



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

NOVEMBER 2014

Postverlagsort: D-78315 Radolfzell Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

„Schlank & Fit“ über die Festtage –
aber mit Genuss

Bluthochdruck – die schleichende Gefahr
Ich schau Dir in die Augen

Außerdem: Lesungen | Ausstellungen | Humoriges | Konzert



INHALT

Editorial	3
Kunst in der Werner-Messmer-Klinik	3
„Schlank & Fit“ über die Festtage – aber mit Genuss	4
Bluthochdruck – die schleichende Gefahr	5
Ich schau Dir in die Augen	6
Lesungen in der Buchhandlung Greuter:	
Das Haus am Himmelsrand	7
Eine mörderische Deutschland-Reise	7
Frauen zwischen Gewalt und Emanzipation	7
Veranstaltungen im Milchwerk:	
Feuer im Haus ist teuer, geh raus!	7
Showtime – die Live-Show	7
Ausstellungen in Radolfzell und Markelfingen	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich	8
METTNAU Kur & Kultur	9
Dies & das für den Gast.....	9
METTNAU-Veranstaltungen	10
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	11

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 52. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

Herausgeber: METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstraße 106, Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz

Herstellung: Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler

Redaktion: Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin
redaktion.metttau-magazin@metttau.com
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

Druck: www.flyeralarm.com

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-metttau.de
www.strandcafe-metttau.de

Wir haben täglich für Sie geöffnet.
April - Oktober ab 9.00 Uhr · November - März ab 11.00 Uhr

WILLKOMMEN...
auf Bodensee-Wellen

seemaxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

Preisvorteil
bis zu
70%

TOMMY HILFINGER SCHIESSER
DOCKERS
MARC GERRY WEBER
MEXX felina FRIEDRICHSHAFEN

Mo-Sa, 10-18 Uhr · Schützenstraße 50 · 78315 Radolfzell
Telefon: +49 (0) 7732-940-999 30 · www.seemaxx.de

KUNST UND KRIEG
8.8.2014 BIS 4.1.2015

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

Mai - Oktober: täglich von 9:00 bis 17:00 Uhr
November - April: Di - So von 10:00 bis 17:00 Uhr

Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zeppelin-museum.de

EDITORIAL

Liebe Gäste und liebe Leser des METTNAU-Magazins,

im Namen des gesamten METTNAU-Teams darf ich Sie auf unserer Halbinsel ganz herzlich willkommen heißen und hoffe, dass Sie sich in unseren Kliniken wohl fühlen werden. Das allmählich ausklingende Jahr mit der bevorstehenden Adventszeit ist oft von hektischer Betriebsamkeit geprägt, so dass dann die Zeit zur Muße und Besinnung zu kurz kommt. Abseits des Alltags ist es einfacher, einmal abzuschalten und innezuhalten, z.B. im Rahmen des vielfältigen Angebots an kulturellen Veranstaltungen, zu denen Sie in dieser Ausgabe etliche Hinweise und Tipps bekommen. Daneben können Sie durch die reizvolle Bodenseelandschaft, mit den in dieser Jahreszeit eigenen Stimmungen, positive Reize aufnehmen. Nicht

zuletzt ist unser reichhaltiges Sport- und Bewegungsangebot bestens geeignet, den Alltagsstress abzubauen und ein neues Körpergefühl zu entwickeln. Dies gilt sowohl für den Gesunden, der im präventiven Sinne für die eigene Fitness aktiv wird, als auch für diejenigen, die bei chronischen Erkrankungen oder nach Akutereignissen die körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufbauen wollen. Bewegung ist aber auch „das beste Medikament“, um Gesundheitsrisiken entgegen zu wirken. So finden Sie in diesem Heft Informationen zum Thema Bluthochdruck, der zum einen sehr häufig ist und zum anderen als bedeutsamer Risikofaktor für Gefäßveränderungen im Sinne der Arteriosklerose gilt.

Das METTNAU-Team mit seinen kompetenten Mitarbeitern wird Sie gerne beraten und nach Kräften unterstützen, so dass Sie einen erholsamen und erfolgreichen Aufenthalt mit vielen positiven Eindrücken bei uns verbringen werden.



