



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

JUNI 2014

Das Brennen in der Speiseröhre
Leichtes Grillvergnügen
Ganzkörpertraining „Pilates“
Wir von der METTNAU
„SPIRIT“ – Ausstellung im Kunsthäusle

Außerdem: Weitere Ausstellungen | See(h)straßengalerie | Kultur



INHALT

- Editorial 3
- Keramik & Bilder im Kunsthäusle 3
- Das Brennen in der Speiseröhre 4
- Leichtes Grillvergnügen 5
- Ganzkörpertraining „Pilates“ 5
- Wir von der METTNAU 6
- „SPIRIT“ – Ausstellung im Kunsthäusle 7
- Abstraktes und Figuratives – Ausstellung 7
- Kultur auf der Solarfähre HELIO 7
- See(h)straßengalerie 7
- VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich 8
- UnterseeSEHNSÜCHTE 9
- METTNAU Kur & Kultur 10
- METTNAU-Veranstaltungen 11
- METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme 12
- Dies & das für den Gast 13
- Theater, Lesung, Lese-Ecke 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU 15

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 51. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich

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

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

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

Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

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

Bildnachweis: Titelfoto: Nicola M. Westphal | Fotos: Nicola M. Westphal, Achim Mende, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen, Tourismusziele und Veranstalter.

© 2014. Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

see maxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center Radolfzell

TOP-MARKEN zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-Rückerstattung für unsere Schweizer Kunden.

30% bis 70% Preisvorteil*

BRANDS: TOMMY HILFINGER, SCHIESSER, FRED DAALFREDIE, CAPITAL, pierra cardin, OTTO KLEN, BILLIE, SCHLOSSER, DOCKERS, CALMAR, MARC, UNCOVER, MEXX, CHEVY, Felina, GERRY WEBER, TOM BRIDE

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

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Bodensee Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

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

Gutes vom See

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

EDITORIAL

Liebe Gäste und Leser des Mettnau-Magazins,

im Namen aller Mitarbeiter der METTNAU-Kliniken darf ich Sie ganz herzlich willkommen heißen. An einem der reizvollsten Plätze des Bodensees erwarten Sie in unseren Einrichtungen neben hoher medizinischer und therapeutischer Qualität viele neue Anregungen. Natürlich wollen wir Sie, gemäß unserem Motto „Bewegung ist Leben“, zu einem aktiven Aufenthalt hier am See einladen und dazu animieren, an unserem reichhaltigen Therapieprogramm teilzunehmen. Aber natürlich wünschen wir Ihnen auch, dass Sie Zeit finden, die Seele baumeln zu lassen und die langen Sommertage mit ihren unvergleichlichen Eindrücken und der einmaligen Stimmung am See auf sich wirken zu lassen. In näherer und weiterer

Umgebung finden Sie gerade im Monat Juni ein außergewöhnliches und vielseitiges Veranstaltungangebot.

Thematisch finden Sie in unserem Heft wie immer interessante regionale und medizinische Informationen, aber auch Neues von unseren Mitarbeitern. Darüber hinaus wollen wir anlässlich der erneuten Zertifizierung unserer Kliniken vor wenigen Wochen Ihren Blick aber auch auf das Thema Qualität und Qualitätsstandards lenken. Denn unser Anspruch, unsere Patienten und Gäste nicht nur in jeder Hinsicht kompetent zu behandeln, sondern auch umfassend zufrieden zu stellen, steht unverändert im Mittelpunkt unserer Arbeit. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie Ihre persönlichen Ziele

erreichen und wir Ihnen dabei helfen können aufzutanken, Kraft zu schöpfen, die körperliche sowie mentale Leistungsfähigkeit zu stärken, aber auch mit neuen Anregungen und Ideen nach Hause zurückzukehren. Im Namen des METTNAU-Teams wünsche ich Ihnen einen erfolgreichen und erholsamen Aufenthalt.



Ihr

Dr. Robin Schulze

Keramik & Bilder im Kunsthäusle



Gabriele Eberhard und Elke Lentzsch stellen im Kunsthäusle auf der Mettnau ihre Töpferarbeiten und Bilder aus.

