



[www.mett nau.com](http://www.mett nau.com)

# METTNAU

Magazin

DEZEMBER 2011

Advent – Zeit des Wartens und Hoffens  
Ernährung – gesund & lecker  
METTNAU – besinnlich & festlich  
METTNAU-Köpfe

Kunst · Kultur · Literatur · Ausstellungen · Termine





# INHALT



**finest fashion**  
für Damen  
und Herren –  
5 mal am Bodensee

## FISCHER MEN STORES

Konstanz  
Obermarkt 1  
Tel. +49 7531 23335

Singen  
Scheffelstraße 3  
Tel. +49 7731 9876-30

[www.modefischer.de](http://www.modefischer.de)

## FISCHER WOMEN STORES

Konstanz  
Hussenstraße 29  
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36  
Tel. +49 7531 36325-0

Singen  
Scheffelstraße 2-4  
Tel. +49 7731 9876-0

Editorial .....	3
Gedanken im Advent .....	3
Advent – Zeit des Wartens und Hoffens .....	4
Feierliches Adventskonzert .....	4
METTNAU – besinnliche Adventszeit, festliches Silvester .....	5
Mit der METTNAU auch zu Hause fit bleiben .....	6
METTNAU-Köpfe .....	6
Gesunde Wintergerichte .....	7
METTNAU-Ernährungsexpertinnen am Lesertelefon.....	7
Gegenwärtiges und Ewiges .....	8
Bäume am Jakobsweg .....	8
Ehre, wem Ehre gebührt .....	8
Bunte Adventskalender-Fenster .....	8
Radolfzell .....	9

### METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben! .....	14
METTNAU ist mehr! .....	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken .....	16
Kur und Kultur.....	18
Untersee/Höri .....	20
Insel Reichenau .....	22
Allensbach .....	22
Singen .....	23
Konstanz .....	24
Bezaubernder Radolfzeller Christkindlemarkt .....	25
Ein Maler für Radolfzell .....	25
Photographie und Malerei .....	25
Tausend Engel für St. Gallus.....	26
„Vom Kleinmaleins des Seins“ .....	26
Winterzauber auf dem Katamaran .....	26
Teddy, Elefant & Co.....	26
METTNAU-Veranstaltungen .....	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum .....	30

# Liebe Gäste, liebe Leser, liebe Freunde unseres METTNAU-Magazins,

als Geschäftsführer und Kurdirektor der medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell darf ich Sie ganz herzlich hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. Idyllisch am jetzt stillen Bodensee gelegen fühlt man sich wohltuend herausgenommen aus der hektischen Betriebsamkeit des Alltags. Die reizvolle Ferienstadt mit ihrem historischen Stadtkern präsentiert sich als anheimelnder Wohlfühlort und mit der METTNAU als ein international renommierter Standort für Gesundheitsprävention und Rehabilitation erster Güte.

Lassen Sie sich einfangen vom adventlichen Ambiente in unseren Kliniken, dem stimmungsvollen Lichterzauber in den Gassen rund um das Münster und durch den in der ganzen Region geschätzten Christkindlmarkt mit ausgesuchtem Kunsthandwerk. Auch Konzerte, Aufführungen und vieles mehr greifen in der Stadt und Region die Eindrücklichkeit dieser ganz besonderen Zeit auf.

In den ruhigen Parkanlagen zeigt sich beim Blick auf See und Landschaft nun gerade morgens und abends ein Bild wie mit dem Weichzeichner gemalt, dann wieder rahmen die weißbemühten Berggipfel im Sonnenlicht den Horizont ein. Eine gute Zeit, um den Gedanken Raum zu geben, inne zu halten und das Jahr Revue passieren zu lassen.

Unser umfassendes Therapiekonzept hilft Ihnen, außerhalb der Alltagshetze, neue Kraft zu schöpfen. Es ist uns jedoch auch wichtig, Ihnen gerade im Advent Raum zum Nachdenken über die für Sie wichtigen Werte im Leben zu lassen und Sie, wo es gewünscht ist, gerne bei den Überlegungen zu neuen Weichenstellungen im künftigen Tagesablauf zu begleiten.

Spezielle kulturelle Angebote und ein abwechslungsreiches Programm über die Weihnachtstage und den Jahreswechsel geben zudem Impulse für einen wohlthuenden Ausgleich und vielfältigen Genuss.

Egal, ob eine Krankheit Sie zur Rehabilitation zwingt oder ob Sie ganz bewusst diese ruhige Jahreszeit für eine Therapie zur gesünderen und bereichernden Lebensweise gewählt haben – das ganze METTNAU-Team bietet Ihnen im Advent und über die Feiertage Zuwendung, Freude und einen von Herzen kommenden aufmerksamen Service.

Lernen Sie die Gastfreundschaft der Stadt Radolfzell und der METTNAU kennen.



Ich heiße Sie alle bei uns auf das Herzlichste willkommen!

*Markus Komp*  
Markus Komp  
Geschäftsführer  
und Kurdirektor ■



## Gedanken im Advent

Ruhelosigkeit, hohe Anforderungen, Sorgen in den Krisen unserer Zeit und in den ganz persönlichen Erschütterungen bestimmen unser Leben. Doch auch der Drang nach Bestätigung, Erfolg, Besitz und Spaß treibt uns an – wir wollen möglichst nichts verpassen.

Gerade im Advent aber blitzen da ganz andere Sehnsüchte auf – der Wunsch nach einem guten Gespräch, wohliger Geborgenheit, schönen Unternehmungen mit der Familie, gemütlichen Treffen mit Freunden.

Und ganz besonders der Wunsch nach Zeit für uns selbst – Zeit, um die Gedanken herumschleudern zu lassen, wohin sie möchten, um sich in seinem Innersten zu spüren und nachzufühlen, was man wirklich möchte, was einem wahrhaft wichtig ist. Sich wieder als Gestalter des eigenen Lebens zu fühlen, anstatt durch äußere Bedingungen gelebt zu werden, und dadurch zu innerem Frieden zu finden.

Geben wir diesen Sehnsüchten nach – im Zauber von Advent und Weihnachten kann es gelingen!

Mit diesen Worten wünsche auch ich Ihnen, liebe METTNAU-Gäste und Leser, eine wohlthuende Zeit und schöne Festtage.

Gaby Hotz  
Redaktion METTNAU-Magazin ■



# Advent – Zeit des Wartens und Hoffens

## Gedanken und Anregungen der Klinikseelsorgerin



Das ganze Jahr über ist Annemarie Welte als Klinikseelsorgerin Ansprechpartnerin für Patienten der METTNAU, deren Lebensentwürfe durch eine schwere Erkrankung plötzlich nicht mehr stimmen, bei denen sich viele tiefgehende Fragen auftun. Aber auch Gäste, die in ihrer Zeit der Prävention über ihre Spiritualität neu nachdenken und den Austausch wünschen, finden bei ihr den aufgeschlossenen Dialog. Da sich gerade im Advent solche Gedanken noch mehr auftun als sonst, hier einige Anmerkungen der Seelsorgerin, die vielleicht den seelischen Herzensbedürfnissen entgegenkommen:

„In unserem Leben sind wir ständig irgendwelchen Wartesituationen ausgeliefert. Warten heißt immer fürchten oder hoffen, dass etwas kommt oder nicht kommt. Wer mit Schmerzen den Arzt oder die Klinik aufsucht, wartet mit Bangen auf den diagnostischen Befund. Nach einer überstandenen Herzoperation und einem anschließenden Kuraufenthalt wartet man wohl mit Freuden auf den Tag der Entlassung.

Diese Situation kann uns beeinträchtigen, und zwar umso mehr, je intensiver wir von dem Gedanken besetzt sind, was da auf uns zukommen mag. Warten hat dann etwas Schicksalhaftes, denn der Wartende ist diesem zukünftigen Ereignis ohnmächtig ausgeliefert. Er kann die Zukunft nicht herbei zwingen. Warten muss ausgehalten werden. Wir können lediglich Einfluss nehmen auf das „Wie“ des Wartens.