Dr. Stefan Drews
Chefarzt

KUNST IN DER WERNER-MESSMER-KLINIK

vom 1. November 2014 bis 28. Februar 2015



JOACHIM BOOS, Jahrgang 1945, ist Bildermaler und Material-Bildgestalter. Der aus Radolfzell-Böhringen stammende Künstler bezeichnet sich selbst als Autodidakt, denn seine Kunstrichtung möchte er selbst bestimmen und sie nicht durch Kurse und besondere Ausbildungen bestimmen oder verändern lassen.

Seine darstellende Kunst ist vielseitig, so auch die verwendeten Materialien. Er arbeitet mit Kohle, Aquarellfarben, Acryl, Dispersion, Paste, Kleber, Stoff, Metall und Dachpappe. Die künstlerische Experimentierfreude bestimmt seine expressiven Arbeiten. Die Bilder variieren in Form und Farbe, wobei die kräftigen Farbgebungen zunächst gewollt aufdringlich wirken.



Auch **WERNER SCHÖNMETZLER** (links im Bild) Jahrgang 1948, stammt aus Radolfzell-Böhringen. Um den anspruchsvollen Beruf als Küchenleiter der „METTNAU“ zu kompensieren, griff er in seiner Freizeit zu Bleistift und Papier. „Nach anfänglichen Kritzeleien habe ich irgendwann begonnen, mit Aquarell- und Acrylfarben zu malen“, erzählt der Künstler. Mithilfe von Fachliteratur hat er sein Wissen erweitert und so immer mehr Freude am Malen bekommen. Seit er im Ruhestand ist, widmet er sich der Malerei intensiver. „Für die Ausstellung in der WMK habe ich Bilder aus Kohle, Aquarell & Acryl zusammengestellt. Dabei wird das eine oder andere Bild auch zum ‚Schmunzeln‘ anregen“, so Werner Schönmetzler.

Der November

präsentiert sich am Bodensee oft neblig. Es ist kühl, aber noch nicht winterlich kalt. Irgendwie ist der November nicht Fisch und nicht Fleisch. Zum Frühsport muss man sich oft mühsam aufraffen und der Sport am Abend ist irgendwie auch nicht wirklich verlockend. Die Tage werden kürzer und am späten Nachmittag scheint die Aussicht auf einen heißen Tee oder Kaffee mit köstlichen Keksen wesentlich verheißungsvoller, als mit Stirnlampe und Joggingschuhen durch den Wald zu traben. Hinzu kommt noch die bevorstehende Adventszeit, mit der gleichsam die Zeit der Lebkuchen, Printen und Zimtsterne beginnt. Nach den Festtagen ist dann beim Blick auf die Waage der Jammer groß und es werden viele gute Vorsätze gefasst. Damit das neue Jahr aber erst gar nicht mit einer Radikal-diät beginnen muss, bietet die METTNAU mit den „Schlank & Fit-Wochen“ jede Menge Tipps und Tricks für ein gesundes und vitales Leben. Unser Therapeuten-Team zeigt, wie leicht es ist, sich gesund und kalorienbewusst zu ernähren. Und zwar mit „Genuss“ statt „Verzicht“. Und wer dann auch noch trotz widriger Wetterverhältnisse seinen inneren Schweinehund überwinden kann und sich zum Sport aufrafft, der kann der Adventszeit und den Feiertagen ganz gelassen entgegen sehen. Kommen Sie gut durch den November.



Ihre

Nicola M. Westphal



„Schlank & Fit“ über die Festtage – aber mit Genuss

Monika Sattler, staatlich anerkannte Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE, erklärt, wie das funktioniert.

Die Vorweihnachtszeit naht und mit ihr ein Potpourri kleiner und großer Kalorienbomben. Sind die Festtage aber wirklich verantwortlich für zu hohe Cholesterinwerte und unerwünschte Gewichtszunahme?

Frau Sattler, für viele Menschen gehören an Festtagen ein opulentes Mahl und ein guter Wein nun einmal dazu. Sollte man der Gesundheit und Figur zuliebe wirklich darauf verzichten?

Es spricht nichts dagegen, dass man sich an Festtagen besondere Köstlichkeiten gönnt. Aus meinem Beratungsalltag resultiert die Erfahrung, dass in vielen Fällen die Festtage gar nicht mehr aufhören. Kaum ist Weihnachten vorbei, steht die Fastnacht vor der Tür, dicht gefolgt von Ostern, dann die ersten Urlaubstage, Erntedank-Feste und bereits Ende August zieren erste Weihnachtsplätzchen die Regale im Supermarkt. Viele Menschen sind einfach von dem Überfluss völlig überfordert, gemessen daran, dass wir zwischenzeitlich durch überwiegend leichte körperliche Tätigkeiten weniger Energie benötigen.

