



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

APRIL 2014

Aktionstag „Herzgesunde Ernährung“
Ergometer-Training
Rund um das Thema Cholesterin
Gewinner des METTNAU-Quiz!

Außerdem: Ausstellungen | Lesungen | Konzerte | TV-Tipp!

see maxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-Rückerstattung für unsere Schweizer Kunden.

30% bis **70%** Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER SCHIESSER
LEVI'S FREDAALFREDIE'S
SCHLOSSER DOCKERS CALAMAR MARC UNCOVER
MEXX CHEVY Felina GERRY WEBER TOM WAGNER

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



INHALT

Editorial	3
Gewinner des METTNAU-Quiz	3
Aktionstag „Herzgesunde Ernährung“	3
Ergometer-Training	4
Rund um das Thema Cholesterin	5
Willkommen im Stadtmuseum	6
Lesung im Scheffelschlösschen	6
Renovierungsarbeiten auf der METTNAU	6
Frühjahrskonzert	7
Veranstaltungen im Radolfzeller Milchwerk	7
Ankündigung: Der TV-Tipp!	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, Lesung, 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@mett nau.com
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: Druckerei Peter Zabel e. K., 78315 Radolfzell, www.zabeldruck.de

Bildnachweis: Titelfoto: Nicola M. Westphal | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, 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.

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH

Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
Fax + 49 (0) 7732 911 845
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

WILLKOMMEN...
auf Bodensee-Wellen

Bodensee Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

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

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des METTNAU-Magazins,

ich darf Sie im Namen des gesamten METTNAU-Teams in Radolfzell herzlich willkommen heißen und hoffe, dass Sie das Ambiente auf unserer herrlich gelegenen Halbinsel genießen und sich bei uns wohl fühlen. Bereits im März hat sich in diesem Jahr der Frühling am Bodensee von seiner schönsten Seite gezeigt, so dass die Osterzeit nicht nur wunderschöne Stimmungen mit der aufblühenden Natur, sondern auch stimulierende Reize verspricht, den eigenen Körper wieder vermehrt in Schwung zu bringen. Unser erfahrenes METTNAU-Team wird Sie dabei unterstützen, ob nach akuter Erkrankung oder Operation oder im Rahmen eines präventiven Aufenthaltes zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungs-

fähigkeit. Neben Informationen zu unserer Reha-Einrichtung, zu Radolfzell und seiner Umgebung mit vielen lohnenswerten Ausflugszielen sollen Sie auch Anregungen zu medizinischen Themen bekommen. In dieser Ausgabe kommt das viel diskutierte Cholesterin zur Sprache, das als Risikofaktor bei der Entwicklung einer Arteriosklerose, z.B. an den Herzkranzgefäßen, bedeutsam ist. Des Weiteren finden Sie Informationen zum Ergometer-Training, das sowohl bei Gesunden als auch bei Herz-Kreislauf-Patienten durch die individuell sehr gute Dosierbarkeit die Ausdauerleistungsfähigkeit steigern kann und zudem viele positive Nebeneffekte mit sich bringt. Nicht zuletzt zum verbesserten Stressabbau sind Ausdaueraktivitäten

bestens geeignet. Das METTNAU-Team wird Sie gerne beraten und in Ihren Bemühungen unterstützen, neue Kraft zu tanken und den Akku wieder aufzuladen. In diesem Sinne darf ich Ihnen im Namen unseres METTNAU-Teams einen erfolgreichen und

erholsamen Aufenthalt mit vielen positiven Eindrücken wünschen. Mit herzlichen Grüßen Ihr




Dr. Stefan Drews
Chefarzt



GEWINNER DES METTNAU-QUIZ!

