



BEWEGUNG IST LEBEN

# Hausinformation

## Hermann-Albrecht-Klinik







# Naturschutzgebiet

- F<sup>1</sup> Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F<sup>2</sup> Seebad
- F<sup>3</sup> Minigolfplatz
- F<sup>4</sup> Café Schmid
- F<sup>5</sup> Fahrradverleih bei der WMK
- F<sup>6</sup> Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F<sup>7</sup> Strandbad
- F<sup>8</sup> Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäuser“ (zeitweise Ausstellungen)
- F<sup>9</sup> METTNAU-Tennisplätze
- F<sup>10</sup> Fahrradverleih/Parkplatz HAK
- F<sup>11</sup> Aussichtsplattform

- = Bushaltestelle
- = Unterkunft
- = METTNAU-Gebäude
- = Freizeitangebot

**H<sup>1</sup> Bushaltestelle „Sportplatz“**  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)

**H<sup>2</sup> Bushaltestelle „Mettnau Klinik“**  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)

**H<sup>3</sup> Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte**  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)

**U<sup>1</sup> Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)**  
Strandbadstr. 106

**U<sup>2</sup> Werner-Messmer-Klinik (WMK)**  
mit Haus B  
Strandbadstr. 80

**U<sup>3</sup> Klinik Seehalde (KSH)**  
mit Villa und Apartmenthaus  
Scheffelstr. 14

**U<sup>4</sup> Kurpark-Klinik (KPK)**  
Strandbadstr. 72

**U<sup>5</sup> Haus Undine**  
Istres-Promenade 16

**U<sup>6</sup> Hotel Christine**  
Strandbadstr. 62

**M<sup>1</sup> Kurmittelhaus (KMH)**  
Arztstation HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen,  
Sauna, Bewegungsbad

**M<sup>2</sup> Scheffelschlößchen**  
Kurdirektion

**M<sup>3</sup> Verwaltungsgebäude**  
mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle  
Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810  
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811

**P Parkplätze**



# HERZLICH WILLKOMMEN

Sehr geehrter Gast,

herzlich willkommen auf unserer wunderschönen Bodensee-Halbinsel Mettnau.

Ich freue mich, Sie in unserer Hermann-Albrecht-Klinik begrüßen zu können und lade Sie ein, den außergewöhnlichen Standort unserer Gesundheitseinrichtung mit freiem Blick über den See bis zur Alpenkette, intakter Natur und einladender Ferienstadt mit allen Sinnen zu genießen. Durch das Qualitätsniveau bei Gesundheitsprävention und Rehabilitation tragen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne dazu bei, Ihnen einen rundum

angenehmen und auf vielerlei Weise wohlthuenden Aufenthalt zu bieten.

Unabhängig davon, ob Sie aufgrund einer Erkrankung oder zur Prävention an den Bodensee gekommen sind, wir von der METTNAU stehen Ihnen mit all unserer Kompetenz, aber auch mit von Herzen kommender Zuwendung und einem aufmerksamen Service zur Seite.

Unsere Hausinformation soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen und Ihnen die wichtigsten Hinweise für Ihren Aufenthalt geben.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt bei uns auf der METTNAU.

Ihr



Eckhard Scholz  
Geschäftsführer und Kurdirektor



## SIE FINDEN...

Ablauf Ihrer Anreise  
Anregungen und Wünsche  
Ärztlicher  
Bereitschaftsdienst  
Bademäntel  
Begleitpersonen  
Begrüßung  
Bewegungstherapie

4

Bibliothek  
Briefmarken, Briefkästen  
Busverbindungen  
Café Schmid  
Einkaufsmöglichkeiten  
Ernährungsberatung  
Fahrräder  
Fahrdienst  
Fernsehen  
Feuer  
Fön

5

Freizeitangebote  
Gästekarte/ Busticket  
Getränke  
Golf  
Gottesdienste  
Gutscheine  
Handtücher/ Bettwäsche  
Handy  
Haustiere

6

Internetzugang  
Krafttraining  
Küchengeheimnisse  
Kur und Kultur  
Mahlzeiten

7

Medizinische Fußpflege  
Medizinischer Notfall  
METTNAU-Artikel  
METTNAU-Schriften  
Mülltrennung  
Newsletter  
Parkplätze  
Patientenabrechnung  
Pflegedienst und  
Medikamentenausgabe  
Postfach