Welche Möglichkeiten gibt es, die Feiertage zu genießen und sich trotzdem gesund zu ernähren?

Wer auch an den Feiertagen ambitioniert ist, kann sich überlegen, ob die Soße den Becher Sahne – 600 kcal pro 200 ml – tatsächlich noch benötigt, ob ein Dessert und Kuchen am Nachmittag unbedingt sein müssen. Und den Feiertagen schadet es nicht, wenn man sich auch dann etwas bewegt. Aber letztlich entscheidet über die Gewichtsentwicklung nicht, was man zwischen Weihnachten und Neujahr isst, sondern das, was zwischen Neujahr und Weihnachten gegessen wird.

Die METTNAU bietet die „Schlank & Fit“ Wochen an. Bedeutet das Kalorien zählen und Verzicht?

Nein keinesfalls. Die Basis stellt eine gezielte Diagnostik und die Bewegungstherapie dar. Im Rahmen der Ernährungsberatung möchten wir unseren Gästen das Grundwissen in puncto gesundem Essen und Trinken mit Genuss vermitteln, gespickt mit praktischen Modulen, wie dem Einkaufstraining und der Lehrküche. In der Einzelberatung wird bereits während des Aufenthalts die Ernäh-

rung für Zuhause geplant. Ebenso werden durch die Psychologen Strategien zur Änderung des Essverhaltens aufgezeigt. Bei uns auf der METTNAU erhalten Sie für den Beginn in ein gesundes Leben kompetente und erfahrene Unterstützung aus einer Hand.

Unser Tipp!

In der Zeit von November bis Dezember 2014 finden die „Schlank & Fit“ Wochen statt.

Angebote zum Thema „Gesund & Vital“ Wochen von Januar bis Februar 2015 und weitere interessante Angebote gibt es in der Dezember-Ausgabe.

Detaillierte Informationen zu unseren „Schlank & Fit“ Wochen erhalten Sie unter Telefon 07732/151 810 oder unter www.mett nau.com/mett nau-pauschalen/schlank-und-fit

FRAGEN UND FOTO: NICOLA M. WESTPHAL



FOTO: METTNAU

Bluthochdruck – die schleichende Gefahr

Bluthochdruck ist eine weit verbreitete Gefäßerkrankung. Doch woher kommt er eigentlich? Bei 90 % aller Patienten ist Hochdruck eine eigenständige Krankheit, deren Ursachen häufig in einer Kombination aus Lebensstil und Erbanlagen liegen. So können Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung und hoher Alkoholkonsum sowie Übergewicht zu einer schleichenden Erhöhung des Blutdrucks führen. In nur 10 % der Fälle ist ein erhöhter Blutdruck auf andere Ursachen, wie beispielsweise Nieren- oder Hormonerkrankungen zurückzuführen.

HOHER BLUTDRUCK, DIE SCHLEICHENDE GEFAHR

„Langfristig führt Bluthochdruck zu erheblichen Veränderungen der Arterien. Sie verlieren ihre Elastizität, die Gefäßwände verhärten und werden brüchig.“, erklärt Dr. Robin Schulze, Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik. „Die Leistungsfähigkeit lässt nach. Zudem werden Ablagerungen und Blutgerinnsel in den Arterien begünstigt, die erweitert und schlimmstenfalls platzen können.“ Besonders gefährdet sei das Gehirn (Schlaganfall und Demenz), das Herz (Herzinfarkt, Herzmuskelverdickung, Herzschwäche und

Vorhofflimmern), die Netzhaut der Augen, sowie die Nieren (chronische Nierenschwäche bis hin zur Niereninsuffizienz).