Zum Start unserer neuen Homepage gab es ein METTNAU-Quiz, bei dem es viele Preise zu gewinnen gab. Das Lösungswort lautet: **HALBINSEL**. Aus den 205 richtigen Einsendungen zog unsere Lottofee, Auszubildende Katja Schlegel, ordnungsgemäß die Gewinner. Zum Hauptpreis (1x Übernachtung im Einzelzimmer, inklusive Vollpension, Anwendungen, freie Nutzung von Sauna, Bewegungsbad und Therapiegelände, 3-Gänge-Menü à la carte im Restaurant Strandcafé und Überraschungspaket) gratuliert Kurdirektor Eckhard Scholz der Gewinnerin Irene Zander aus Dreieich. Alle Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

AKTIONSTAG „Herzgesunde Ernährung“

Im März veranstaltete die METTNAU in der Werner-Messmer-Klinik einen Aktionstag zum Thema „Herzgesunde Ernährung“, der von der Fachgesellschaft VFED (Verband für Ernährung und Diätetik) bundesweit publiziert wurde. Das Ziel des Aktionstages ist die Fokussierung auf die Bedeutung der Ernährung bei Herzerkrankungen und deren Prävention. Chefarzt Dr. Robin Schulze und die Ernährungsexperten hielten Vorträge und standen für Fragen zur Verfügung. Das METTNAU-Küchen-Team zeigte in der Lehrküche, wie kreativ und schmackhaft gesunde Ernährung sein kann. Ein Lebensmittel-Quiz rundete das Informationsangebot ab.



Gutes und gesundes Essen macht offensichtlich auch gute Laune.

TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

Früher war alles anders, oder? Da gab es noch schneereiche Winter und warme Sommer und Schokoladenhasen standen erst kurz vor Ostern in den Regalen der Supermärkte. Mittlerweile hat es den Anschein, als würden die Grenzen verwischen und all das, was wir früher als etwas Besonderes empfanden, ganzjährig verfügbar sind. Ich erinnere mich noch daran, wie ich mich auf die bunten Ostereier gefreut habe, die mein Vater jedes Jahr in einer Nacht-und-Nebel-Aktion einfärbte. Kräftig rot, grasgrün, sonnengelb, tiefviolett. Die Eier waren immer etwas zu hart gekocht, so dass das Eigelb ganz krümelig war. Zum Fixieren der Farbe benutzte mein Vater Essig, und damit sie schön glänzen, wurden sie mit einer Speckschwarte eingerieben. Über die Ostertage waren Eier eine willkommene Zwischenmahlzeit und nach Ostern wurden die restlichen Eier mit Mayonaise und Spargel zu einem köstlichen Eiersalat verfeinert. Über dem unbekümmerten Konsum von Eiern hängt heutzutage ein imaginäres Warnschild mit der Aufschrift „Achtung Cholesterin“. Ob Ostereier unseren Cholesterinspiegel nachhaltig beeinflussen und was ein zu hoher Cholesterinspiegel für unsere Gesundheit bedeutet, diese Fragen beantwortet uns in der April-Ausgabe des METTNAU-Magazins Oberarzt Dr. Achim Witzel.



Herzlichst Ihre



Nicola M. Westphal

Am Ergometer macht der Sport bei jedem Wetter Spaß und steigert die körperliche Fitness.



TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL



Ergometer-Training

Dr. Robin Schulze, Chefarzt der METTNAU, erklärt im Interview die Möglichkeiten und Vorteile des Ergometer-Trainings.

Das Ergometer-Training ist nur eine der vielen medizinisch-therapeutischen Leistungen der METTNAU. In Unabhängigkeit vom Wetter, unter medizinischer Aufsicht und mit einem individuell verordneten Trainingsplan entdecken viele Gäste so wieder den Spaß am Sport und steigern ihre körperliche Fitness.

Dr. Schulze, was ist ein Ergometer?