Inspiziert von der Verbundenheit und dem Dialog zur Natur präsentiert **GABRIELE EBERHARD** Bilder in Acryl und Tusche. Kreativ und effektiv setzt sie Naturfarben ein, womit sie eine poesievolle, optisch faszinierende Wirkung erzielt.



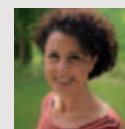
ELKE LENTZSCH zeigt Keramikarbeiten und Skulpturen, in deren Formgebung mit Einsatz vielfältiger Glasuren und Engoben natürliche Bewegung und Körperlichkeit eingefügt ist. Durch Ritzungen besonderer Muster und Merkmale verleiht sie ihren Werken zusätzlich einen unmittelbaren Charakter.

Die Ausstellung im Kunsthäusle (neben dem Strandcafé) ist vom **6. bis 24. Juni** täglich von 11 bis 18 Uhr (außer montags) zu sehen.

Blütenpracht & Grillsaison

Der Juni ist ein wunderbarer Monat. Überall strecken Blumen und Gräser der Sonne ihre Blüten entgegen. Die Temperaturen sind angenehm und auch die Grillsaison ist endlich wieder da! Würstchen, Kotelett oder Steak schmecken vom Grillrost eben einfach am besten. Ein Glas Wein oder ein kühles Bier runden den Grillgenuss ab. Menschen mit empfindlichem Magen bereuen allerdings oftmals die kulinarischen Exzesse, denn fette Fleischsorten, mayonnaisehaltige Soßen und reichlich Alkohol verursachen schnell Sodbrennen oder Magenschmerzen. Alternativen bieten neben mageren Fleischstücken vor allem Geflügel und Fisch sowie Gemüsespieße. Wissenswertes zum Thema Sodbrennen, sowie ein Rezept für eine leichte Variante zu fettigen Grillsoßen finden Sie in dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins. Außerdem stellen wir Ihnen zwei engagierte Sporttherapeutinnen vor, die erzählen, was den Reiz ihrer Arbeit auf der METTNAU ausmacht.

Genießen Sie den Juni mit der richtigen Kombination aus gesunder Ernährung und Bewegung!



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal
Nicola M. Westphal



Süßes, Fettiges, Scharfes, Alkohol und übermäßiger Kaffeegenuss können Auslöser für Sodbrennen sein.

TEXT & FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Das Brennen in der Speiseröhre

Viele Menschen kennen das: Ein üppiges Mahl, dazu Alkohol, hinterher eine heiße Tasse Kaffee, etwas Süßes und schon wenig später spürt man es, das unangenehme Drücken hinter dem Brustbein.

Sodbrennen entsteht durch den Rückfluss von Magensaft in die Speiseröhre. Ist der Mensch gesund, wird der Reflux durch den Verschluss des sogenannten „Ösophagus-sphinkters“ (Verschluss-Muskel zwischen Speiseröhre und Magen) weitgehend verhindert. Tritt dennoch saurer Magensaft über, wird dieser durch die Peristaltik der Speiseröhre zurück in Richtung Magen befördert. Der Magensaft reizt die ungeschützte Speiseröhre, so dass es zu Entzündungen der Schleimhaut kommt, die mit einem unangenehmen Brennen und Schmerzen hinter dem Brustbein einhergehen.

Etwa 25 Prozent der Deutschen leiden unter leichten Refluxsymptomen, 14 Prozent unter mäßigen Beschwerden und bei 4 Prozent zeigt sich sogar eine schwere Symptomatik. Durch die Säureangriffe auf die Schleimhäute können lokale Schäden entstehen, Geschwüre, bis hin zur Entstehung von Speiseröhrenkrebs.