Dr. Schulze warnt daher: „Ein hoher Blutdruck ist besonders deshalb tückisch, weil er über viele Jahre keine Beschwerden verursacht und dann – beispielsweise in Form eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls – akut zum Vorschein kommt.“

BEHANDLUNG VON BLUTHOCHDRUCK

Hoher Blutdruck kann nicht selten durch eine Lebensstiländerung positiv beeinflusst werden. Häufig ist zusätzlich eine medikamentöse Behandlung nach Empfehlung des behandelnden Arztes erforderlich. Hierfür stehen heute eine ganze Reihe moderner und gut verträglicher Medikamente zur Verfügung. „Bei Patienten mit leichtem Bluthochdruck reicht manchmal schon die Umstellung der Lebensweise, um den Blutdruck zu normalisieren.“, erklärt Dr. Schulze. „Maßnahmen sind neben viel Bewegung – vorwiegend als Ausdauertraining – und gesunder Ernährung die Reduzierung des Alkoholkonsums, des Gewichts und des Stress. Auch gezieltes Entspannungstraining wie Yoga und Meditation können hilfreich sein.“



Blutdruckwerte

Der Normalwert des Blutdrucks sollte in Ruhe (im Liegen) für alle Lebensalter bei 140 mmHg (oberer Wert) zu 80 mmHg (unterer Wert) liegen. Übrigens: Die alte Formel (100 + Lebensalter) ist veraltet und falsch. Für Blutdruckwerte unter Belastung gibt es keinen „guten Normwert“.

Beim Belastungs-EKG, das auch für Bluthochdruckpatienten im Rahmen von Kontrolluntersuchungen zu empfehlen ist, gelten bis 200 mmHg bei 100 Watt als normal. Bei Spitzenbelastungen werden von Gesunden nicht selten 250 mmHG und mehr erreicht.

TEXT UND KLEINES FOTO: NICOLA M. WESTPHAL



Ich schau Dir in die Augen

Was die Augenhintergrunddiagnostik leisten kann

Die Blutgefäße der Netzhaut eignen sich besonders gut zur arteriosklerotischen Früherkennung. Veränderungen der Netzhautgefäße zeigen frühzeitig an, ob Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes die kleinen Gefäße bereits geschädigt haben.

DIAGNOSTIK

Durch diagnostische Fortschritte im Gesundheitssektor, einen verbesserten medizinischen Standard und die gesunde Lebensführung werden wir immer älter. Mit zunehmendem Alter steigt aber gleichzeitig das Risiko von Gefäßerkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall, die beide als Folgeerscheinungen eines geschädigten Blutgefäßsystems gelten und deutschlandweit immer noch die häufigste Todesursache sind. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig im Rahmen der medizinischen Prävention ein Bild über den Zustand der Blutgefäße zu machen. „Die Blutgefäße der Netzhaut eignen sich besonders gut zur arteriosklerotischen Früherkennung“, so Dr. Achim Witzel, Oberarzt der METTNAU, „denn Veränderungen der Netzhautgefäße zeigen an, ob Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Dia-

betes die kleinen Gefäße bereits geschädigt haben.“ Durch eine frühzeitige Diagnostik und gezielte Behandlung kann das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden, erheblich vermindert werden.

METHODE

Mit einer modernen digitalen Kamera wird der Augenhintergrund, also die Netzhaut des Auges, aufgenommen. Mit dieser Technik kann der Zustand der darin verlaufenden Blutgefäße bildlich dargestellt werden. „Man muss sich vorstellen, dass diese Aufnahme des Augenhintergrundes wie ein Spiegel funktioniert, der Gefäßveränderungen in Organen wie Gehirn, Herz und Niere anzeigt.“, erklärt Dr. Witzel. Ein Weittropfen der Pupillen sei nicht notwendig, so der Mediziner. Für den Bruchteil einer Sekunde leuchtet ein Blitzlicht den Augenhintergrund aus, so dass der Sehnervenkopf, die Blutgefäße der Netzhaut und die Stelle des schärfsten Sehens sichtbar gemacht werden. Die Fotografie des Augenhintergrundes gehört mittlerweile zur Standarduntersuchungstechnik und ist ausgiebig erprobt worden. Das Verfahren ist für den Patienten schmerzfrei, frei von Risiken und ohne Nebenwirkungen.

KOSTEN

Bei der Augenhintergrunddiagnostik handelt es sich um eine individuelle Vorsorgeleistung, deren Kosten von der gesetzlichen Krankenkasse nicht übernommen werden.

Private Krankenversicherungen hingegen tragen in der Regel die Kosten für diese Leistung. Auch auf der METTNAU gehört die Augenhintergrunddiagnostik zum Leistungspaket.