Ergometer sind fest montierte Trainingsfahräder, auf denen der Sporttreibende über Elektroden mit einem Computer verbunden ist, mit dem die Herzfunktion überwacht wird und der das Trainingsprogramm individuell steuern kann. In der Werner-Messmer-Klinik haben wir 12 Räder, die in sitzender Position genutzt werden und vier Räder zur Nutzung in Liegeposition. Diese eignen sich besonders für stark übergewichtige Menschen oder Patienten mit Kreislaufbeschwerden. Auf diesen sogenannten „Reclumbent-Ergometern“ fährt man mit nach vorne ausgestreckten Beinen und sitzt komfortabel mit Rückenlehne.

Eignet sich das Ergometer-Training für Jedermann?

Prinzipiell ja, jedoch gibt es einige Kontraindikationen, wie beispielsweise frische Wunden, Infekte oder eine instabile Herz-

Kreislauf-Situation. Diagnostik und ein Belastungstest sind die Grundlage eines Ergometer-Trainings. Der Arzt entscheidet daraufhin über die Intensität des Trainings, das speziell auf der Mettnau von einer Krankenschwester und einem Sporttherapeuten überwacht wird.

Was genau kann das Ergometer?

Es erfasst über das EKG die Herz-Kreislauf-Funktion und kann so präzise automatisch das Training anpassen. So kann man puls-gesteuert trainieren, wattgesteuert, also die zu erbringende Leistung wird vorgeben, man kann ein Intervalltraining durchführen oder entsprechend seines persönlichen Belastungsempfindens.

Was sind die Vorteile des Ergometer-Trainings?

Das Ergometer-Training gehört definitiv zu einer der gesündesten Trainingsmethoden. Es kann 365 Tage im Jahr und bei jedem Wetter durchgeführt werden, bietet einen optimalen Trainingseffekt und große Sicherheit. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, die Kondition verbessert und außerdem kann man jede Menge Körperfett verbrennen.

Welche Trainingsdauer empfehlen sie?

Bei uns ist die Dauer auf 30 Minuten festgelegt, inklusive Warm-Up und Cool-Down.

Lohnt sich die Anschaffung eines Ergometers für zu Hause?

Absolut. Wir haben viele Patienten, die uns erzählen, dass sie ein Ergometer besitzen, es aber im Keller, im Bügelzimmer oder in der Rumpelkammer steht. Sinnvoll ist es, das Ergometer dort aufzustellen, wo das Leben und der Alltag stattfinden. Nach einem langen Arbeitstag will man vielleicht nicht mehr in der Dunkelheit oder bei Kälte Radfahren, kann aber durchaus auf dem Ergometer Sport treiben, während man sich beispielsweise die Nachrichten anschaut.

Dass Bewegung wichtig ist, weiß wohl jeder. Welche Faustregel gilt für die Häufigkeit?

Ich rate immer dazu, sich mindestens an „den meisten Tagen der Woche“ zu bewegen, das heißt also mindestens vier Mal pro Woche. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Ausdauertraining und gezieltem Muskelaufbau. Auch wenn es manchmal gilt, seinen inneren Schweinehund zu überwinden: Sport baut Stress ab, stärkt das Herz-Kreislauf- und Immunsystem, macht fit und hält jung.



Zu Ostern locken sie wieder, die wunderschönen, buntgefärbten Eier, die aber auch eine Menge Cholesterin haben.

TEXT & FOTO: NICOLA M. WESTPHAL



Rund um das Thema Cholesterin

Oberarzt Dr. Achim Witzel im Interview über Cholesterin und die Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Herr Dr. Witzel, ein hoher Cholesterinspiegel gilt als Gesundheitsrisiko. Warum?