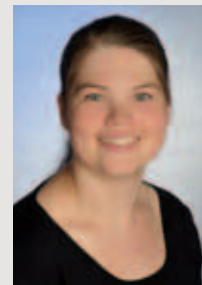
DIE URSACHEN

Die Ursachen einer Reflux-Erkrankung können einerseits genetisch bedingt sein, andererseits spielen Lebensstilfaktoren eine bedeutende Rolle. Carolin Heinrich, Ernährungsexpertin der METTNAU, erklärt: „Die Ursache für den Reflux sind oftmals eine erhöhte Menge an Magensäure. Vor allem falsche Ernährung, Alkohol, Nikotin und Stress

wirken sich auf das Entstehen von Sodbrennen aus, indem sie die Produktion von säurehaltigem Magensaft steigern. Vorsicht ist des Weiteren bei der Einnahme bestimmter Medikamente geboten, vor allem bei denen, die die Produktion von Magensäure anregen und damit das Sodbrennen verstärken.“ Im Gegensatz zu dem gelegentlich nach fettreichen Mahlzeiten auftretenden Sodbrennen, treten die Symptome bei der Refluxkrankheit mindestens einmal pro Woche auf. Die Symptome können durch unterschiedliche Faktoren verursacht werden. So gelten gerade zuckerreiche Speisen, wie beispielsweise Bonbons, Speiseeis und Schokolade, Alkohol (vor allem in konzentrierter Form vor dem Schlafengehen), Kaffeegenuss, kohlenstoffhaltige Limonaden, sehr fetthaltige oder besonders scharf gewürzte oder auch saure Speisen als symptomauslösend. Zudem spielt die Temperatur der Speisen eine Rolle. So ist Vorsicht bei Lebensmitteln geboten, die entweder direkt aus dem Kühlschrank kommen oder die sehr heiß zu sich genommen werden.

THERAPIE

Oft ist eine medikamentöse Therapie mit sogenannten Protonenpumpenhemmern angeraten. Aber auch der Patient selbst kann durch das Ändern seiner Ess- & Verhaltensgewohnheiten unterstützend einwirken.



Unsere Gesundheitsexpertin Carolin Heinrich hat für Sie eine Reihe von Tipps zusammengestellt:

- » Gewichtsreduktion bei bestehendem Übergewicht
 - » Hochstellen des Bettkopfes
 - » Vermeiden Sie zu rauchen
 - » Achten Sie auf eine regelmäßige Verdauung (auch Verstopfung kann zu Druckerhöhung im Magen-Darm-Trakt führen und den Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre begünstigen)
 - » Essen Sie eine leicht verdauliche Kost. Vorsicht bei sehr fetthaltigem Essen, bei Kohlsorten, Zwiebelgewächsen, Hülsenfrüchten und grob gemahlten Getreideerzeugnissen.
- Um eine einseitige Ernährung auszuschließen, vermeiden Sie nur diejenigen Lebensmittel, die Sie persönlich nicht vertragen und die bei Ihnen Aufstoßen, Blähungen oder Sodbrennen verursachen.
- » Lieber mehrere kleine Mahlzeiten, über den Tag verteilt.
 - » Die letzte Mahlzeit sollte drei Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen und nicht zu üppig sein.

Leichtes Grillvergnügen

TEXTE UND FOTOS: NICOLA M. WESTPHAL



Würzige Gemüsespieße

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

450 g festkochende Minikartoffeln (oder Kartoffel-Viertel)
1 rote Paprika
2 kleine Zucchini
16 Kirschtomaten
3 TL Senf (möglichst Dijon-Senf mit Honig)
6 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
8 lange Holzspieße

- 1 Kartoffeln waschen und bürsten, dann in kochendem Wasser ca. 10 Min. garen
- 2 Paprika und Zucchini waschen, putzen, in zwei cm große Würfel schneiden
- 3 Senf mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer Soße verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken und mit der Soße einpinseln
- 5 Spieße auf den Grillrost legen, mit etwa 10 cm Abstand zur Glut ca. 12 Min. grillen, dabei immer wieder wenden.