Wenn wir das „Wie“ des Wartens bedenken, ist es ein großer Unterschied, ob wir als Einzelne allein gelassen sind mit unserer Freude und mit unserer Furcht oder ob wir diese Gefühle mit anderen teilen dürfen. Es gibt immer wieder Situationen in unserem Leben, in denen uns – nach eventuell erstem sich Zurückziehen – dringlich bewusst wird, wie sehr wir auf die Teilnahme und das „Mittragen“ von Sorgen und Ängsten durch andere angewiesen sind. Gemeinsames Warten ist leichter zu ertragen als das einsame Warten mit bedrohlichen Gedankenkarusellen.

Im Rahmen dieser allgemein menschlichen Überlegungen lässt sich auch der Sinn der Adventszeit deuten. Sie ist eine Zeit des Wartens auf das große Fest der Christenheit. Die Geburt Jesu ist die Verheißung, dass nicht alles beim Alten bleibt, sondern dass Gott etwa Neues in dieser Welt und in den Menschen bewirkt. Um dieses Geheimnis kreisen die alten Adventsbräuche mit ihren Symbolen wie dem Anzünden der Lichte als einem Zeichen der Hoffnung. Auch die alten Adventslieder mit ihren Bildern vom Tau, der sich vom Himmel ergießt oder der sehnsuchtsvollen Bitte: „Macht hoch die Tür, die Tor macht weit ...“. Im Singen und Meditieren dieser Lieder werden wir in diese uralten Erwartungen miteinbezogen, treten wir mit unserer ganz privaten, persönlichen

Erwartung ein in einen größeren Erwartungshorizont und werden darin aufgehoben. Aufgehoben sind wir mit all unseren Unsicherheiten, unseren Fragen und Ängsten, aber auch mit unseren Hoffnungen und Sehnsüchten.

In diesem Sinne ist auch folgende Empfehlung gemeint: Einfach einmal die Texte einiger alter Adventslieder lesen und vielleicht die Melodie dazu summen, wenn sie noch aus unserer Kinderzeit im Gedächtnis sind. Und sich dabei mit dem Herzen öffnen, mit seinen Empfindungen und Gedanken darauf einlassen... (Liedhefte liegen im Musikzimmer/Seelsorgeraum der Werner-Messmer-Klinik aus).“

Annemarie Welte bietet regelmäßige Seelsorge-Sprechstunden an – die Termine kann man über die Aushänge oder die Rezeption erfahren. Regelmäßige Gäste der METTNAU schätzen es, dass sie gerade in dieser Zeit auf die besonderen oder verstärkten Anliegen ihrer Gesprächspartner eingeht.

Zudem lädt sie im Advent ins Musikzimmer/Seelsorgeraum der Werner-Messmer-Klinik jeweils um 19.30 Uhr zu folgenden Angeboten ein:

**Donnerstag, 1. Dezember**  
„O Heiland reiß' die Himmel auf...“  
Zur Kulturgeschichte des Adventsliedes.

**Donnerstag, 15. Dezember**  
„Ein Kind ist uns geboren...“  
Die Weihnachtsbilder der ersten Jahrhunderte. ■



## Feierliches Adventskonzert

mit dem Jugendblasorchester und der Stadtkapelle Radolfzell

Am **Sonntag, den 4. Dezember um 18 Uhr** findet in der katholischen Kirche St. Meinrad in Radolfzell zum wiederholten Male das große Advents-Benefizkonzert des Jugendblasorchesters und der Stadtkapelle Radolfzell statt.

Die mehrfach preisgekrönten Orchester spielen feierliche und moderne Sakralmusik sowie Stücke passend zur Winter- und Adventszeit. Hierzu gehören unter anderem die „Little Concert Suite“ und die „Russian

Christmas Music“ von Alfred Reed sowie die „Second Suite in F“ von Gustav Holst.

Dieses Doppelkonzert ist immer eine eindrucksvolle Einstimmung auf die Advents- und Weihnachtszeit in besonderer Atmosphäre.

Die Orchester unter der Leitung von Kuno Rauch freuen sich auf zahlreiche Zuhörer, es empfiehlt sich deshalb, frühzeitig zu kommen. Der Eintritt ist frei, **Spenden sind willkommen!** ■





## METTNAU – besinnliche Adventszeit, festliches Silvester

„Der Advent, die Weihnachtstage und der Jahreswechsel sind eine Zeit, die uns ganz besonders anrührt – eine Zeit, die mir und meiner Familie sehr viel bedeutet“, so Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp. Auch bei den Gästen der METTNAU ist der Wunsch nach Gesprächen, gemeinsamen Aktivitäten außerhalb des Therapieprogramms und nach stimmungsvollen Erlebnissen intensiver. „Das gute, von Herzen kommende Miteinander und Verständnis für die Belange des Einzelnen sind uns wichtig. Für unsere Gäste, die diese ruhigere Phase zum Jahresende ganz bewusst zur wohltuenden und stärkenden Prävention nutzen wie auch für diejenigen, die zur Anschlussrehabilitation hier sind, haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt.“

Das METTNAU-Team weiß, dass ein anheimelndes Ambiente mit festlicher Dekoration, schmackhafte Festtagsmenüs und vieles mehr zum Wohlfühlen beitragen und gerade für Patienten nach schweren Herzerkrankungen das Fernsein von ihren Lieben erleichtern. „Ich freue mich, dass es uns dank vieler kreativer und engagierter METTNAUER möglich ist, hierfür viele schöne Ideen umzusetzen“, freut sich Markus Komp.

Neben den sehr interessanten „Kur- und Kultur“-Angeboten gibt es viele zusätzliche Besonderheiten, die den Gästen etwas von dem Zauber dieser einzigartigen Zeit vermitteln wollen. Gestartet wird am 1. Adventssonntag mit einer Münsterführung, bei der die Orgel im Mittelpunkt steht. Am 25. Dezember kann man bei einer weiteren Führung den Radolfzeller Münsterschatz aus

der Nähe betrachten. Musikfreunde erleben Konzertabende unterschiedlicher Stilrichtungen. Unter anderem kommt das Jugendorchester Böhringen oder die Trachtengruppe Alt-Radolfzell mit dem Akkordeonorchester. Am 30. Dezember steht schließlich ein Musical-Abend ins Haus. Gemütliches Beisammensein garantieren die vergnügten Spieleabende oder die gemeinsamen Singabende im Advent. Wer gerne kreativ wird, kann in der Kunsttherapie verschiedene Angebote nutzen und vielleicht noch ein Geschenk oder schöne Weihnachtskarten selbst gestalten. Die Ernährungsberaterin Annette Wild lässt es mit den Teilnehmern in der Lehrküche bei Köstlichkeiten aus der Weih-

„Das gute, von Herzen kommende Miteinander und Verständnis für die Belange des Einzelnen sind uns wichtig.“

nachtsbäckerei herrlich duften. Beliebt sind auch die Filmabende. An den vier Terminen kommen bekannte Klassiker auf die Leinwand wie beispielsweise „Das Weihnachts-ekel“, „Tatsächlich Liebe“ oder „Die Zürcher Verlobung“. Beim literarischen Abend werden weihnachtliche Texte von Hermann Hesse, Berthold Brecht und anderen zu Gehör gebracht. Aber auch Vorträge ganz anderer Art, eine exquisite Modenschau oder ein Besuch im Stadtmuseum Radolfzell stehen auf dem Programm. Dort erzählt „Apotheker Bosch“ in historischem Gewand Interessantes zur alten Stadtapotheke, zur Kräuterkammer und zu so manchen, früher selbstgefertigten Rezepturen.

Am 17. Dezember hält Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp bei der gemeinsamen Adventsfeier im Restaurant eine Ansprache. Die Weihnachtsfeier am 24. Dezember beginnt um 16.15 Uhr auf musikalische Weise mit dem Quintett der Südwestdeutschen Philharmonie Konstanz. Es folgt ein besonderes 4-Gang-Festmenü in festlichem Rahmen. Später besteht die Möglichkeit zum Besuch der Christmette im Radolfzeller Münster.