Verschiedene Studien haben in den letzten Jahrzehnten medizinischer Forschung ergeben, dass ein hoher Cholesterinspiegel – abhängig von der Gewichtung der „Unterfraktionen“ dieses Körperbausteins – zur Entstehung von Arteriosklerose beiträgt. Diese kann im Laufe eines Lebens dann unter anderem für Herzinfarkt- und Schlaganfall-Entstehung verantwortlich sein. Darüber hinaus ist ein niedrigerer Cholesterinspiegel auch mit einer erniedrigten Häufigkeit verschiedener Krebsarten assoziiert. Es gibt zum Teil – allerdings kontrovers – Studiendaten, so dass sich bei einigen Autoren der Begriff der „Cholesterin-Lüge“ eingebürgert hat, den ich aber so nicht haltbar finde. Mit dem Alter steigt der Cholesterinspiegel übrigens an und letztlich muss der Cholesterinwert immer im Rahmen eines Gesamtrisikos eines Patienten beurteilt werden, sowie mit der Frage: Welche anderen Risikofaktoren finden sich noch?

Wofür benötigt der Körper überhaupt Cholesterin?

Cholesterin ist ein wichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Zum einen ist es verantwortlich für deren Stabilität, zum anderen aber mit verschiedenen Eiweißen auch dafür verantwortlich, dass ein Stofftransport durch die Zellwände stattfinden kann. Außerdem ist Cholesterin Grundstoff für die Bildung von Hormonen (unter anderem für Sexualhormone) und Gallensäuren, sowie ein wichtiger Stoff für den Gehirnstoffwechsel.

In Butter steckt viel Cholesterin. Sollte man lieber zu Margarine bzw. Diätmargarine greifen?

Die Cholesterinzufuhr pro Tag sollte 300 mg nicht übersteigen. Margarine enthält erheblich weniger Cholesterin als Butter (letztere: 240 mg Cholesterin/100 g), insofern ist dadurch eine Begrenzung der Cholesterinaufnahme möglich. Allerdings muss man genau hinschauen, was die Margarine enthält, denn Margarine ist nicht gleich Margarine. Sie sollte vor allem pflanzliche Fette und wenig bis keine gehärteten Fette enthalten, reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sein. Wir bezeichnen auf der METTNAU das Konzept einer cholesterinarmen Ernährung als „fettmodifiziert“, dazu gehören auch Omega-3-Fettsäuren, reichlich Ballaststoffe sowie eine ausreichende Trinkmenge.

Gibt es eine erbliche Vorbelastung für einen hohen Cholesterinspiegel?

Die Höhe des Cholesterinspiegels hängt mehr von der körpereigenen Produktion und damit auch von der Genetik ab als von der Ernährungsweise. Und auch letztere ist zusätzlich genetisch determiniert. Manche Menschen nehmen Cholesterin leichter auf als andere. Außerdem gibt es klar genetisch bedingte Cholesterin-Stoffwechselstörungen („familiäre Hypercholesterinämie“), die dann mit einem Exzess-Risiko für eine Arteriosklerose einhergehen.

Welche Lebensmittel können den Cholesterinspiegel senken?

Nun, darüber haben wir vorhin schon begonnen zu sprechen. Zu empfehlen ist die

klassische „mediterrane Kost“, unter anderem unter Verwendung von Olivenöl. Wir empfehlen grundsätzlich eine an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren reiche Kost, wenn es um die Cholesterinsenkung geht (Gesamt- und LDL-Cholesterin-Senkung um ca. 20%). Cholesterin kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Schwerpunkt der Ernährung sollte somit sein: Verwendung von Gemüse, Salat, Obst und Vollkornprodukten. Ein wichtiges Stichwort ist dabei die Ausgewogenheit. Und letztlich ist auch auf die Kalorien zu achten – auch Obst hat Kalorien.

Gerade jetzt zur Osterzeit sind die buntgefärbten Eier eine Versuchung und willkommene Zwischenmahlzeit. Kann es bei einem temporär erhöhten Konsum von Eiern zu nachhaltigen, gesundheitlichen Schäden kommen?