8

Rauchen  
Reservierung  
Restaurant Strandcafé  
Rezeption  
Ruderboote  
Ruhezeiten  
Safe  
Sauna

9

Schaukochen  
Schließfächer  
Schwimmbad  
Seelsorge  
Telefon  
Therapiedisposition  
Therapieplan

10

Tourist-Information  
Traditionelle Chinesische Medizin  
Verordnungskarte  
Waschmöglichkeiten  
Wasserdruckstrahlmassage/  
Medy Jet  
Zeitungen  
`zeller magazin  
Zusatzangebote  
Wichtige Informationen zu Ihrem  
Abreisetag

11



# A

## Ablauf Ihrer Anreise

An Ihrem Anreisetag steht Ihnen Ihr Zimmer ab 13.00 Uhr zur Verfügung. Nach Ihrer Anreise erhalten Sie an der Rezeption einen Termin für Ihre Aufnahmeuntersuchung. Anhand der ärztlichen Untersuchung wird die erforderliche Diagnostik sowie ein persönlicher Therapie- und Trainingsplan erstellt, welcher Ihre individuellen Ziele nach Beratung mit dem behandelnden Arzt berücksichtigt.

## Anregungen und Wünsche

Ihre Meinung und Wünsche sind uns wichtig. Ihre persönlichen Eindrücke und Rückmeldungen helfen uns dabei, die Qualität unserer Arbeit zu überprüfen und zu verbessern. Aus diesem Grund erhalten Sie, als unser Gast, am Ende des Aufenthaltes einen Fragebogen auf Ihr Zimmer gelegt. Auch für Ihre kurzfristigen Anregungen, Wünsche, Lob und Kritik sind wir dankbar. Hierfür erhalten Sie bei Ihrer Anreise an der Rezeption einen METTNAU-Box-Zettel. Die Gästebefragung sowie den METTNAU-Box-Zettel können Sie in den „METTNAU-Briefkasten“ gegenüber der Rezeption einwerfen.

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst und den Bereitschaftsdienst des Pflegedienstes erreichen Sie unter der internen Durchwahl -483.

# B

## Bademäntel

Gegen eine Nutzungsgebühr von 10,- € und ein Pfand von 25,- € können Sie an der Rezeption einen Bademantel ausleihen.

## Begleitpersonen

Für Ihren Besuch können Sie gegen separate Berechnung eine Übernachtungsmöglichkeit im Doppelzimmer oder in einem Einstellbett an der Rezeption buchen. Die Preise für Übernachtungen und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste. Bitte melden Sie Ihren Besuch rechtzeitig an der Rezeption an.

## Begrüßung

Dienstags um 17.45 Uhr erhalten Sie erste Informationen und einen Rundgang durch die Therapieeinrichtungen durch den sportlichen Leiter oder seinen Stellvertreter. Treffpunkt ist die Therapiedisposition im Kurmittelhaus. Mittwochs um 17.15 Uhr findet eine Begrüßung durch einen Chefarzt oder Oberarzt im Tagungsraum der Hermann-Albrecht-Klinik, Haus F statt. Anschließend besteht die Möglichkeit zu einem Rundgang durch die Therapieeinrichtungen. Sie sind hierzu herzlich eingeladen.

## Bewegungstherapie

Die Termine der Bewegungstherapie entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan in Ihrer Verordnungskarte und den Aushängen an der Info-Wand. Bitte beachten Sie, dass ohne Absprache mit der Therapiedisposition der Wechsel in eine andere Gruppe oder die Teilnahme an Veranstaltungen, die nicht in Ihrem Therapieplan aufgeführt sind, nicht möglich ist.

Von Nordic Walking über Bogenschießen bis hin zu Sportrudern oder Beckenbodengymnastik erwarten Sie attraktive und vielfältige Zusatzangebote. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an unserer Info-Wand und an den Therapiedispositionen.





## Bibliothek

Die Stadtbibliothek im Österreichischen Schlösschen finden Sie am Marktplatz 8 in Radolfzell.

### Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag und Freitag von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr,  
mittwochs von 10.00 Uhr bis 18.30 Uhr, samstags im Winterhalbjahr von 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr, im Sommerhalbjahr von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr.