Silvester kann natürlich nicht ohne den Film „Dinner for one“ starten – der humorige Auftakt vor der Begrüßung im Foyer und anschließend dem feinen 4-Gang-Silvestermenü mit musikalischer Umrahmung. Natürlich ist auch an die Mitternachtsuppe und den Neujahrsekt sowie an ein ausgedehntes Brunch-Bufferet zum Neujahrstag gedacht. Auch für die Gäste der Klinik Seehalde wurde ein vielseitiges und einladendes Programm zusammengestellt. Etliche Gäste, die regelmäßig zu den Feiertagen an den winterlichen Bodensee kommen, freuen sich bereits auf die interessanten Angebote.

„Das gesamte METTNAU-Team tut sein Bestes, um unseren Gästen neben der umfassenden medizinischen Versorgung und Therapie harmonische Adventstage, festliche Feiertage und stimmungsvolle Erlebnisse zu bieten“, betont Markus Komp. „Wir verbinden dies mit unseren besten Wünschen für eine körperlich wie seelisch bereichernde Zeit in unseren Kliniken auf der schönen Halbinsel Mettnau, die auf wohlthuend positive Weise zu Hause nachwirken möge.“ ■



# Mit der METTNAU auch zu Hause fit bleiben

## Angebote zur Unterstützung der nachhaltigen Therapie-Wirkung

Die METTNAU-Gäste schätzen die äußerst wirksamen Programme der Sporttherapeuten, die Ausdauer und Kondition, aber auch beispielsweise hilfreiche Übungen für die Wirbelsäule enthalten. Sie erfahren zudem mehr über die Bedeutung der richtigen Ernährung, was gerade im Hinblick auf Blutdruck, Cholesterinwerte usw. wichtig ist. Dem METTNAU-Team liegt viel daran, dass diese gesunden Anregungen zu Hause weiter verfolgt werden, um eine nachhaltige, gesundheitsfördernde Wirkung zu erreichen. So können die Gäste zum Ende ihres Aufenthaltes aus etlichen Angeboten wählen, die sich auch gut als „gesundes Mitbringsel“ oder Geschenk eignen:

Auf zwei Sport-DVDs zeigt ein METTNAU-Film zunächst jeweils einen kurzen Überblick über die METTNAU mit Impressionen von der Halbinsel und den Kliniken sowie einen Streifzug durch das Sportangebot. Danach folgen auf beiden DVDs die beliebten Morgenübungen und einige Minuten zum Aufwärmen. Die DVD 1 enthält sodann Bewegungsprogramme zur besseren Kondition und Koordination, insbesondere zum Aufbau der im Alltag oft zu wenig beanspruchten Muskulatur. Auch Gleichge-



wichtsübungen und die gezielte Kräftigung der einzelnen Muskelbereiche werden hier anschaulich gezeigt. Wie man Rückenschmerzen lindern oder – als Vielsitzer – diesen vorbeugen kann, demonstriert die umfangreiche Wirbelsäulengymnastik auf der zweiten DVD. Hier stehen Mobilisation und Kräftigung im Mittelpunkt. Eine Reihe von Dehnübungen im Stretching rundet dieses Programm ab.

Weitere umfangreiche Bewegungsübungen mit genauen Erläuterungen der versierten Therapeutin Kerstin Christen sind auf einer Audio-CD („Wer sich bewegt, kommt an“) bzw. auf USB-Stick („Click und Fit“) zu haben.

Wer erfahren hat, wie lecker gesunde Kost schmeckt und welche feine Menüs – auch für Gäste – sich auf diese Weise zubereiten lassen, der kann dies zu Hause mit dem Kochbuch „Kochen ohne Reue – Gesund genießen“ selbst ausprobieren. Dies ist übrigens auch ein begehrtes Geschenk für befreundete Hobbyköche usw. Auch zu den Ernährungsseminaren und Arztvorträgen, die man während des Aufenthalts besucht hat, gibt es schriftliche Ausführungen. Ein kleines Mediterranes Kochbuch sowie ein Ernährungsleitfaden für ambitionierte Sportler ergänzen diese Schriftenreihe.



Natürlich hält die METTNAU auch mit Shirts, Handtüchern, dem METTNAU-Cap, -Regenschirm oder der METTNAU-Tasche kleine Souvenirs parat. Alles zu bekommen über die Rezeptionen der einzelnen Kliniken. ■



## METTNAU-Köpfe

### Interview mit dem technischen Leiter Frank Herzog

Was für Menschen stecken hinter der METTNAU und sorgen dafür, dass die Patienten und Gäste sich hier wohlfühlen und an Körper und Seele gestärkt nach Hause gehen? In

kleinen Interviews wollen wir einige hiervon genauer vorstellen und sprechen heute mit dem technischen Leiter der METTNAU Frank Herzog:

**Herr Herzog, was sind die Schwerpunkte Ihres Arbeitstages?** Planung und Koordination von verschiedenen Bauprojekten, Angebots- und Vertragswesen, Organisation der technischen Gebäudeunterhaltung und der Grünflächenpflege sowie des Bereitschafts- und Winterdienstes. Dabei werde ich von einem klasse Team unterstützt!

**Was schätzen Sie an der METTNAU besonders?** Die Freundlichkeit und Offenheit der Gäste und Mitarbeiter, meine abwechslungsreiche Tätigkeit sowie die Einzigartigkeit der Halbinsel Mettnau.

**Was lieben Sie an der Bodenseeregion?** Die Vielfältigkeit der Möglichkeiten am und um den See, die schneebedeckten Alpen und den Sonnenuntergang über dem Hegau – einfach traumhaft!

**Welchen Sport betreiben Sie regelmäßig?** Sportkegeln, Joggen, Skifahren.

**Welche Hobbys haben Sie?** Sport, Haus und Garten, Reisen.

**Welche Musik hören Sie gerne?** Ich bin typischer SWR 3-Hörer, wobei die Hits der 80er mir besonders gut gefallen. Meine Lieblingsband ist „Queen“, die im Musical „We will rock you“ weiterlebt.

**Welches Buch lesen Sie gerade?** „Ich bin dann mal weg“ von Hape Kerkeling. Schön, wie offen er über seine Gefühlslage schreiben kann.

**Worüber können Sie sich freuen?** Über jeden Sieg meines Vereins, dem Sport-Kegel-Verein SKC Vilsingen.

**Was haben Sie sich zuletzt gegönnt?** Einen Besuch in der neuen Mercedes Benz-Arena in Stuttgart. Leider hat mein VfB 1:2 gegen den HSV verloren. Trotzdem war es ein schöner Abend mit Freunden.

**Welche Werte sind Ihnen besonders wichtig?** Zuverlässigkeit, Höflichkeit, Bescheidenheit.

**Engagieren Sie sich ehrenamtlich?** Seit 25 Jahren bin ich Sportwart des SKC Vilsingen. Letztes Jahr habe ich noch den C-Trainer Leistungssport an der Landessportschule abgeschlossen.

**Wenn ich das Gesundheitswesen ändern könnte, würde ich ...** Da bin ich kein Experte. Ich meine aber, dass derzeit viel Geld in Verwaltungsangelegenheiten und in die Pharma-Lobby fließt. Therapeutisch heißt das aktuelle Problem Burnout: Hier sind die Unternehmen mit ihren Führungskräften in der Verantwortung, ein menschliches Arbeitsklima zu schaffen.

Herr Herzog, wir bedanken uns für dieses Gespräch. ■

# Gesunde Wintergerichte

## METTNAU-Küchenchef empfiehlt Weißkrautschiffchen mit Zwiebelsauce

Längst ist bekannt, dass die Natur in unserer heimischen Umgebung genau die Produkte wachsen und reifen lässt, die zu der jeweiligen Jahreszeit für uns wichtige Vital- und Nährstoffe enthalten. Kein Wunder also, dass sich auch die METTNAU-Küche beim Speiseplan für ihre Gäste dieses Wissens bedient. Dazu hat Küchenchef Werner Schönmetzler und sein Team beispielsweise Gemüsebauern der nahen Höri, von denen er erntefrisch beliefert wird. Eines seiner Rezeptvorschläge für die Wintermonate sind Weißkrautschiffchen mit Zwiebelsauce – nachzulesen übrigens im METTNAU-Kochbuch „Kochen ohne Reue – gesund genießen“.