PRO PORTION CA. 300 KCAL

Remouladen-Dip

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
80 g Speisequark, Magerstufe
3 TL Senf, mittelscharf
1 TL Zitronensaft
2 EL fein gehackte Kapern
2 EL fein gehackte Gewürzgurke
Fein gehackte, frische Küchenkräuter wie z.B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Dill
Salz, Pfeffer

- 1 Joghurt, Quark, Senf und Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
 - 2 Essiggurken, Kapern und frische Kräuter dazugeben und unterrühren
- Dieser Remouladen-Dip ist vielseitig einsetzbar, etwa als Salat-Topping, zu vegetarischen Bratlingen oder Puffern, zu gebratenen Auberginen, gegrilltem Fleisch oder Fisch, kaltem Braten. Wer den Dip flüssiger mag, kann den Speisequark gegen Dickmilch austauschen.

PRO PORTION CA. 66 KCAL



Ganzkörpertraining „Pilates“



FOTO: METTNAU

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Der Atmung kommt eine große Bedeutung zu, sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“ (Beckenboden, Korsett-muskel, Zwerchfell und der vielspaltige Muskel an der Wirbelsäule). Jede Stunde ist in sich abgeschlossen und ein Einstieg zu jeder Zeit möglich.

Termine

Jeweils dienstags und freitags von 14.15 Uhr bis 15.05 Uhr in der Kurparkklinik, Gymnastikhalle. Die Terminierung erfolgt über die Disposition, wobei die Erlaubnis vom Arzt vorliegen muss.
Kosten: 15,- Euro / 50 Minuten
Die Verordnungskarte und ein Handtuch sind mitzubringen.



Die Sporttherapeutinnen Stefanie Rombach und Andrea Schneider in ihrem Element.

„Bewegung ist Leben“, lautet das Motto der METTNAU. Und für das umfangreiche Sportprogramm sorgt ein qualifiziertes und engagiertes Sporttherapeuten-Team.

Stefanie Rombach und Andrea Schneider sind ein Teil des Teams. Beide haben eine Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin absolviert sowie eine Zusatzausbildung zur Sporttherapeutin und zur „Übungsleiterin Herzsport“. Die jungen Frauen sind Sportlerinnen aus Leidenschaft, Allrounder, motiviert und vor allem eines – äußerst flexibel. Während viele Sporttherapeuten der METTNAU ihre festen Kurseinheiten in der jeweiligen Klinik haben, werden Stefanie Rombach und Andrea Schneider als sogenannte „Springer“ eingesetzt. Andrea Schneider meint: „Bei uns sieht jede Woche anders aus und genau das ist es, was unsere Arbeit so interessant und kontrastreich macht.“ So käme man niemals in einen Alltagsstrott und stelle sich immer wieder neuen Herausforderungen, erzählen die beiden. Für das Sportangebot auf der METTNAU werden die Gäste in unterschiedliche Leistungsgruppen eingeteilt, insofern müssen sich die Therapeuten oftmals kurzfristig auf die jeweiligen Teilnehmer einstellen. „Es kann sein, dass Du gerade einen Kurs für durchtrainierte Sportler und Bundeswehrsoldaten gegeben hast und direkt im Anschluss findet ein Kurs für Herzpatienten statt, bei dem eine sehr sensible Herangehensweise gefragt ist.“, erzählt Stefanie Rombach. „Dann muss man sich sofort umstellen können.“

Ihre Aufgabe auf der METTNAU sehen die jungen Frauen vor allem darin, Impulse zu setzen, Spaß an der Bewegung zu vermitteln und die Gäste zu motivieren, den Sport auch zu Hause weiterzuführen. „Hier, in dem geschützten Raum und fernab vom Alltag, lassen sich viele Gäste auch auf neue Sportarten ein und probieren sie einfach mal aus.“, erzählt Stefanie Rombach. So würden sich beispielsweise auch viele Herren für Zumba-Kurse interessieren, in die sie sich bisher an ihrem Heimatort nicht trauten. „Wir bieten hier eine abgeschwächte Variante des Zumba an, „erklärt Andrea Schneider, „denn die Schrittfolgen sollen für jeden Leistungsstand schnell erlernbar sein. Nichtsdestotrotz bekommen die Gäste einen Eindruck davon, was Zumba ist und können ausprobieren, ob ihnen der Sport Spaß macht.“

Die Sporttherapeutinnen bieten nahezu das komplette Bewegungs- und Gymnastikprogramm der METTNAU an und Dank ihrer mitreißenden Art, bekehren sie letztendlich sogar so manchen Sportmuffel.