Eine zwei Monate gültige Gästekarte erhalten Sie für 5,00 €.

## Briefmarken, Briefkästen

Briefmarken können Sie an der Rezeption der Hermann-Albrecht-Klinik erwerben. Ein Briefkasten befindet sich vor dem Kurmittelhaus.

## Busverbindungen

Mit der Stadtbuslinie 5 können Sie stündlich zum Zentralen Omnibusbahnhof Radolfzell/ Stadtmitte fahren. Die Bushaltestelle befindet sich am Wendekreis vor dem Eingang zum Strandbad (Haltestelle: Strandbad). Die genauen Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen an den Info-Wänden.

## C

### Café Schmid

Das Café Schmid in der St. Wolfgang-Str. 2 liegt direkt gegenüber der Werner-Messmer-Klinik. Die Öffnungszeiten können Sie dem Aushang am Eingang entnehmen. Genießen Sie in einer schönen Kulisse bei einer Tasse Kaffee oder einem Stück Kuchen entspannte Stunden.

## E

### Einkaufsmöglichkeiten

Einkaufsmöglichkeiten unterschiedlichster Art finden Sie im Stadtzentrum Radolfzell vor. Mit dem Stadtbus können Sie stündlich in die Stadt fahren, die Haltestelle ist der Zentrale Omnibusbahnhof. Rabattcoupons für das Seemaxx Factory Outlet Center Radolfzell erhalten Sie an unseren Rezeptionen.

## Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung in Form von Einzelberatungen oder Gruppenseminaren an. Unsere Mitarbeiterinnen sind staatlich anerkannte Diätassistentinnen und verfügen darüber hinaus über vielfältige Zusatzqualifikationen. Besprechen Sie bei Interesse mit Ihrem behandelnden Arzt, welches Angebot für Sie am geeignetsten ist.

## F

### Fahrräder

Sie können Ihr eigenes Fahrrad von zuhause mitbringen und an den Fahrradständern auf dem Klinikgelände abstellen. Sie haben zudem die Möglichkeit, sich für Ihren Aufenthalt von einem örtlichen Anbieter ein Fahrrad zu mieten. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte an unserer Rezeption. Wir empfehlen Ihnen, zu Ihrer eigenen Sicherheit den Abschluss einer Diebstahlversicherung über den Fahrradverleih.

## Fahrdienst

Für Ihre Rückreise mit der Bahn haben Sie die Möglichkeit, nach Absprache dienstags und mittwochs zwischen 7.20 Uhr und 10.20 Uhr stündlich unseren Fahrdienst zum Bahnhof Radolfzell in Anspruch zu nehmen. Bitte melden Sie dies mindestens 24 Stunden vorher an der Rezeption an.

## Fernsehen

Auf allen Zimmern stehen Ihnen kostenfreie Fernsehgeräte zur Verfügung.