### Zutaten für 2 Personen

#### Für das Gemüse:

Etwa 300 g Weißkraut  
(mittlerer Kopf)  
220 g Gemüse  
(Möhren, Sellerie, Lauch)  
100 g Schafskäse  
(davon 20 g zum Überbacken)  
Salz, Pfeffer, gemahlene Kümmel,  
Schnittlauch

#### Für die Zwiebelsauce:

Vegetarische Grundsauce verwenden und angeschwitzte Zwiebeln dazu geben.

**So wird's gemacht:** Weißkraut vierteln, waschen, in kochender Gemüsebrühe bissfest garen. Acht größere Blätter hiervon entnehmen und für zwei Portionen jeweils vier Stück so aufeinanderlegen, dass es wie ein Schiff aussieht. Die zwei Schiffchen auf ein gefettetes Backblech oder in eine Auflaufform setzen. Für die Füllung das Gemüse putzen, waschen, Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln, den Lauch und etwa 100 g Weißkraut in feine Streifen schneiden und alles zusammen in wenig Wasser dünsten. Zur Bindung den Schafskäse zerbröckeln und unterrühren, Schnittlauch zugeben und mit den Würzmitteln abschmecken.

Die Masse auf die zwei Schiffchen verteilen, den gewürfelten Schafskäse darüber geben und bei 180 Grad etwa 10 Minuten im Backofen überbacken.

Für die Sauce die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, in Wasser dünsten und in die vegetarische Grundsauce geben. Mit pflanzlichen Bindemitteln andicken und nochmals abschmecken.

Die vegetarische Grundsauce ist im METTNAU-Kochbuch auf Seite 55 genau beschrieben – dieses Buch ist an den Rezeptionen der METTNAU-Kliniken erhältlich. ■



## METTNAU-Ernährungsexpertinnen am Lesertelefon

### Fachkräfte beraten Diabetiker bei Südkurier-Leseraktion

Viele Menschen trifft die Diagnose „Diabetes mellitus“ unvorbereitet, da die Erkrankung zu Beginn völlig unbemerkt bleiben kann. War der Anteil der Diabetiker in Deutschland 1960 noch bei 0,6 Prozent, so lag die Zahl im Jahr 2007 bei 8,9 Prozent. Es gibt inzwischen über sieben Millionen Menschen in Deutschland, die wegen Diabetes mellitus behandelt worden sind. Für eine SÜDKURIER-Telefonaktion am 20. Oktober 2011 zum Thema „Essen und Trinken bei Diabetes mellitus Typ 2“ holte man sich die kompetenten Ernährungsexpertinnen der METTNAU an die Lesertelefone.

Teamleiterin Monika Sattler (MSc – Angewandte Ernährungsmedizin, Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin), Annette Wild (Diabetesassistentin DDG, Diätassistentin) und Carolin Heinrich (Gesundheitspädagogin/AfW, Diätassistentin) hatten den ganzen Tag über viel zu tun. Das Interesse war groß, ebenso aber auch die Verunsicherung, die sich bei vielen Fragen zeigte. Diese drehten sich beispielsweise um „Körnerbrötchen oder Weißbrot“, um die Zutaten in Fertig-



Monika Sattler, Leiterin des METTNAU-Ernährungsberatungsteams und zwei weitere Expertinnen hatten bei der Südkurier-Leseraktion zu richtiger Ernährung bei Diabetes mellitus Typ 2 viel zu tun.

produkten, um Diabetikerprodukte oder die Zubereitung von Saucen usw. Häufig kamen auch Fragen, warum die Blutzuckerwerte trotz passender Ernährung entgleisen. Auch hier konnten die Fachkräfte aufgrund ihrer ständigen Zusammenarbeit mit den METTNAU-Ärzten und -Sporttherapeuten hilfreiche Hinweise beispielsweise über den Zusammenhang von Stresshormonen sowie den Nutzen von Bewegung und Entspannung geben. Aber auch die Empfehlung, bestimmte Problematiken mit dem behandelnden Arzt abzuklären, wurde mehrfach gegeben.

„Wir wissen um den hohen Bedarf an Information und kompetenter Aufklärung zu richtiger Ernährung bei Diabetes mellitus und haben uns daher gefreut, im Rahmen dieser Leseraktion auch Menschen außerhalb der METTNAU beraten zu können“, so Monika Sattler. In Abstimmung mit der METTNAU-Geschäftsführung hält sie bei passenden Gelegenheiten auch immer wieder in Radolfzell Vorträge zu verschiedenen Ernährungsthemen. ■



## „Gegenwärtiges und Ewiges“

Kunstaussstellung in der Werner-Messmer-Klinik

„Phantasie als Würze des Lebens“ ist das Lebensmotto von Erika Ebinger, die bis zum 3. März 2012 in der Cafeteria und dem Lese-raum der Werner-Messmer-Klinik ihre Werke zeigt. Ihr Pinselduktus entspricht ihrem lebhaften Temperament, ist abhängig von ihrer Befindlichkeit und Intention. Davon zeugt die Farbigkeit vieler Bilder, die diesmal ausschließlich mit Acrylfarben gemalt und aus ihrem Schaffen der letzten drei Jahre gegriffen sind.

Zu sehen sind einerseits see- und naturbezogene Mettnau- und Höri-Motive, zum anderen abstraktere Meditationsbilder aus ihrer Serie „Ewigkeit“. Diese leben von ihrer Tiefe, meinen das Göttliche im Welt- und Lebenskreislauf. „Ich will mich in keine Schublade stecken lassen“, meinte sie und zeigte bei der Vernissage mit einem Gedicht weitere Begabungen – hieraus: „...Wenn Ohren, Augen und Herzen sehen, wirst ganzheitlich du im Leben stehen.“

Erika Ebinger (im Bild links) ist 1943 in Reutlingen geboren und hat seit fast 20 Jahren ihren Lebensmittelpunkt in Radolfzell. Nach einer Zeit als Buchhändlerin wechselte sie in den Beruf der Kunst- und Werklehrerin und



arbeite zuletzt als Kunsterzieherin in einer Brennpunktschule in Singen. Daneben war sie seit den 70er Jahren künstlerisch und schriftstellerisch tätig und beteiligte sich in Singen, Oberndorf/N, Horb, Rottweil und Radolfzell an Ausstellungen. Neben regelmäßiger Präsenz in der aktuellen Ausstellung ist die Künstlerin zu erreichen unter Tel. 07732/58090 und 0173/8463893 oder ErikaEbinger@online.de.

## Ehre, wem Ehre gebührt ...

Stadt und METTNAU laden Jubilare zur Jahresfeier

Es ist ein Anliegen der Stadtverwaltung Radolfzell und der METTNAU, ihre Mitarbeiter/-innen, die ein Dienstjubiläum hatten, nochmals gemeinsam in festlichem Rahmen zu würdigen. So lud man die Jubilare der Jahre 2010 und 2011 mit Begleitung zu einer Feier ins Strandcafé METTNAU, wo sie von Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt auf das Herzlichste begrüßt wurden. Auch Vertreter der einzelnen Fachbereiche und des Personalrats kamen gerne dazu, um die langjährigen Mitarbeiter/-innen zu ehren.

Für die METTNAU vertrat Roland Helmlinger (rechts) den verhinderten Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp und stellte sich auch gerne mit OB Dr. Jörg Schmidt (links) und den METTNAU-Jubilaren Franziska Bucher, Clemens Schäfle und Marion Laub zum Gruppenbild.



## Bäume am Jakobsweg

METTNAU-Gast stellt neues Buch vor



Bäume sind die Begleiter der Pilger, sie weisen den Weg, erfreuen durch ihren Anblick und spenden Schatten. Dr. Hilde Nittinger, die sich zum 20. Mal in den Einrichtungen der METTNAU stärkte, stellte während ihres Aufenthaltes ihr neues Buch „Bäume am Jakobsweg zwischen Main und Bodensee“ vor. Die Biologin war viele Jahre Schullehrerin beim Zoologischen-Botanischen Garten „Wilhelma“ in Stuttgart und Lehrbeauftragte an der Universität Stuttgart. Heute ist sie auf vielfältige Weise ehrenamtlich im Naturschutz tätig.