Bei Fragen nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem/Ihrer behandelnden Arzt/Ärztin auf.

TEXT UND FOTOS: NICOLA M. WESTPHAL

Lesungen, Ausstellungen & Veranstaltungen

LESUNGEN IN DER BUCHHANDLUNG GREUTER

4. NOVEMBER | 20 UHR | EUR 8

BETTINA STORKS:

Das Haus am Himmelsrand

In ihrem Erstlingswerk nimmt die in Bodman-Ludwigshafen lebende Autorin den Leser mit auf eine Zeitreise in die Vergangenheit einer Uhrendynastie.

18. NOVEMBER | 20 UHR | EUR 12

REGIO-KRIMI-NACHT: Eine mörderische Deutschland-Reise

Andreas Föhr, Tatjana Kruse und Simone Buchholz gehen der Frage nach, was den Reiz des Regionalkrimis ausmacht, erzählen von ihrer Arbeit und lesen aus ihren aktuellen Krimis.

24. NOVEMBER | 20 UHR | EUR 5

SEYRAN ATES: Frauen zwischen Gewalt und Emanzipation (Vortrag)

Die Thesen von Seyran Ates provozieren. Die mutige Juristin, Tochter von Migranten der ersten Generation, kämpft an vorderster Front gegen Zwangsheirat und Ehrenmorde, für Frauenrechte und Integration.



VERANSTALTUNGEN IM MILCHWERK RADOLFZELL

15. NOVEMBER | 20 UHR | AB EUR 23,20

JOHANN KÖNIG:

„Feuer im Haus ist teuer, geh raus!“

Brandaktuelles Humorspektakel von und mit Johann König für alle Liebhaber der feurig-komischen Abendunterhaltung.

16. NOVEMBER | 16 UHR | AB EUR 29,90

„SHOWTIME – DIE LIVESHOW“

Internationale Künstler präsentieren weltbekannte Hits und Evergreens

Showtime ist live gesungen und wird mit Orchester und der German Dance Sensation musikalisch und tänzerisch begleitet. Präsentiert werden weltbekannte Hits und Evergreens wie z.B. von Frank Sinatra und Elvis Presley sowie unvergessene Melodien aus James Bond, Breakfast at Tiffany's, West Side Story, Phantom der Oper, My Fair Lady, Elisabeth, Les Misérables, Bodyguard, Romeo & Julia und viele andere Titel.

Karten im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, Tel. + 49 (0) 7732 / 81-500 oder an der Abendkasse.

AUSSTELLUNGEN IN RADOLFZELL UND MARKELFINGEN

BIS 31. MÄRZ | MO-FR 8-17 UHR

KUNST IN DER KASERNE:

Ausstellung „damals-heute“

Ein Versuch, die Themen Völkermord, Völkerverständigung, Zeitgeist und Zeitkritik in einen sinnstiftenden Zusammenhang zu bringen. Im Mittelpunkt stehen die Arbeiten des Karlsruher Künstlers Rolf Zimmermann, der sich aufgrund der Gräueltaten eines Onkels intensiv mit dem Dritten Reich und dem Holocaust auseinandergesetzt und damit international einen Namen gemacht hat.

Gebäude des ehemaligen Kasernenareals, Fritz-Reichle-Ring 28, 78315 Radolfzell

7.-16. NOVEMBER | 12-17 UHR

AUSSTELLUNG IM KUNSTHÄUSLE

auf der METTNAU neben Strandcafé

Carina Konz ist seit je her fasziniert von unterschiedlichen Metallen und Edelsteinen. Seit zwei Jahren designt die kreative Künstlerin Schmuckunikate aus Perlen und Silber.

Heike Helmlinger sucht neben ihrer Tätigkeit als Jin Shin Jyutsu-Praktikerin Entspannung in der Fotografie und im Malen. Sie sagt: „Es ist spannend, die unterschiedlichsten Betrachtungsweisen in einem Foto festzuhalten oder beim Malen völlig mit dem Bild zu verschmelzen und darin zu versinken.“

VERNISSAGE 7. NOVEMBER | 18.08 UHR

AUSSTELLUNG 8.-27. NOVEMBER

KUNSTFREUNDE MARKELFINGEN

PRÄSENTIEREN: Bilder von Kurt Lauer

Die Werke des bekannten Kunstmalers Kurt Lauer sprühen vor Farben und verrückten Einfällen. Eine Kombination aus Phantasien, Zufällen, Visionen und altmeisterlichem Handwerk. Die **Vernissage** findet im Rathaus Markelfingen statt. Die musikalische Note setzt Kurt Lauer's Dixieband.