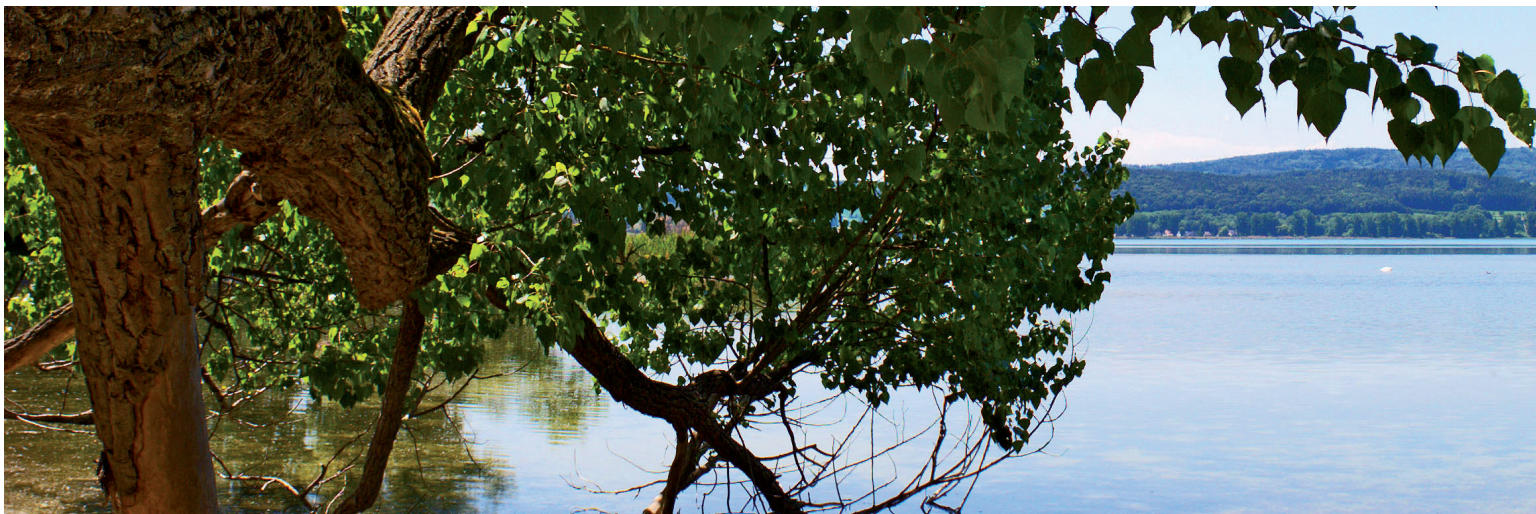
## Feuer

Im Falle eines Feuers wählen Sie bitte die 0-112. Bitte beachten Sie die ausgehängten Brandschutzordnungen.

## Fön

Ein Fön befindet sich auf Ihrem Zimmer.





## Freizeitangebote

Hausinterne Veranstaltungen können Sie den Aushängen unter der Rubrik Freizeitangebote an der Informationstafel entnehmen. Für einzelne hausinterne Veranstaltungen, insbesondere bei unseren kulturellen Exkursionen „Kur und Kultur“, ist eine Leistungsstufe zur Teilnahme vorausgesetzt. Externe Freizeitangebote werden separat durch Aushänge oder Prospekte im Eingangsbereich beworben.

## G

### Gästekarte/ Busticket

Als Gast unseres Hauses erhalten Sie für die Dauer Ihres Aufenthaltes ein Ticket, mit dem Sie Bus und Bahn im gesamten Landkreis Konstanz kostenlos nutzen können. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie an der Rezeption.

### Getränke

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes können Sie auf Wunsch an der Rezeption eine PET-Trinkflasche für 0,80 € erwerben, die Sie kostenfrei an unserem Wasserbrunnen (Quellwasser, natriumarm), links vor dem Eingang zum Restaurant, befüllen können. Ein Automat mit gekühlten Getränken sowie ein Automat für Heißgetränke befinden sich im Nebenraum rechts vom Eingang zum Restaurant.

### Golf

Wir kooperieren mit einigen Golfplätzen in der Umgebung. Als unser Gast erhalten Sie dort vergünstigte Tarife. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an der Rezeption.

### Gottesdienste

[Katholische Gottesdienste im Münster ULF, Marktplatz:](#)

Samstag, 18.45 Uhr und Sonntag, 9.15 Uhr und 11.15 Uhr.

[Katholischer Gottesdienst im HBH-Klinikum Radolfzell, Hausherrenstr. 12:](#)

Samstag, 16.00 Uhr.

[Evangelischer Gottesdienst in der Christuskirche, Brühlstr. 5a:](#)

Sonntag 10.00 Uhr.

### Gutscheine

Verschenken Sie Gesundheit! Ob zu Ostern, zu Weihnachten, zum Geburtstag, zur Hochzeit oder zu vielen anderen Gelegenheiten – verschenken Sie doch einmal „Gesundheit durch Bewegung“. Wir halten Geschenkgutscheine für Ihre individuellen Bedürfnisse bereit. Unsere Patientenabrechnung unter der internen Durchwahl -811 ist gerne für Sie da.

## H

### Handtücher/ Bettwäsche

Bitte wechseln Sie der Umwelt zuliebe nur nach Bedarf Ihre Handtücher. Legen Sie die Handtücher bitte vor oder in die Dusche, damit diese für Sie ausgewechselt werden. Die Bettwäsche wird einmal pro Woche gewechselt.

### Handy

Bitte benutzen Sie Ihr Handy nicht im Restaurant und während der Anwendungen.