Ein klares Nein. Kurzfristig sind keine gesundheitlich nachhaltig schädigenden Effekte zu erwarten, wiewohl es nach beispielsweise einer Woche exzessiven Eierkonsums (1 Eigelb: ca. 250 mg Cholesterin) auch zu einer kurzfristigen Erhöhung des Cholesterinspiegels kommen kann. Die amerikanische Herzgesellschaft ist im Übrigen der Meinung, dass langfristig zwei Eier pro Woche unbedenklich sind. Bei all dem, was wir besprochen haben, gilt: Der Mensch ist ein „Gesamtkunstwerk“ und besteht nicht nur aus Cholesterin. Die Freizeit an den Osterfeiertagen kann man auch zu einigen zusätzlichen Einheiten körperlicher Bewegung nutzen – eine hervorragende Art, den Cholesterinspiegel zu senken!

WILLKOMMEN IM STADTMUSEUM!



Stadtmuseum Radolfzell
Seetorstraße 3, 78315 Radolfzell
Öffnungszeiten:
Di-So 11-17 Uhr, Feiertag auch Mo.
Weitere Informationen:
Tel. +49 (0)7732-815 30
www.stadtmuseum-radolfzell.de

Eintauchen in die Geschichte der Stadt in der alten Stadtapotheke in Radolfzell

Das markante Patrizierhaus aus dem Jahr 1689 wurde bis 1998 als Apotheke genutzt. Im Jahr 2006 eröffnete die Stadt Radolfzell in den historischen Räumlichkeiten ihr neues Museum. Einer der Schätze ist die Offizin aus der Biedermeierzeit mit ihrer kostbaren Einrichtung aus Kirsch- und Buchsbaumholz.

Weitere Apothekenräume wie das Labor und die Materialkammer geben Einblick in vergangene Zeiten der Pharmazie. Die stadtgeschichtliche Abteilung illustriert mit ausgewählten Themeninseln schlaglichtartig die reiche Lokalgeschichte von Radolfzell. Selbst das Gebäude wird als Museumsobjekt inszeniert: Bei der Sanierung eingerichtete „Baufenster“ erlauben Einblicke in die 300-jährige Hausgeschichte.

Sonderausstellung „BADER, FELDSCHER UND BARBIERE – HEILKUNST IM MITTELALTER“

Sonderausstellungen erweitern regelmäßig das Spektrum des Hauses. So beleuchtet vom **12. April bis 29. Juni** die Ausstellung „Bader, Feldscher und Barbieri – Heilkunst im Mittelalter“ die vielfältigen Aspekte der mittelalterlichen Heilkunst. Sie berichtet mit sachkundigen Texten und illustrativen Objekten von den heilkundigen Berufen im Mittelalter, von magischen Heilmitteln wie dem Theriak und der „Dreckapotheke“, vom Antoniusfeuer und der Lepra, von der Heilkunst Hildegard von Bingen und dem Mönch Walafrid Strabo und seinem Klostergarten auf der Insel Reichenau. Das Stadtmuseum Radolfzell – ein Ort für alle Generationen und definitiv einen Besuch wert.

TEXT UND FOTO: STADTAPOTHEKE/WESTPHAL

LESUNG IM SCHEFFELSCHLÖSSCHEN

Doris Burger ist Journalistin und Buchautorin aus Freiburg. 18 Jahre lang lebte sie in Hamburg, seit drei Jahren nun in Radolfzell am Bodensee. Am **15. April** wird sie den METTNAU-Gästen um 19.30 Uhr im Scheffelschlösschen ihr Buch „Kleines Untersee-ABC – Die feine Ecke des Bodensees“ vorstellen, eine Hommage an ihre Wahlheimat.

Frau Burger, Reiseführer gibt es viele. Was ist das Besondere an ihrem Untersee-ABC?