Für Bäume hatte sie von klein auf eine Leidenschaft. Dies spürte man sogleich bei ihrem bebilderten Vortrag, bei dem sie aus ihrem Buch die Etappe von Stockach über Radolfzell und Konstanz bis ins schweizerische Einsiedeln vorstellte. Hierzu gehörten uralte Dorflinden und Eichen, aber auch Bäume an Kapellen oder die Bäume am Ölberg beim Radolfzeller Münster („Die Radolfzeller leisten sich noch richtig schöne Bäume mitten in der Stadt!“). Anhand prächtiger Bilder verdeutlichte sie die uralte Bedeutung und Symbolik von Kultbäumen für die Menschen. Aber auch ihr profundes Fachwissen findet sich in dem interessanten Buch, das in jeder Buchhandlung zu haben ist.

Bei ihren METTNAU-Aufenthalten genießt die Autorin gerne die freie Zeit an den Nachmittagen für Wanderungen und Radtouren in die reizvolle Umgebung. Schon seit längerem kommt bei passender Gelegenheit auch ihre Tochter gerne für ein Wochenende dazu, um mit auf Natur-Streifzüge zu gehen.

Die Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme dankte Dr. Nittinger mit einem Blumengruß für ihre Bereitschaft, als METTNAU-Gast für andere Gäste ein Angebot zu gestalten.

## Bunte Adventskalender-Fenster

Ausgewählte Bilder von Kindern zu „Mein Weihnachtstraum“

Alljährlich wartet man schon gespannt auf den neuen Adventskalender in den Fenstern der Volksbank beim Radolfzeller Marktplatz. Diesmal hatten 74 Kinder Bilder zum Thema „Mein Weihnachtstraum“ gemalt und die Geschichte dazu eingereicht. Der siebenköpfigen Jury fiel die Wahl der 23 Fensterbilder nicht leicht – im 24. Fenster sind dann die Foto-Portraits der jungen Künstler zu sehen.

Und weil alle Bilder und die jeweiligen Geschichten dazu so schön geworden sind, widmet die Volksbank diesem Thema eine eigene Ausstellung, die vom 30. November bis einschließlich 30. Dezember in ihrer Schalterhalle der Volksbank Radolfzell zu sehen ist.



# Bezaubernder Radolfzeller Christkindlemarkt

## Ausgesuchtes Kunsthandwerk und stimmungsvolles Rahmenprogramm

Der Radolfzeller Christkindlemarkt vom 1. bis 4. Dezember auf dem Marktplatz und bis in die angrenzende Kaufhausstraße ist in der weiten Region sehr beliebt. Umrahmt vom Münster, dem Österreichischen Schlössle und dem Rathaus und mit schöner weihnachtlicher Beleuchtung bietet er eine ganz besondere Atmosphäre. Aber auch die über 60 einheitlich gestalteten Stände mit ausgesuchtem Kunsthandwerk, einem Lebkuchenbäcker und anderen duftenden Adventsköstlichkeiten sowie dem romantischen Kinderkarussell im Zentrum locken die Besucher zum Bummeln, Einkaufen, Plausch und dem Einlassen auf die vorweihnachtliche Stimmung. Einige Vereinsstände sorgen bestens für das leibliche Wohl der Besucher.

Am Donnerstag, 1. Dezember um 17 Uhr findet die offizielle Eröffnung durch Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und Dr. Peter Zinsmaier von der veranstaltenden



Aktionsgemeinschaft Radolfzell mit musikalischer Umrahmung statt. Auf dieser Bühne gibt es jeden Tag verschiedene musikalische Darbietungen. Ein Höhepunkt für die Kinder ist auch in diesem Jahr wieder das Marionettentheater mit je zwei kostenlosen Vorstellungen am Samstag und Sonntag im Zunfthaus (Kaufhausstraße). Anschließend

tritt dort jeweils das Gesangsensemble Zell-A-Capella auf. Am Stand der Aktionsgemeinschaft werden wieder 1.500 Schneeflocken-Lose verkauft, bei denen jedes Los gewinnt. Der erste Preis hat einen Wert von 500 Euro.

**Öffnungszeiten:** Do 14-20 Uhr, Fr und Sa 11-20 Uhr, So 11-19 Uhr



## Ein Maler für Radolfzell

### Ausstellung zu Albert Fierz im Stadtmuseum

Wer bei Albert Fierz (1861-1913) nur an die vier großformatigen Historienbilder im Bürgersaal des Radolfzeller Rathauses denkt, die er mit seinem Schweizer Künstlerfreund Emil Dill (1861-1938) geschaffen hat, dem sei ein Besuch im Stadtmuseum Radolfzell empfohlen. Eine sorgsam zusammengestellte Sonderausstellung präsentiert anlässlich des 150. Geburtstages bis zum 15. April 2012 erstmals einen Querschnitt durch das gesamte Schaffen des vielseitigen Künstlers.

Der bei Reutlingen geborene und später in Radolfzell ansässige Albert Fierz formte sein künstlerisches Talent unter anderem in Stuttgart, Karlsruhe und München. Wer die Ausstellung besucht, ist erstaunt über

die vielschichtigen Techniken, deren sich der Künstler mit hohem Können bedient. Hierbei ist sein Bezug zur Münchner Schule und der dort geprägten Landschaftsmalerei deutlich erkennbar. Auch nachdem er in Zürich neue Aufgaben fand, entstanden bei seinen Besuchen der auf dem Radolfzeller Buchhof lebenden Familie zahlreiche Motive dieser Stadt und Landschaft. Faszinierende Portraits, Ansichtskarten und Buchbebilderungen vervollständigen sein beeindruckendes künstlerisches Repertoire.

**Öffnungszeiten:** Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do bis 20 Uhr. Abweichende Öffnungszeiten an den Feiertagen, Führungstermine usw. über Tel. 07732/81-530 oder [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de).

## Photographie und Malerei

### Ausstellung mit Matthias Holländer und Bernd Kirschner

Vom 3. Dezember 2011 bis 15. Januar 2012 lädt der Kunstverein Radolfzell in die Villa Bosch, Scheffelstraße 8, zur Ausstellung „Photographie und Malerei“.

Der vielfach ausgezeichnete Maler **Matthias Holländer** zeigt Gemälde seiner speziellen Naturschau sowie Photographien (schwarzweiße Fine-Art-Prints) zum gleichen Thema. Trotz Verweisen auf den regionalen Ursprung seiner Motive lösen sich diese im Bann seiner zeichnerischen und malerischen Analyse fast vollständig aus diesem Kontext.



Gemälde von Matthias Holländer.

Der Berliner Künstler **Bernd Kirschner** präsentiert Malerei auf belichtetem Photopapier mit Entwicklungs- und Fixierchemikalien sowie mit Ölfarbe. Die zahlreichen gemalten Schichtüberlagerungen lassen sich ausschließlich analog erarbeiten. Dadurch entsteht ein in sich ausbalanciertes Gesamtbild, das vom Betrachter zu Ende gedacht werden kann.

**Vernissage:** Freitag, 2. Dezember, 19 Uhr.  
**Öffnungszeiten:** Di -So 14-17.30 Uhr, am 24., 25. und 31. Dezember geschlossen.

## Tausend Engel für St. Gallus

### „Himmlicher“ Stadtspaziergang durch St. Gallen

Beim vorweihnachtlichen Stadtspaziergang durch das schweizerische St. Gallen „Engel gibt's nicht nur im Himmel“ lassen die Stadtführerinnen die Bedeutung der pausbäckigen Gesellen an Fassaden und Stuck, in den Altstadtgassen und in der barocken Weltkulturerbe-Kathedrale lebendig werden. Zusätzlich lockt der Christkindlimarkt bis 24. Dezember mit Krippen, Schmuck, feinem Kunsthandwerk und mehr.