### Haustiere

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in unseren Kliniken keine Haustiere dulden können. Weitere Informationen zu einem Kuraufenthalt mit Ihrem vierbeinigen Begleiter finden Sie in unserem Flyer „Mit dem Hund auf die METTNAU“.





Bild: Michael Hansky

## Internetzugang

Unsere Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik können nach der Anmeldung an der Rezeption einen kostenlosen Zugang zum Internet nutzen. Auf den Zimmern besteht die Möglichkeit, über ein Netzkabel (LAN) in das Internet zu gelangen. Im Untergeschoss der Hermann-Albrecht-Klinik steht Ihnen ein Internetterminal zur Verfügung. Im Bereich der Rezeption, der Cafeteria sowie dem Restaurant können Sie über WLAN auf das Internet zugreifen. Im Haus Undine ist die Nutzung des Internets nur begrenzt möglich und kann auf Wunsch an der Rezeption der Werner-Messmer-Klinik angemeldet werden. Einen Leitfaden zur Nutzung erhalten Sie an der Rezeption.

## Krafttraining

Ein Kraftraum zum freien Training steht Ihnen in der Kurpark-Klinik zur Verfügung. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Rezeption. Im Kurmittelhaus der Hermann-Albrecht-Klinik bieten wir Ihnen zusätzlich ein überwachtes und computer-gestütztes Krafttraining gegen zusätzliches Entgelt an. Die Anmeldung erfolgt über die Therapiedisposition.

## Küchengeheimnisse – leicht genießen

Fragen rund um die Zubereitung unserer Speisen beantworten wir Ihnen gerne in unseren Küchengesprächen jeweils freitags um 13.15 Uhr im Kaminzimmer des Scheffelschlösschens.

## Kur und Kultur

Zweimal wöchentlich bieten wir Ihnen kulturelle Exkursionen in die Umgebung an, durchgeführt von erfahrenen Historikern. Das aktuelle Monatsprogramm erhalten Sie an den Rezeptionen, auf den Tagesaushängen an der Info-Wand erhalten Sie genaue Informationen zu Zielen, Themen und Kosten der Exkursionen.

## Mahlzeiten

### Unsere Essenszeiten:

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| Frühstück   | 07.15 Uhr bis 09.00 Uhr |
| Mittagessen | 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr |
| Abendessen  | 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr |

Bitte halten Sie sich an die Restaurantzeiten und achten Sie bitte auf angemessene Kleidung. Bitte haben Sie Verständnis, dass Bade- und Sportbekleidung nicht erwünscht ist. Beim Mittagessen können Sie zwischen Hauptmenü, Wahlmenü, ovo-lactovegetabiler Kost oder einer Salatplatte wählen. Das Frühstück und Abendessen erwartet Sie in Buffetform. Nährwertberechnungen mit beispielhaften Frühstück- und Abendessenvarianten erleichtern Ihnen das Zusammenstellen der Mahlzeiten. Informationen zu den Speiseplänen und die Bonbücher für die Menüwahl finden Sie vor dem Restaurant.

## Medizinische Fußpflege

Kommen Sie bei Bedarf auf den Pflegedienst zu. Dort wird man Ihnen gerne einen Termin bei einer Podologin/ einem Podologen vereinbaren.

## Medizinischer Notfall

Bei einem medizinischen Notfall benutzen Sie bitte die Taste „Notruf“ an Ihrem Telefon oder eine der anderen Notruftasten. Zusätzlich erreichen Sie den Pflegedienst unter der internen Durchwahl -483.

## METTNAU-Artikel

Für Ihr weiterführendes Training zu Hause erhalten Sie an der Rezeption Sport-DVDs sowie weitere METTNAU-Artikel (METTNAU-T-Shirts, METTNAU Caps, Hand- und Duschtücher, ...)