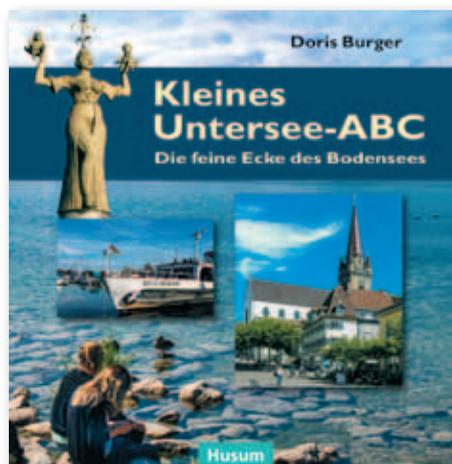
Das Buch erzählt kleine abgeschlossene Geschichten, die Landschaft und Leute beleuchten. Ich berichte von kulturellen und kulinarischen Besonderheiten, die mir aufgefallen sind und die für Einheimische selbstverständlich scheinen. So ergibt sich wie bei einem Mosaik ein Gesamtbild der Untersee-Region.

Welche Sehenswürdigkeiten sollte man ihrer Meinung nach auf jeden Fall besuchen?

Das ist jedem nach der Lektüre selbst überlassen: Was interessiert mich besonders? Stehe ich auf royales oder gar kaiserliches Erbe, dann reise ich zum Schloss Arenenberg in den Thurgau, schätze ich die ruhigeren Gefilde und die Sensationen der Natur, dann wandere ich nach Möggingen und zum Mindelsee. Die Vorlieben der Gäste sind schließlich sehr unterschiedlich.

Ihre Lesung findet in einem kleinen, intimen Rahmen statt. Worauf dürfen sich die Gäste besonders freuen?

Einerseits natürlich auf die Lesung in diesem schönen und historischen Raum im Scheffelschlösschen. Der in Zusammenhang mit dem Hohentwiel auch eine Rolle im Buch spielt. Die Gäste dürfen sich einfach unterhalten lassen. Ich lese und berichte zusätzliche Details, die keinen Platz im Buch fanden oder später dazu kamen. Andererseits freue ich mich auf den Austausch. Viele haben die Region ausgiebig bereist, und kennen sich an einzelnen Orten prächtig aus. So könnte es auch ein reger Austausch von Informationen werden, von Insidern für Insider.



Das Buch ist ein idealer Reisebegleiter und zum Preis von 9,95 Euro an allen Rezeptionen der METTNAU sowie im Buchhandel erhältlich.

RENOVIERUNGSARBEITEN AUF DER METTNAU

Die METTNAU ist stets darauf bedacht, sich ihren Gästen mit einer ansprechenden und gepflegten Optik zu präsentieren. Dafür tragen auch Frank Herzog, Fachbereichsleiter der Abteilung Technik, und sein Team Sorge. So wurden über den Jahreswechsel umfangreiche Renovierungsarbeiten durchgeführt.

15 Tage arbeitete das Technik-Team gemeinsam mit 15 verschiedenen Firmen unter Hochdruck, um Teile der medizinischen Reha-Einrichtung in neuem Glanz erstrahlen zu lassen.

So wurden die Umkleideräume der Schwimmbäder der Werner-Messmer-Klinik und des Kurmittelhauses renoviert, die Arztstation sowie der Verbindungsgang im Kurmittelhaus und viele, viele Gästezimmer. Auf der METTNAU spielt der Umweltgedanke eine zentrale Rolle, weshalb im Zuge der Renovierung auch ein Warmwasserboiler installiert wurde, mit dem etwa 25 Prozent der Energiekosten eingespart werden.

TEXTE: NICOLA M. WESTPHAL



FOTO: GABY HOTZ

FRÜHJAHRSKONZERT des Jugendblasorchesters und der Stadtkapelle Radolfzell

Am **Sonntag, den 13. April** um 18 Uhr, findet im Milchwerk Radolfzell das diesjährige Frühjahrskonzert des Jugendblasorchesters und der Stadtkapelle Radolfzell statt. Eröffnet wird das Konzert durch das Jugendblasorchester (JBO) unter der Leitung von Ladislaus Vischi. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke wie „Irish Castle“ von Markus Götz und „Kyrrill – der Jahrhundertorkan“ von Otto M. Schwarz.