Zumba

Zumba ist ein Fitness-Konzept, das Aerobic mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen kombiniert. Man arbeitet bei der Zumba nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern mit einer Choreografie zum Fluss der Musik. Der Rhythmus ist ansteckend und reißt die Teilnehmer mit, das intensive Ganzkörpertraining leicht durchzuhalten. Das Training kräftigt nicht nur Muskeln, wirkt sich optimal auf die Knochendichte, Beweglichkeit, Haltung und Koordinationsfähigkeit aus, sondern ist auch mit einem Verbrauch von etwa 400 kcal pro Stunde ein guter Fettverbrenner.

Stefanie Rombach

Jahrgang 1985

Ausbildung: Berufskolleg für Sport und Physiotherapie · Abschluss: Sport- und Gymnastiklehrerin · Zusatzausbildung als Sporttherapeutin und „Übungsleiterin Herzsport“ · seit März 2012 bei der METTNAU tätig.

Andrea Schneider

Jahrgang 1981

Ausbildung: Sport und Gymnastikschule Karlsruhe · Abschluss: Sport- und Gymnastiklehrerin · Zusatzausbildung als Sporttherapeutin und „Übungsleiterin Herzsport“ · seit April 2012 bei der METTNAU tätig.

ÜBERWACHUNGSAUDIT AUF DER METTNAU

Die METTNAU-Kurbetriebe arbeiten stets an der Sicherung und Verbesserung ihres Qualitätsmanagementsystems. Jährlich entscheidet ein vom TÜV Rheinland durchgeführtes Überwachungsaudit erneut über den Zertifikaterhalt.

Oliver Labs, Qualitätsbeauftragter der METTNAU, sagt: „Nach zweitägiger externer Begehung mit vielen mettnauweiten Gesprächen ist es schön, von der Auditorin zu hören, wie sich die METTNAU immer weiter entwickelt, ein positives Ergebnis erreicht hat und wir verkünden können: Wir haben bestanden!“

Ausstellungen & Veranstaltungen in Radolfzell

„SPIRIT“ – AUSSTELLUNG IM KUNSTHÄUSLE

Die Radolfzellerin **ERIKA EBINGER** ist, was ihre Techniken und ihre Themenwahl betrifft, eine sehr vielseitige Künstlerin. In ihrer persönlichen Bildsprache setzt sie nicht nur die Landschaft und den See ins Bild, sondern malt auch Seelenbilder mit meditativem Charakter. In ihre diesjährige Ausstellung im Kunsthäusle (neben dem Strandcafé) bringt sie neun Werke ihrer Serie „Ewigkeit“ ein. Sie stehen im religiösen-weltanschaulichen Kontext zu den Themen Schöpfung, Ankommen und Abschiednehmen.

Ein zweiter, fortführender Themenkreis, alles Bilder aus 2014, erschließt sich über die Symbolbedeutung der Taube, die für Geist,

Liebe, Freiheit und Frieden steht. Das Motto der Künstlerin, die sich künstlerisch fernab eingetretener Pfade bewegt, lautet: „Die Fantasie ist die Würze des Lebens“. Inspiriert von Inhalt und Thema sucht sie in ihren Acrylbildern auch nach neuen Bildlösungen. So differenziert wie ihre Themen sind, so unterschiedlich ist auch ihre Bildsprache: symbolhaft, erzählend, auch plakativ, reliefartig und flächig, farbdominiert und zurückgenommen.

Ausstellung: **27.6.-10.7.**, 11-18 Uhr.

Die Künstlerin ist persönlich anwesend. Der Eintritt ist frei. Alle ausgestellten Bilder sind käuflich zu erwerben.



