Zelt, Iso-
matten und
zwei Fahrräder
– mehr brau-
chen Paul und
Hansen nicht,
um von Berlin
nach Shanghai
zu radeln. Es
wird die Fahrt
ihres Lebens,
mit Momenten
des größten Glücks, aber auch an-
scheinend ausweglosen Situationen.

Termin:
Freitag 28. März 2014, 19.30 Uhr

Eintritt:
EUR 12,- / 10,- mit GreuterCard

Veranstaltungsort:
Buch Greuter Radolfzell

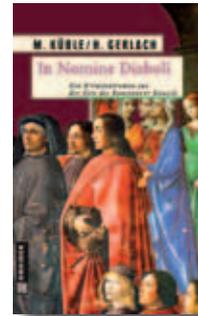
Buch Greuter
Schützenstraße 11
D-78315 Radolfzell
Tel. +49 (0)77 32 / 94 08 99-0
Fax +49 (0)77 32 / 94 08 99-9
radolfzell@buch-greuter.de
www.buch-greuter.de

LESE-ECKE

Henry Gerlach/Monika Küble:
IN NOMINE DIABOLI

Ein Krimi aus der Zeit des Konstanzer Konzils. Es wird gefeiert, gewährt und hingerichtet. 1414 beginnt in Konstanz der größte Kongress des Mittelalters. Monika Küble und Henry Gerlach lassen in ihrem historischen Roman „In Nomine Diaboli“, inmitten der politischen Umbrüche und Verwirrungen, eigenartige Todesfälle passieren, die mit gefährlichen Liebschaften in verschiedenen Handlungssträngen zusammenlaufen. Zum 600-jährigen Jubiläum des Konzils, das 2014 in Konstanz statt-

findet, ist dem Autorenduo damit etwas ganz Besonderes gelungen – ein historisch fundierter Kriminalroman, der unterhaltsam und spannend zugleich ist.



Greiner
Verlag
787 Seiten
Paperback
1. Auflage
August 2013
ISBN 978-3-
8392-1465-7

EUR 12,99

G

BUCH
GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPÄRE

BUCHGENUSS SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78315 Radolfzell
Tel. 07732 94299-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78324 Singen
Tel. 07731 8769-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9005-0
tuttlingen@buch-greuter.de

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

7. FEBRUAR BIS 27. APRIL 2014

GRESER & LENZ
DAS IST JA WOHL EIN WITZ!

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
FRIEDRICHSHAFEN

November - April: Di - So 10 - 17 Uhr, Mai - Oktober: täglich 9 - 17 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Info Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zepppelin-museum.de

ZEPPELIN®

Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.

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

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

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



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



„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

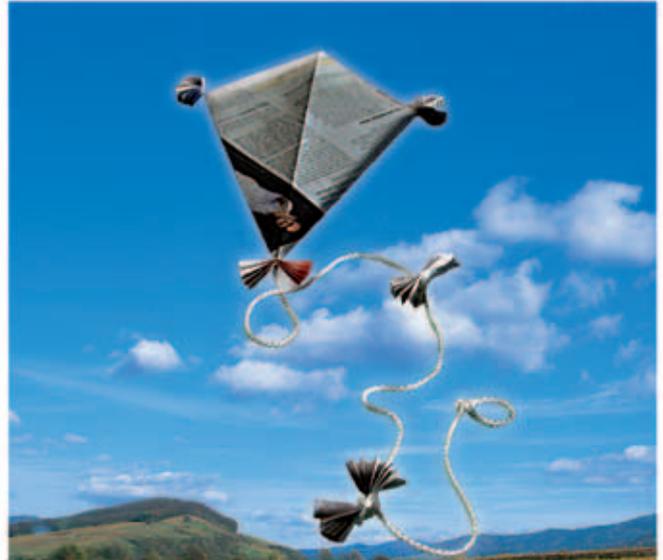
Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

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
Schulz
Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20



Die Kunst zu drucken.



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770




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

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Holzbockstraße 1 • 78224 Singen • Tel. 07731-630 57 • Fax 07731-630 58

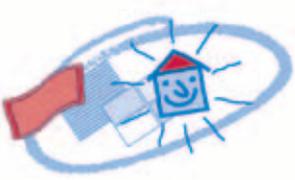


GROSS C&C MARKT
NETZHAMMER

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

- Gastronomie & Hotellerie
- Kantinen & Großküchen
- Handel & Gewerbe

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
Gewerbstraße 23
78315 Radolfzell
Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
Telefax: 0 77 32 / 5 84 83
www.karrermachtsauber.de
info@karrermachtsauber.de



Unsere neue Homepage ist online!

Erkunden Sie unseren neuen Webauftritt,
stellen Sie sich dem kniffligen **METTNAU**
und gewinnen Sie tolle Preise unter **QUIZ**

www.mettnau.com