**Informationen** zum Adventsprogramm über St.-Gallen-Tourismus, Tel. +41-71-227 37 37, [www.st.gallen-bodensee.ch](http://www.st.gallen-bodensee.ch). ■



## „Vom Kleinmaleins des Seins“

### Walter Sittler spielt Erich Kästner

Mit über 170 Vorstellungen und mehr als 80.000 Besuchern zählt das Erich-Kästner-Programm „Als ich ein kleiner Junge war“ von Walter Sittler zu den erfolgreichsten deutschsprachigen Theaterproduktionen der vergangenen Jahre. Am 13. Dezember um 20 Uhr kommt der Schauspieler nun mit der Fortsetzung „Vom Kleinmaleins des Seins“ in die Stadthalle Singen. Walter Sittler erzählt, im Ensemble mit sechs Musikern

unter der Leitung von Libor Simas, die Lebensgeschichte Erich Kästners weiter – mal melancholisch, mal ernst, immer aber mit viel Herz und Humor.

**Informationen**, auch zum weiteren Winterprogramm, und Vorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504, [ticketing.stadthalle@singen.de](mailto:ticketing.stadthalle@singen.de), [www.stadthalle-singen.de](http://www.stadthalle-singen.de). ■

## Winterzauber auf dem Katamaran

### Abendfahrten zu Weihnachtsmärkten

Im Advent fährt der AbendKat ergänzend zum Fahrplan der Winterroute täglich bis 22. Dezember um 20.02 Uhr ab Friedrichshafen und ermöglicht so einen gemütlichen Weihnachtsmarktbummel durch die Zeppelinstadt und eine sorglose Rückfahrt nach Konstanz. Zudem ist die Fahrt über den winterlichen See ein besonderes Erlebnis.

Außerdem gelten bis 4. Januar 2012 Aktionspreise: 12 Euro hin und zurück kostet die Fahrt für Erwachsene, Kinder zahlen die Hälfte.

**Informationen** über die Winterroute und -Angebote von „Constanze“, „Fridolin“ und „Ferdinand“ über Tel. 07531/363 93 20 oder über [www.der-katamaran.de](http://www.der-katamaran.de). ■



## Teddy, Elefant & Co.

### Steiff-Ausstellung im Barockschloss der Insel Mainau

Bis zum 12. Februar 2012 erleben die Besucher der Insel Mainau im Schloss und im subtropischen Palmenhaus die faszinierende Welt der Margarete Steiff. Exponate vom original „Filzelefäntle“ aus dem Jahr 1888 über einen lustigen Purzelteddybär von 1909 bis zur aktuellen Kollektion laden ein zum Staunen, Träumen und Spielen und vermitteln dieses unbeschreibliche Gefühl der Unbekümmertheit eines Kindes.

**Öffnungszeiten:** Täglich von 10-17 Uhr.

**Informationen**, auch zum weiteren Mainau-Winterprogramm über [www.mainau.de](http://www.mainau.de). ■





## Donnerstag, 1. Dezember

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

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Spieleabend** mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

**19:30 Uhr Seelsorge, Vortrag und Gespräch: „Das Weihnachtsbild der ersten Jahrhunderte“** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

## Freitag, 2. Dezember

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**16:30 Uhr Führung durch die Bildergalerie KSH** mit Frau Jutta Mengele-Lorch

**18:45 Uhr Kur und Kultur\*\***

**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

## Samstag, 3. Dezember

**15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep.** Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

## Sonntag, 4. Dezember

**10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais** Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**15:00-17:00 Uhr Weihnachtskartengestaltung** mit Frau Schmal, WMK, Musikzimmer

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

## Montag, 5. Dezember

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

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

## Dienstag, 6. Dezember

**15:30 Uhr Kostümführung durch die Alte Stadtapotheke,** Stadtmuseum Radolfzell, s. Aushang

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Konzert mit der Jugendkapelle Böhlingen** WMK, Raum Mainau

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 7. Dezember

**19:00 Uhr „Die Funktionsweise der Traditionellen Chinesischen Medizin“** mit Herrn Geitner WMK, Raum Mainau

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

**19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais** Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

## Donnerstag, 8. Dezember

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

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Spieleabend** mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

## Freitag, 9. Dezember

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**18:45 Uhr Kur und Kultur\*\***

**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

## Samstag, 10. Dezember

**14:00-17:00 Uhr „Köstlichkeiten aus der Weihnachtsbäckerei“** mit Frau Wild, WMK, Lehrküche

**15:00-18:00 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep.** Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

## Sonntag, 11. Dezember

**9:00-12:00 Uhr Strohsterne basteln** mit Frau Perz WMK, Kunsttherapieraum

**10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais** Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:30 Uhr Konzert** mit Familie Dammert, WMK, Raum Mainau

## Montag, 12. November

**16:00 Uhr Münsterführung** mit Frau Welte

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

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

## Dienstag, 13. Dezember

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**20:00 Uhr Konzert mit „Ten Tonics“** WMK, Raum Mainau

## Mittwoch, 14. Dezember

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

**19:15 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais** Frau Dr. Breuer, WMK\*, Halle

**19:30 Uhr Trachtengruppe mit Akkordeonorchester,** WMK, Raum Mainau

## Donnerstag, 15. Dezember

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

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Spieleabend** mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

**19:30 Uhr Seelsorge, Vortrag und Gespräch: „Ein Kind ist uns geboren...“** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

## Freitag, 16. Dezember

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde und für die HAK im Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**15:30 Uhr Kostümführung durch die Alte Stadtapotheke,** Stadtmuseum Radolfzell, s. Aushang

**18:45 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:30 Uhr Modenschau von ADO-RA Mode.** WMK, Raum Mainau

## Samstag, 17. Dezember

**15:00 Adventsfeier** WMK, Restaurant

## Sonntag, 18. Dezember

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**20:30 Uhr Kinofilm „Das Weihnachtssekel“** WMK, Raum Mainau

## Montag, 19. Dezember

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

**19:30 Uhr Literarische Lesung** mit Herrn Buck und Frau Sattler WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 20. Dezember

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

## Mittwoch, 21. Dezember

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

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

## Donnerstag, 22. Dezember

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

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Spieleabend** mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

**19:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

## Freitag, 23. Dezember

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:30 Uhr Kinofilm „Tatsächlich Liebe“**, WMK, Raum Mainau

## Samstag, 24. Dezember

**Heiligabend:** siehe gesondertes Programm

## Sonntag, 25. Dezember

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**16:00 Uhr Münsterführung „Mehr als Gold und Silber...“** mit Herrn Stadler, s. Aushang

## Montag, 26. Dezember

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:00 Uhr Dia-Vortrag „Die Alpen – im Winter“** mit Herrn Schuler WMK, Raum Mainau

## Dienstag, 27. Dezember

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:30 Uhr Singabend** WMK, Raum Höri

**19:30 Uhr Kinofilm „Die Feuerzangenbowle“**, WMK, Raum Mainau

## Mittwoch, 28. Dezember

**19:00 Uhr Bridgeabend** WMK, Raum Höri

## Donnerstag, 29. Dezember

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

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:00 Uhr Kunsttherapie** WMK\* s. Aushang

**19:00 Uhr Spieleabend** mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

## Freitag, 30. Dezember

**13:15 Uhr Informationsgespräch mit der Küchenleitung** in der Klinik Seehalde

**13:30 Uhr Kur und Kultur\*\***

**19:30 Uhr Musicalabend** mit Frau Gail und Herrn Metzger, WMK, Raum Mainau

## Samstag, 31. Dezember

**Silvester:** siehe gesondertes Programm



\* Anmeldung an der Rezeption der WMK

\*\* Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen der jeweiligen Kliniken, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

## Psychologische Beratung

### Sprechstunde:

Mo-Fr (außer Di) ohne Voranmeldung jeweils 11.30-12 Uhr  
Hier besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Vorgespräch und Einholen von Informationen auch bezüglich einer Beratung am Heimatort sowie zur Abklärung/Kennenlernen bei dem Wunsch nach Einzelgespräch/en.

### Einzelgespräch:

Dr. Joachim Modes · Psychotherapeut · Tel. 343 · WMK 3. Etage, Zimmer 343

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 443 · WMK 4. Etage, Zimmer 443 (Mo, Mi, Fr 11.30-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 445 · WMK 4. Etage, Zimmer 445 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung gemäß obigen Zeiten) bzw. – auch ohne Vorgespräch – an der Disposition. Eine Zuweisung seitens des behandelnden Arztes ist nicht notwendig.