Die Stadtkapelle nimmt das Publikum auf eine musikalische Reise in ferne Welten und fremde Kulturen mit. So geht es akustisch nach Neuseeland („The Land of the Long White Cloud“ von Philip Sparke) nach Japan („Japanese Tune“ von Soichi Konagaya) sowie nach Afrika („Africa: Ceremony, Song and Ritual“ von Robert W. Smith). Abgerundet wird das Konzert mit „Hajj“ von

Stephen Melillo, der in seiner Komposition die Pilgerreise nach Mekka mit meditativen und stark rhythmisch geprägten Abschnitten darstellt.

Karten: 10,- Euro (VVK 9,- Euro) und ermäßigt 8,- Euro (VVK 7,- Euro) für Schüler/Studenten im Tourismusbüro, Parkett Diez und an der Abendkasse im Milchwerk.

VERANSTALTUNGEN im Radolfzeller Milchwerk

05.04. 20 Uhr Konzert

SWR BIG BAND – Kings of Swing
SWR Big Band feat. Fola Dada
Mit ihrem neuen Programm rollt die SWR Big Band den roten Teppich für die Großen der Swing-Ära aus. Ergänzt wird dieses Swing-Feuerwerk mit der stimmungsgewaltigen Fola Dada, die das Publikum mit Welthits wie „A wonderful world“ oder „Diamonds are a girl's best friend“ verzaubert und in ihren Bann zieht.

09.04. 20 Uhr Konzert

Südwestdeutsche Philharmonie: Kolja Blacher spielt unter anderem Werke von Joseph Haydn und Wolfgang Amadeus Mozart.

12.04. 20 Uhr Konzert

„Die Happy“
Längst hat sich die Band um das charismatische Energiebündel Marta als eine der besten deutschen Live-Acts etabliert. Mit ausverkauften Club-Tourneen, Konzerten

auf allen wichtigen Festivals, Echo-Nominierungen und mehreren Top-Ten-Chartplatzierungen sind sie eine feste Größe in unserer Musiklandschaft. Zuletzt war sie 2010 mit Revolverheld und „Halt dich an mir fest“ in den Top Ten der deutschen Single Charts.

22.04. 20 Uhr Konzert

Eric Burdon & The Animals, Til Your River Runs Dry Tour 2014
Den Platz im Rockolymp hat Eric Burdon längst sicher: Titel wie „House Of The Rising Sun“, „Don't Let Me Be Misunderstood“ oder „We Gotta Get Out Of This Place“ gehören zu den großen Hits des ehemaligen Animals- und War-Sängers. Tickets für dieses Konzert zusätzlich unter Tel. +49 (0)7531/90 88 44 und unter www.koko.de.

Tickets für alle Veranstaltungen gibt es bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. + 49 (0)7732/81-500.

Ankündigung:
Der TV-TIPP!

09.05. 20.15 Uhr im SWR

Ende letzten Jahres 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.

die Traumproduktion
Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.dietraumproduktion.de
Der „Danke-Sixer“, 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 - 888665
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: HEIDI LEHMANN

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwaxmalstiften, WMK, Kunsttherapie-Raum* (außer 21.04.)

Dienstag

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum*
19:00 Uhr Spieleabend mit Frau Herfort, WMK, Cafeteria (außer 08. und 22.04.)
19:30 Uhr Singabend, WMK, Raum Höri

Mittwoch

19:00 Uhr Bridgeabend, WMK, Raum Höri
19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer (außer 17. und 24.04.)

15:00-16:00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle* (außer 10.04.)

19:00 Uhr Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum*

Freitag

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschösschen, 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 18.04.)

Samstag

15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 19.04.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 20.04.)