Öffnungszeiten Ausstellung im Rathaus Markelfingen: Sa 14-16 Uhr, So 10-12 und 14-16 Uhr, vormittags Anfrage im Rathaus-Sekretariat.

SSS
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

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen
WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de



VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

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

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

www.herzlich-einkaufen.de

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

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

VITAL UND GESUND ist Radolfzell allerorts. 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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPÄRE

BUCHGENUSS
SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenmühle 11
78315 Radolfzell
Tel. 07732-942899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Heggenmühle 17
78274 Singen
Tel. 07731-8769-0
mail@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bühnenstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07461-9605-0
tuttlingen@buch-greuter.de

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

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekanntem Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 15 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekanntem Bodensee entdecken“. Das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu entdecken, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Es werden allein nach Konstanz sechs verschiedene Sonderführungen angeboten, die Gäste können in die verborgenen Winkel der alten Reichsstadt Überlingen eintauchen, den Weg Meersburgs von einer fürstbischöflichen Residenzstadt zur „Märchenstadt am Bodensee“ nachverfolgen oder die Altstadt von Stein am Rhein mit neuem Blick erkunden. Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir aber auch Exkursionen zu weniger bekannten Orten an: in die bedeutende, touristisch noch weitgehend unentdeckte Altstadt von Schaffhausen, zu Pilgerstationen entlang des Jakobswegs im Thurgau oder auf dem Bodanrück, zu den Schlösschen um Arenenberg, zur Birnau, in die einstigen Judendörfer auf der Höri oder in historische Kleinode wie Engen im Hegau oder Diessenhofen am Hochrhein. Ganztagesexkursionen führen an den Überlinger See, in die Ostschweiz und in die historische Kulturlandschaft rund um das Kloster Salem.

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



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

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

Kur und Kultur-Termine im November:

13:30 Uhr Samstag, 1., 8. und 22. / Sonntag, 2., 9., 16., 23. und 30.

18:45 Uhr Freitag, 14. und 28.

DIES & DAS FÜR DEN GAST

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 und Frau Haug im Musikzimmer der WMK (Termine siehe Seite 10 und Aushang).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

Abschalten und zur Ruhe kommen –

wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung

Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep –

Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Powernapping

Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais

Anmeldung an den Rezeptionen (Termine siehe Seite 10 und Aushang),

Leitung Dr. Marianne Breuer

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapie-

gelände. 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 abends und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Hallenschlüssel & 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 herzlich eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Kerzenziehen

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

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.

METTNAU-VERANSTALTUNGSKALENDER | NOVEMBER 2014

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, Kunsttherapie-Raum*

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

19:00-20:00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit
Frau Tausendfreund, WMK, Halle* (außer 06.11.)

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

Freitag

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen & Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlosschen, Kaminzimmer

19:15 Uhr Abschalten und zur Ruhe kommen – wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck), Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 14.11.)

Samstag

15:00-17:45 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 01.11.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 02.11.)

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Mittwoch, 5. November

19:30 Uhr Konzert mit „Full-strings, Harfe und mehr ...“
WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 6. November

19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde mit Frau Welte
WMK, Musikzimmer

Montag, 10. November

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

Dienstag, 11. November

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

Mittwoch, 12. November

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Montag, 17. November

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

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

Donnerstag, 20. November

19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde mit Frau Welte
WMK, Musikzimmer

Montag, 24. November

19:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann, WMK, Musikzimmer

Dienstag, 25. November

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

Mittwoch, 26. November

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

Freitag, 28. November

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

* 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.

THEATER
Die Färbe
SINGEN

Spielzeiteröffnung 2014 /15
in der Basilika:

Heinrich von Kleist
DER ZERBROCHENE KRUG
Ein Lustspiel

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet
Montag, 10. November
JAZZ JOUR FIXE

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



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-Strasse 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 077 32-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de

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 03.11. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 05.11. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 10.11. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer

Mo 17.11. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 19.11. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 24.11. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 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

Krafraum 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.





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