ABSTRAKTES UND FIGURATIVES IN FARBE, ACRYL UND COLLAGEN AUF LEINWAND



GITTA MARQUARDT-BALADURAGE ist freischaffende Künstlerin auf der Höri am Bodensee. Sie sagt: „Das Ergebnis meiner Arbeit soll für sich selbst sprechen. Bildern bestimmte Bedeutungen abzuverlangen verhindert den Blick auf das Wesentliche. Der Schauende soll Raum haben für seine eigenen Gedanken.“ Seit dem Abschluss des Studiums von sechs Semestern Kunst & Malerei in der Freien Kunstakademie Überlingen war sie an vielen Ausstellungen in der Bodenseeregion beteiligt und in verschiedenen Einzelausstellungen zu sehen.

www.gitta-marquardt-baladurage.de
Bis **30. Juni**, Volksbank Radolfzell, Schützenstraße 1. **Öffnungszeiten:** Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr und 14-17 Uhr, Do bis 18 Uhr.

KULTUR AUF DER SOLARFÄHRE HELIO




Es spielt das **DUO VIELSAITIG**.

Johanna und Andreas Dammert spielen und singen schöne und „viel-saitige“ Musik wie internationale Folklore, eigene Stücke, Lieder und Kompositionen mit Glasquerflöte und Monochord. Besinnlich, berührend, zum Träumen und Aufwachen, zum Lachen und Entspannen ... auch mal witzig oder tief sinnig ... Johanna und Andreas sind ein eingespieltes Paar voller Ausstrahlung und treten rund um den Bodensee auf.

Termin: **19. Juni**, 19-21 Uhr, Begrüßung ab 18.30 Uhr, Kosten pro Person 26,- Euro

SEE(H)STRASSEN-GALERIE

Noch bis zum **2. Oktober** lockt Radolfzell mit einer ganz besonderen Freiluftgalerie. In der Seestraße erfreuen großformatige Bilder die Besucher. Alle Werke stehen auch zum Verkauf. Die Ausstellung wird von einem kleinen Katalog, Postkarten und Postern der Bilder wie auch von Kunstdrucken begleitet. Infos zu den Werken und Künstlern hängen am Amtsgericht in der Seestraße, beim Kulturamt und bei der Tourist-Information aus.



die
TRÄUMPRODUKTION

Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell
www.ki-traumproduktion.de

Der „Danke-Sixt“: „Tüten auf Fässern“,
experimentelle Kunst



KLUNKERBOX
Perlen und andere Schmuckstücke

Perlen und Bastelzubehör
Individuelle Schmuckstücke
Handtaschen und Accessoires
Workshops

Seest. 31 78115 Radolfzell
T 07732 - 989695

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



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 allorts. Die Mettnau-Kur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

uwe berger
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · www.uweberger-schmuck.de

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.
Dinge tun, für die sonst die
Ruhe fehlt. Brille aussuchen –
fernab des Alltags.

optik apel

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 37 07
info@optik-apel.de · www.optik-apel.de



FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

UnterseeSEHNSÜCHTE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. www.reichenau.de

ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. www.allensbach.de

Mehr Untersee unter www.tourismus-untersee.eu

Margrit Pomrehn
Schmucknikate
Seestraße 41
78315 Radolfzell
Tel: 07732-6544

www.mp-schmuckatelier.de

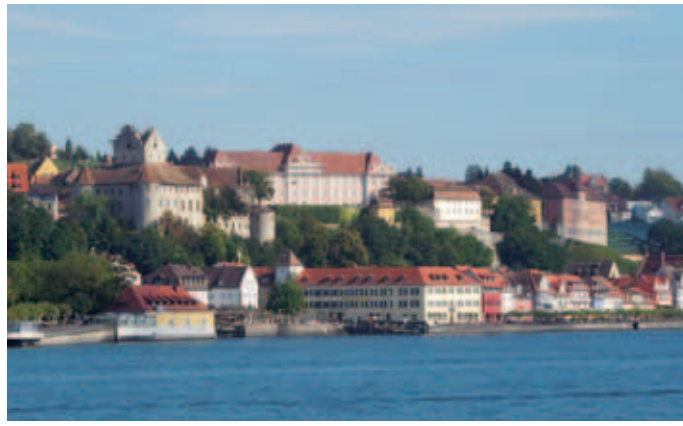
MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault Twingo
Tagespauschale
inkl. 100 km € 49,-
Wochenendpauschale
inkl. 1000 km € 99,-
Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