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Samstag, 5. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 6. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Mittwoch, 9. April

19:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann WMK, Musikzimmer

Freitag, 11. April

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 13. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 14. April

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

Dienstag, 15. April

19:30 Uhr Lesung „Untersee-abend“ mit Doris Burger Scheffelschösschen, Kaminzimmer

Mittwoch, 16. April

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

Samstag, 19. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 20. April

(Ostersonntag)
13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 21. April

(Ostermontag)
19:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 24. April

19:00 Uhr Weinseminar* Scheffelschösschen, Kaminzimmer

Freitag, 25. April

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 26. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 27. April

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 28. April

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

Mittwoch, 30. April

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

* Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen, 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 07.04. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 08.04. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 14.04. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 28.04. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 29.04. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mi 30.04. 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. Anmeldung an den Rezeptionen.

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.

Weinseminar

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 zweimal 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. Anmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen.

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

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

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

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

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

Bis Ostersonntag,
20. April 2014:

Nein, im Gegenteil!

Komödien von Neil Simon
nach Anton Tschechow

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATERCAFÉ
vor den Vorstellungen
ab 18 Uhr geöffnet
JAZZ JOUR FIXE
Montag, 14. April

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

LESUNG

Andreas Altmann:
VERDAMMTES LAND - EINE REISE
DURCH PALÄSTINA



Der preisgekrönte Autor Andreas Altmann spricht mit Juden, Christen und Muslimen und versucht zu verstehen, was sie bewegt und woher der Hass kommt, der die Palästinenser so oft zu Opfern der israelischen Politik macht. Und manchmal zu Tätern. Er bereist die Städte und Dörfer mit offenen Augen, rabiat neugierig, immer auf der Suche nach besonderen Geschichten, die ihm und uns den Schlüssel in die Hand geben zum Verständnis Palästinas.

Termin: Montag 14. April 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
radolfzell@buch-greuter.de
www.buch-greuter.de

LESE-ECKE

Ausgewählt von Clara Paul:
GESCHICHTEN, DIE GLÜCKLICH
MACHEN

Was macht uns glücklich? Glücklich macht, wenn wir der schlechten Laune ein Schnippchen schlagen, dem Trübsinn die lange Nase zeigen oder ein Unglück abwenden konnten. Wenn wir plötzlich der Liebe begegnen – und die Liebe bleibt. Wenn Freunde Freunde sind, wenn man sie am nötigsten hat. Wenn Wildfremde einem lächelnd helfen. Wenn man für Augenblicke in seine Kindheit und Jugend zurückkehren kann. Wenn auf einmal so ein Tag ist, an dem man die ganze Welt umarmen könnte, wenn das Wunder dann doch passiert ... Genau hiervon –

von den schönsten Momenten des Glücks – erzählen in Kurz- und Kurzestgeschichten: Isabel Allende, Elizabeth von Arnim, Jurek Becker, Peter Bichsel, Lily Brett, Eva Demski, Max Frisch, Robert Gernhardt, René Goscinny, Hermann Hesse, Alexander Kluge, Marie NDiaye, Cees Nooteboom, Amos Oz, Daniel Picouly u.v.a.



insel
taschenbuch
Broschur,
254 Seiten
ISBN: 978-3-458-35996-8

EUR 8,00

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
BUCHGENUSS
LESESPASS

ATMOSPHERE
SERVICE

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78315 Radolfzell
Tel. 07732 940899-0
radolfzell@buch-greuter.de

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

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78332 Tuttlingen
Tel. 07161 9003-0
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.zeppelin-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.zeppelinflug.de

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

RAD- & WASSERSPORT



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



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



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



Zweirad MEEES
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
 bei Reparatur Leihrad kostenlos
 www.Zweirad-Mees.de

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



ZABEL
 IHRE DRUCKEREI
 Die Kunst zu drucken.
 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
 Holbeckerstr. 1 · 78224 Singen · Tel. 07731-630 57 · Fax 07731-630 58



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



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



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