## Nichtraucher-Training

Jeden Donnerstag 14 Uhr · WMK Raum Reichenau  
Während des Kuraufenthaltes Nichtraucher werden. In einer Gruppe von Gleichbetroffenen lernen Sie in einem Selbstkontrollprogramm besser, dem Problem zu begegnen. Bei Fragen und/oder akuten Schwierigkeiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## Stress-Seminar I (Theorie) / II (Praxis)

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

## Entspannungs-Training

Mo-Do jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK  
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.  
Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining  
Fr 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

## Ernährungsberatung

### Einzelgespräch:

Beratungen in Form von Einzelgesprächen sind nach ärztlicher Verordnung möglich. Bitte nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf, damit eine entsprechende Einzelberatung verordnet werden kann. Terminvereinbarung über die zentrale Therapiedisposition. Gäste der Klinik Seehalde vereinbaren einen Termin bitte über das Arztsekretariat.

### Gruppenschulung:

Seminare für Selbstzahler sowie für gesetzlich versicherte Patienten. In den Seminaren werden Sie über wichtige Grundlagen einer gesunden Ernährung informiert und erhalten wertvolle Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag. Weiter werden Gruppenschulungen zu den Themen Diabetes, erhöhte Blutfettwerte, Adipositas und für fliegendes Personal angeboten. Auch die Teilnahme an der Lehrküche oder am Einkaufstraining ist möglich. Bei Interesse nehmen Sie mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin Kontakt auf.

Die Ernährungsberatung findet ausschließlich in der WMK statt. Räumlichkeiten und Termine entnehmen Sie bitte Ihrem wöchentlichen Therapieplan.

## Kochen ohne Reue zu den Themen

„Es muß nicht immer Fleisch sein“ und „Fit mit vollem Korn“  
(Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

## Entspannung

### Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

Mit der Feldenkrais-Methode verbessern Sie Ihre Beweglichkeit auf wohlthuende Weise. In langsamen Bewegungsabläufen, ohne unnötige Anstrengung und einseitige Belastung werden unökonomische Bewegungsmuster erkannt und können verändert werden.

Die Bewegungsabläufe sind leicht und ohne Anstrengung durchführbar, sie bringen rasch eine deutliche Steigerung der Flexibilität, bessere Körperhaltung und mehr Bewegungseffizienz.

**Leitung:** Dr. Marianne Breuer, Psychologin und Feldenkrais-Lehrerin (Termine siehe Veranstaltungskalender).

### Leichter zur Ruhe kommen

Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung, auch für Menschen mit Bluthochdruck. In diesem Seminar lernen Sie durch einfache, kleine Bewegungen (mini-moves), die mit der Atmung synchronisiert werden, zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf diese „kleinen Bewegungen“ erleichtert das Abschalten, beruhigt die Gedanken und entspannt den Körper. Die Übungen sind leicht zu erlernen und bieten eine wirksame Hilfe im Alltag (Termine siehe Veranstaltungskalender).



## Sauna

Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Kurkarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, nicht alleine in die Sauna zu gehen. Im Notfall Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Kurkarte bitte an der Rezeption vorlegen).

### Sauna 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

### Sauna Kurmittelhaus\*

Mo 13:30-17:15 Uhr Gemischt/Sauna  
Di 14:00-18:00 Uhr Gemischt/Sauna  
18:30-21:00 Uhr Damen/Sauna  
Mi 14:00-21:00 Uhr Damen/Sauna  
Do 13:30-17:30 Uhr Gemischt/Sauna  
Fr 13:30-21:00 Uhr Herren/Sauna  
Sa 14:00-18:00 Uhr Gemischt/Sauna

### Kraftraum Kurpark-Klinik

Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr/14:00-17:00 Uhr  
19:00-21:00 Uhr  
Sa 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr  
So 14:00-17:00 Uhr/19:00-21:00 Uhr

## Schwimmbad

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\*

Di 18:30-21:00 Uhr Bad A und B  
Mi 19:00-21:00 Uhr Bad B  
Do 19:00-21:00 Uhr Bad B  
Fr 18:30-21:00 Uhr Bad B  
Sa 09:00-12:00 Uhr Bad B  
So 09:30-11:45 Uhr Bad A und B

Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

### Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 Personen möglich!  
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr  
14:30-16:00 Uhr

### Zusätzliche Zeiten:

Mo-Di 17:00-21:00 Uhr  
Mi 19:00-21:00 Uhr  
Do 14:30-21:00 Uhr  
Fr 17:00-18:30 Uhr

19:45-21:00 Uhr  
Sa-So 07:30-12:00 Uhr  
14:30-21:00 Uhr

\* **Achtung: Das Kurmittelhaus ist vom 17.12.2011-08.01.2012 geschlossen!**



## Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

Marktplatz · Sonntag 9:15 Uhr und 11:15 Uhr

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 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).

## Weinprobe

Für Laien ist es oft schwierig, nachzuvollziehen, was einen Experten veranlasst, einen Wein als angenehm im Abgang zu bezeichnen oder gar einen Hauch von Pfirsichgeschmack erkennen zu wollen. Weinexperte Wolfgang Schuler vermittelt im Rahmen einer Weinverkostung auf unterhaltsame Weise, Duft- und Geschmacksnoten zu erkennen, so dass Weine bestimmt und zugeordnet werden können. Die Degustation findet jeweils donnerstags um 19 Uhr (siehe Aushang) im Kaminzimmer im Scheffelschlösschen statt und wendet sich sowohl an Weinliebhaber als auch Einsteiger.

## 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.

## Bridge

Bridge, die Königin unter den Kartenspielen, begeistert weltweit Millionen junge und ältere Menschen. Es könnte auch Sie interessieren, sich mit jeder Kartenausteilung immer neuen Aufgaben zu stellen und sich mit einem Partner oder Partnerin zu verständigen. Wir sind jeden Mittwoch ab 19 Uhr in der Werner-Messmer-Klinik im Raum Höri zu finden. Wenn Sie schon Bridge spielen, sind Sie als Gast bei uns herzlich willkommen. Eine Partnerin oder ein Partner findet sich sicher. *Anmeldung bei:* Bridge Spielkreis Radolfzell Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06

## 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.

## Gesundes Liegen

Erholsamer Schlaf regeneriert Körper, Geist und Seele. Matratzen, Kissen und Lagerungshilfen müssen individuell angepasst sein. Erfahren Sie mehr zum Thema „Gesundes Liegen“ im Hegau-Bodensee-Klinikum Radolfzell, Schlaflabor/4. Etage, Raum 465 jeweils Dienstag 14-15:30 Uhr und Donnerstag 15-16:30 Uhr, Tel. 0 75 31 / 69 44 70 .

## Lions Club Radolfzell-Singen

Treffen jeden 3. Montag im Monat · 19:30 Uhr · Hotel Flohr's in Singen-Überlingen. *Kontakt:* Helmut Assfalg · Tel. 0 77 31 / 628 38

## Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie

folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

*Weitere Informationen:* Sekretariat von Chefarzt Dr. Drews · Hermann-Albrecht-Klinik · Tel. intern 859 · extern 0 77 32 / 151-859

## Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

*Informationen:* Frau Stuckert · Tel. 547 24

## Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiengelände. Buchung Rezeption Hermann-Albrecht-Klinik.

*Weitere Tennisplätze:*

Tennisclub Radolfzell-Mettnau · Tel. 0 77 32 / 106 32

Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 0 77 32 / 131 32

## Boccia (Boule)

Auf dem Therapiengelände befinden sich zwei Boccia-Bahnen. Kugeln sind an der Rezeption der Hermann-Albrecht-Klinik erhältlich.

## 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.

## Golf

*Golfanlage Schloß Wiechs* · Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen  
Tel. 0 77 38 / 71 96 · [www.golfclub-steisslingen.de](http://www.golfclub-steisslingen.de)

### MIETWAGEN FÜR SIE



**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**

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter **077 32-98 2773**.