## METTNAU-Schriften

In unserer Reihe „METTNAU-Schriften“ erhalten Sie wertvolle Ratschläge und Informationen unserer Ärzte/Ärztinnen und Therapeuten/Therapeutinnen begleitend und vor allem im Nachgang zu Ihrem Aufenthalt bei der METTNAU. Derzeit sind folgende Schriften an den Rezeptionen erhältlich:

METTNAU-Schrift Nr. 01 : Ernährungsleitfaden für eine herzgesunde Kost

METTNAU-Schrift Nr. 02 : Ernährungswissen für Airliner

METTNAU-Schrift Nr. 04 : Ernährungsleitfaden für ambitionierte Sportler

METTNAU-Schrift Nr. 05 : Ernährungsleitfaden für Menschen mit Diabetes mellitus

METTNAU-Schrift Nr. 06 : Das gebrochene Herz (Psychologischer Leitfaden)

## Mülltrennung

Wir bitten Sie um die aktive Unterstützung bei der Mülltrennung, der Natur zuliebe. Bitte trennen Sie nach „Grüner Punkt“, Papier, Biomüll und Glas. Die Müllbehälter finden Sie auf den Fluren, die Mülleimer in Ihrem Zimmer sind ausschließlich für Restmüll vorgesehen.

## N

### Newsletter

Wünschen Sie aktuelle Informationen zur METTNAU, beispielsweise über Last-Minute-Angebote? Wir informieren Sie gerne regelmäßig per E-Mail. Um unseren Newsletter zu erhalten, hinterlegen unsere RezeptionsmitarbeiterInnen gerne Ihre E-Mail-Adresse in unserem Verteiler oder melden Sie sich online unter [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com) an.

## P

### Parkplätze

In direkter Nähe zur Hermann-Albrecht-Klinik stehen Ihnen ausreichend kostenlose Parkplätze zur Verfügung. Zur Einfahrt benutzen Sie bitte Ihren elektronischen Schlüssel.

## Patientenabrechnung

Bei der Patientenabrechnung im Verwaltungsgebäude (in unmittelbarer Nähe der Hermann-Albrecht-Klinik) können Sie Ihre Vorauszahlung oder Zuzahlung in bar oder mit EC-Karte tätigen. Servicezeiten sind Montag bis Freitag 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr. Telefonisch erreichen Sie die Patientenabrechnung unter der Durchwahl -811.

## Pflegedienst und Medikamentenausgabe

Der Pflegedienst befindet sich im Untergeschoss des Hauses B der Hermann-Albrecht-Klinik. Sprechzeiten sind Montag bis Sonntag von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr, werktags von 13.30 Uhr bis 19.00 Uhr und am Wochenende und Feiertagen von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr sowie täglich nach Vereinbarung. In dringenden Fällen melden Sie sich bitte über die Notrufanlage oder die Durchwahl -483.

## Postfach

Ihre interne und externe Post legen wir Ihnen in Ihr Postfach gegenüber der Rezeption. Bitte schauen Sie mehrmals täglich (vor und nach den Mahlzeiten) hinein.



# R

## Rauchen

Rauchen schadet der Gesundheit – bitte haben Sie deswegen Verständnis dafür, dass in unseren Kliniken das Rauchen grundsätzlich untersagt ist. Auch auf dem Klinik- und Therapiegelände möchten wir als Gesundheitseinrichtung Aschenbecher, Zigarettensammel und offenes Rauchen vermeiden. Wir bitten Sie deshalb, ausschließlich in den eigens dafür aufgestellten Pavillons zu rauchen. Der Pavillon für die Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik befindet sich beim Zugang zum Parkplatz.

## Reservierung

Die Reservierungsabteilung befindet sich im Verwaltungsgebäude bei der Hermann-Albrecht-Klinik. Unsere MitarbeiterInnen sind gerne Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr persönlich für Sie da. Telefonisch erreichen Sie die Reservierungsabteilung Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 17.00 Uhr (Freitag bis 16.00 Uhr) unter der Durchwahl -810.

## Restaurant Strandcafé

Das Restaurant Strandcafé, Strandbadstr. 102 in Radolfzell (bei der Hermann-Albrecht-Klinik/Verwaltungsgebäude) ist in der Sommerzeit ab 09.00 Uhr und in der Winterzeit ab 11.00 Uhr geöffnet. Genießen Sie lokale Spezialitäten vor einer bezaubernden Kulisse direkt am Bodensee. Telefonnummer: +49 (0) 7732 1650.

## Rezeption

Die Rezeption ist Montag, Donnerstag und Freitag von 07.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Dienstag und Mittwoch von 07.00 Uhr bis 18.45 Uhr sowie Samstag und Sonntag von 07.00 Uhr bis 13.00 Uhr besetzt. Sie erreichen sie unter der internen Durchwahl -360.