**AUTOHAUS BLENDER GMBH** Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



### FASZINATION LUFTFAHRT

**Dornier Museum Friedrichshafen am Flughafen**  
Tel. + 49 (0)7541 487 36-00

**Öffnungszeiten:**  
Mai-Oktober: Mo. bis So. 10.00 – 18.00 Uhr  
November-April: Di. bis So. 10.00 – 17.00 Uhr  
Geschlossen am 24./25. und 31.12.

[www.dorniermuseum.de](http://www.dorniermuseum.de)

# THEATER Die Farbe SINGEN

## Der Herr Molière

Komödie von  
Carlo Goldoni

Vorstellungen jeweils  
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr  
sowie am  
26., 28. und 29. Dezember

**Karten & Information:**  
(07731) 64646 + 62663  
Abendkasse ab 19.30 Uhr  
Schlachthausstraße 24  
www.diefarbe.de

### BUCHTIPP

**Josef Bierbichler: Mittelreich**  
Roman. Im Ersten Weltkrieg zerschlägt eine feindliche Kugel zuerst den Stahlhelm und dann den Schädel des ältesten Sohnes vom Seewirt. Also muß sein jüngerer Bruder Pankraz das väterliche Erbe antreten. Der überlebt zwar den zweiten großen Krieg, wäre aber trotzdem lieber Künstler als Bauer und Gastwirt geworden. Da braucht es schon einen Jahrhundertsturm, der droht, Haus und Hof in den See zu blasen, damit aus Pankraz doch noch ein brauchbarer Unternehmer und Familienvater wird. Aber als der eigene Sohn ihn später anfleht, ihm die Erziehung im katholischen Internat zu ersparen, versteht er ihn nicht. Zu sehr ist man in diesen Zeiten mit anderem beschäftigt: das Vergangene vergangen sein zu lassen und die Geschäftsbedingungen der neuen Gegenwart zu studieren. Eine Seewirtschaft in Bayern, bizarre Gäste und eine Familie über drei Generationen, heillos verstrickt ins ungeliebte Erbe. Josef Bierbichler, der große Menschendarsteller des deutschen Theaters und Films, erzählt hundert Jahre Deutschland. Ein

Epos über Krieg und Zerstörung, alte Macht und neuen Wohlstand, über die vermeintlich fetten Jahre.



Suhrkamp Verlag,  
Berlin 2011  
ISBN 3518422685  
Gebunden,  
392 Seiten  
EUR 22,90

### AUFLÖSUNG NOV '11:

H	O	L	A	■	R	E	U	E
U	■	A	L	G	E	■	N	■
E	I	N	S	E	I	T	I	G
B	N	D	■	O	B	A	■	A
S	A	T	■	E	G	A	L	■
C	■	A	R	A	■	E	X	E
H	A	G	E	B	U	T	T	E
■	H	■	N	A	M	E	■	R
M	A	G	D	■	A	S	S	E

### WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



1		2	3		4		5	
		6		7				
8	9					10		11
12				13				
14			15		16			17
		18		19		20		
21	22				23			
			24					
25					26			

**Waagrecht:** 1 Pfeifentabak, den schon ein englischer Dichter geschätzt haben könnte 4 Botanisch gesehen sind es Männer immer 6 Gesichtsteil mit Höhle und Flügeln 8 Er fegt meist die Scherben auf 12 Paradox: Kurzer Dauerbezug? 13 Zwischen Erd und re hat auch die

englische Biene Interesse am süßen Früchtchen 14 Teil einer olympischen Disziplin, den sich ein anderer durch die Nase zieht 16 Nicht ein Ritter der Artus-Sage, sondern ein russischer Schrecklicher kommt hier infrage 18 Mit Rum versetzt wird des Lateiners Pokal aus reinem Kupfer geschätzt

20 Zum Schluss verlor der Schluss seinen Schluss 21 Gewissermaßen ein uriges und stiernackiges Geschöpf auf uralter Weide 24 Rückblickend lässt sich ein Friesendach auch auf der Straße finden 25 Griechischer Gott des Meeres, vom Wasser halb verdeckt – ein Symbol künstlicher Körperhaltung 26 Versucht hier die verwirrte Ilse, am gleichen Strang zu ziehen?

**Senkrecht:** 1 Koranrecht, für eine große orientalische Gläubigerschar 2 Ohne eine Expedition steht die Anzeigenvermittlung auf dem Schlauch 3 Biblischer Eigennamen, klingt wie ein verdrehter Hollandgruß 4 Sozusagen ein bestimmtes Ei, das in der Kanne an die Kette gelegt wird 5 Ein Bund, nichts für Neinsager! 7 Was einst kurz aus dem Berliner Äther strömte 9 Wer das geschafft hat, ist garantiert noch nicht reif für die Insel 10 Befehl an die rheinische Karnevalsgarde, mit ihnen die Tollitäten zu schützen 11 Gartenbeet, das zum mittelalterlichen Rundtanz einlädt 15 Sie dienen der Sicherheit und geben Halt 17 Im Ansatz gesagt – und bis zum Ende gefragt 19 Edgar-A., ein „endloser“ Poet († 1849) 22 Handelsbrauch, der manchen sogar auf Schnapsideen bringt 23 Ein Halbton, der im „C'est si bon“ in Paris besonders gut klingt

### TIPP

#### Weihnachtssopping mit der Pferdekutsche

Im stimmungsvollen Flair der geschmückten Radolfzeller Altstadt bringt der Rösslebus an drei Adventssamstagen große und kleine Kunden kostenlos direkt ins Stadtzentrum und bis zum seemaxx Factory Outlet Center.

Von jeweils 11 bis 15 Uhr dreht der Rösslebus am 26. November, 10. und 17. Dezember seine Runde vom Seetorplatz vor dem Bahnhof über die Seetorstraße, Schützenstraße, Markthallenstraße und Seemeile bis zum seemaxx und wieder zurück. In warme Decken gehüllt ist man im gemütlichen Planwagen gut geschützt.

### IMPRESSUM

#### METTNAU-MAGAZIN

Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 48. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

#### Herausgeber:

METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstr. 106, 78315 Radolfzell, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp

#### Herstellung:

Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz  
Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler  
Projektkoordination: Gabriele Schindler, gschindler@labhard.de  
Anzeigenleitung: Claudia Manz, cmanz@labhard.de

#### Redaktion:

PR + Medienprojekte Gaby Hotz (in Zusammenarbeit mit der METTNAU), gaby.hotz@t-online.de

#### Gestaltung:

hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

#### Druck:

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

**Bildnachweis:** Titelfoto: Gaby Hotz | Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Gerald Jaraus, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadt-verwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.

© 2011. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



**seemaxx.**  
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 Reebok  
Levi's  
DOCKERS K-S MARC  
GERRY WEBER

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

Herzlich Willkommen in Radolfzell

Genießen  
Einkaufen  
Bummeln  
Radeln  
Musik

**Aktionen und verkaufsoffene Sonntage**

**Termine**

→ 02.	Oktober	2011	Musik uff de Gass
→ 02.	Oktober	2011	Kulturnacht
→ 01.-04.	Dezember	2011	Christkindlemarkt

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie

AKTIONSGEMEINSCHAFT RADOLFZELL  
Sparkasse Singen-Radolfzell  
Radolfzell Bodensee

Schöne ? ? ?  
Erinnerungen  
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie  
diese doch fest!**  
z.B. als Kalender, Poster oder  
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

**ZABEL**  
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives  
Druckhaus  
am Bodensee

**www.zabeldruck.de**  
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

**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 unseren Wertführungen 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



- 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 „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F<sup>9</sup>** Tennisplätze / Tennisclub
- F<sup>10</sup>** Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F<sup>11</sup>** Aussichtsplattform

- 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)  
mit Haus B
- U<sup>2</sup>** Werner-Messmer-Klinik (WMK)  
mit Haus B
- U<sup>3</sup>** Klinik Seehalde (KSH)  
mit Villa und Appartementhaus
- U<sup>4</sup>** Kurpark-Klinik (KPK)
- U<sup>6</sup>** Haus Petra
- U<sup>6</sup>** Haus Undine
- U<sup>7</sup>** Haus Christine
- 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
- S** Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU

## Naturschutzgebiet

H = Bushaltestelle  
U = Unterkunft  
M = METTNAU-Gebäude  
F = Fahrradweg