## Ruderboote

Im Therapiegelände der Hermann-Albrecht-Klinik stehen Ihnen im Sommer kostenlos Ruderboote zur Verfügung.

## Ruhezeiten

Die Ruhezeiten für das gesamte Therapiegelände sind mittags zwischen 12.45 Uhr und 14.00 Uhr und nachts zwischen 22.30 Uhr und 07.00 Uhr (Aufzüge zwischen 24.00 Uhr und 07.00 Uhr bitte nicht benutzen). Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Gäste und halten die angegebenen Ruhezeiten ein.

# S

## Safe

In Ihrem Zimmer im Kleiderschrank befindet sich ein Safe zur Aufbewahrung Ihrer Wertsachen. Ihre persönlichen, im Safe untergebrachten Wertsachen sind bis zu einem Wert von 500,- € versichert. Für nicht im Safe untergebrachte Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen.

## Sauna

Im Kurmittelhaus der Hermann-Albrecht-Klinik sowie in der Kurpark-Klinik können Sie die Sauna nutzen. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen an der Rezeption. Bitte bringen Sie Ihre Verordnungskarte mit, da für die Benutzung der Sauna die Erlaubnis Ihres behandelnden Arztes vermerkt sein muss. Die Saunabnutzung ist ab einer Gruppe von 3 Personen erlaubt. Für das Schließfach benötigen Sie ein 1€-Stück.





## Schaukochen

Unter dem Motto „Kochen ohne Reue“ bieten wir Ihnen Seminare zu dem Thema „Schnelle Küche leicht gemacht“ an. Die Termine entnehmen Sie bitte unseren Aushängen an der Info-Wand. Die Anmeldung erfolgt an der Rezeption.

## Schließfächer

Schließfächer zur Aufbewahrung Ihrer persönlichen Sachen während der Therapieanwendungen finden Sie im Kurmittelhaus (Pfand 1,- €).

## Schwimmbad

Im Kurmittelhaus steht Ihnen ein Bewegungsbad für freies Schwimmen zur Verfügung. Bitte beachten Sie die Zeiten an den jeweiligen Eingängen zum Schwimmbad. Wir bitten Sie, aus hygienischen Gründen vor der Schwimmbadnutzung zu duschen.

## Seelsorge

Die Seelsorgerin bietet Ihnen ein Forum zum Gespräch – in der Gruppe oder in Einzelgesprächen. Sprechstunden und Kirchenführungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an der Info-Wand.

## T

## Telefon

Bitte melden Sie Ihr Telefon bei Bedarf an der Rezeption an. Ihre Telefonnummer entspricht Ihrer Zimmernummer. Anrufer von extern wählen für das neue Gästehaus Haus D +49 (0) 7732 151 - 1 - [+ Ihre Zimmernummer] und für die Häuser A, B und C sowie für das Haus E und F der Hermann-Albrecht-Klinik +49 (0) 7732 151 - 10 - [+ Ihre Zimmernummer]. Für abgehende Gespräche außerhalb des Hauses bitte die 0 vorwählen. Bitte beachten Sie, dass eingehende Gespräche zwischen 22.30 Uhr und 07.00 Uhr aus Rücksicht auf andere Gäste nicht auf Ihr Telefon weitergeleitet werden. Abgehende Telefonate sind möglich. Die Preise werden Ihnen an der Rezeption mitgeteilt. Hausinterne Gespräche sind auch ohne Freischaltung des Telefons möglich.

## Therapiedisposition

Die zentrale Therapiedisposition befindet sich im Kurmittelhaus im Erdgeschoss. Bei Rückfragen und Änderungen zu Ihrem Therapieplan, zu Informationen und Buchung von Zusatzangeboten stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr sowie Dienstag und Mittwoch zusätzlich von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr gerne unterstützend zur Seite.

## Therapieplan

Ihr individueller Therapieplan wird wochenweise auf Grundlage Ihrer ärztlichen Untersuchung von der Therapiedisposition erstellt. Der Plan wird Ihnen nach der Erstellung rechtzeitig in Ihr Postfach gelegt. Eine mögliche Nichtteilnahme fest vereinbarter Termine für ärztlich verordnete Leistungen und Angebote (Gruppen- und Einzeltherapien) sind im Verhinderungsfall spätestens 24 Stunden vor dem Termin bei der Therapiedisposition zu melden. Ohne Vorlage einer Bescheinigung aus medizinischen Gründen zur Nichtteilnahmemöglichkeit, werden die Leistungen in Rechnung gestellt.



## Tourist-Information

Die Tourist-Information befindet sich am Bahnhofplatz 2 in Radolfzell. Dort steht man Ihnen gerne bei der Planung Ihrer Ausflüge rund um den Bodensee beratend zur Seite.

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

In der TCM wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Die aus ihr abgeleiteten Therapiemöglichkeiten haben alle gemeinsam zum Ziel, Yin und Yang wieder in ihr Gleichgewicht, bzw. das Qi zum freien Fließen zu bringen. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf oder vereinbaren Sie einen Termin im Arztsekretariat der Hermann-Albrecht-Klinik unter der internen Durchwahl -859 oder -854.

## V

### Verordnungskarte

Die Verordnungskarte ist Ihr ständiger Begleiter. Bitte führen Sie diese Karte mit Eintragung der verordneten und erlaubten Aktivitäten stets mit sich. Die verordnete Bewegungstherapie und Empfehlungen zu unserem Zusatzangebot wie z.B. Bogenschießen, Sportrudern oder Nordic Walking werden hier festgehalten. Bitte geben Sie die Verordnungskarte am Abreisetag an der Rezeption ab.

## W

### Waschmöglichkeiten

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Wäsche selbst zu waschen. Pro Wasch- und Trockengang benötigen Sie 4 x 0,50 €. Waschmittel erhalten Sie für 0,50 € an der Rezeption. Ein Waschraum mit Waschmaschine und Trockner befindet sich im Haus B und im Haus E im Untergeschoss; dort haben Sie auch eine Bügelmöglichkeit.

### Wasserdruckstrahlmassage / Medy Jet

Entspannen Sie sich bei einer Anwendung auf unserer Medy-Jet-Liege und wählen Sie das passende Programm aus. Karten und weitere Informationen zur Nutzung der Massage-Liege erhalten Sie an der Therapiedisposition im Kurmittelhaus und an der Schwimmbadkasse im Kurmittelhaus der Hermann-Albrecht-Klinik.

## Z

### Zeitungen

Verschiedene Tageszeitungen und Magazine können Sie an der Rezeption erwerben. Tageszeitungen, die Sie sich nachsenden lassen, werden in Ihr Postfach gelegt

### `zeller magazin

Das `zeller magazin erscheint jeden zweiten Monat und informiert Sie über das aktuelle Geschehen und die Neuigkeiten auf der METTNAU sowie in Radolfzell und der Umgebung. Sie erhalten das `zeller magazin in unseren Kliniken und online unter [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com).

### Zusatzangebote

Von Nordic Walking über Bogenschießen bis hin zu Sportrudern oder Beckenbodengymnastik erwarten Sie attraktive und vielfältige Zusatzangebote. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an unserer Info-Wand und an den Therapiedispositionen.

## Wichtige Informationen zu Ihrem Abreisetag

Wir bitten Sie, am Abreisetag Ihr Zimmer bis 09.30 Uhr freizugeben. Ihr Gepäck können Sie gerne bei der Rezeption deponieren. Auf Wunsch und sofern freie Kapazitäten gegeben sind können Sie an diesem Tag noch am Sportprogramm teilnehmen. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten befinden sich im Schwimmbadbereich des Kurmittelhauses.

Bitte geben Sie am Abreisetag Ihre Verordnungskarte sowie alle Schlüssel an der Rezeption ab.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns auf der METTNAU, erfolgreiche und entspannte Tage für Körper, Geist und Seele.

Ihr METTNAU-Team



## METTNAU

Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell  
Strandbadstraße 106  
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 (0) 7732 151-0  
Fax +49 (0) 7732 151-871

info@mettnau.com · www.mettnau.com



## HERMANN-ALBRECHT-KLINIK

Strandbadstraße 106  
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 (0) 7732 151-360  
Fax +49 (0) 7732 151-845  
Reservierungsanfragen +49 (0) 7732 151-810

Wir sind Partner im Qualitätsverbund  
Gesundheit - gemeinsam für die beste Reha.



**QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT**  
Gemeinsam für die beste Reha