AUTOHAUS BLENDER GMBH
Robert-Gerwig-Strabe 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de



Links:
Jugendstilskulptur
am „Kramerhaus“ in
Konstanz

Rechts:
Die ehemalige fürst-
bischöfliche Residenz-
stadt Meersburg vom
See aus gesehen

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekannteren 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 unbekannteren 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.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Süd- und Ostschweiz und der Lombardei.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

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

www.mett nau.com

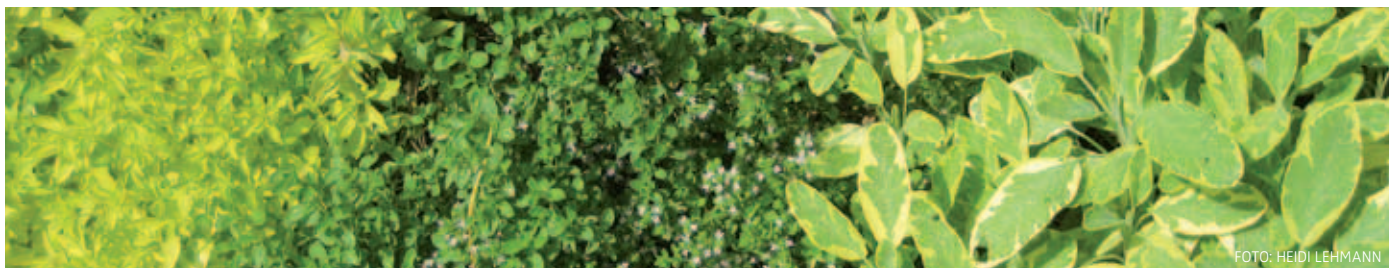


FOTO: HEIDI LEHMANN

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmalstiften, WMK, Kunsttherapie-Raum*

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
(außer 19.06.)

16:30-17:00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit
Frau Tausendfreund, KPK, Halle*

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

Freitag

13:15 Uhr Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speise-
zubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, 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 20.06.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 22. und 29.06.)

19:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau (außer 01. und 29.06.)

Wechselnde Veranstaltungen

Sonntag, 1. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 2. Juni

19:30 Uhr Geschichten mit Frau
Reddmann
WMK, Musikzimmer

Freitag, 6. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur*

19:15 Uhr Konzert mit Akkordeon-
orchester und Trachtengruppe
Radolfzell, WMK, Raum Mainau

Samstag, 7. Juni

15:00-17:45 Uhr Tiefer und
gesünder schlafen mit Sounder
Sleep – Schlaftraining, Bewäl-
tigungsstrategien bei Jetlag,
Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*

Sonntag, 8. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Dienstag, 10. Juni

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

Mittwoch, 11. Juni

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

Donnerstag, 12. Juni

20:30-22:00 Uhr HELIO-
Sonnenuntergangsfahrt**

Samstag, 14. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur*

15:00-17:45 Uhr Tiefer und
gesünder schlafen mit Sounder
Sleep – Schlaftraining, Bewäl-
tigungsstrategien bei Jetlag,
Powernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle*

Sonntag, 15. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 16. Juni

16:00 Uhr Münsterführung
mit Frau Welte

Mittwoch, 18. Juni

19:30 Uhr Konzert mit den
Beurener Alphornbuben
WMK, Haupteingang

Freitag, 20. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 22. Juni

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Dienstag, 24. Juni

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

Mittwoch, 25. Juni

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

Donnerstag, 26. Juni

20:30-22:00 Uhr HELIO-
Sonnenuntergangsfahrt**

Freitag, 27. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur*
19:00-23:00 Uhr Tanzabend
im Strandcafé

Sonntag, 29. Juni

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 30. Juni

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

* Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

**Anmeldung an den Rezeptionen, Preis 12,- Euro (Bezahlung erfolgt an Bord), Abfahrt ab Mettnau-Landungssteg am Strandcafé

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

dekora

KERAMIK, WOLLE & MEHR

78315 RADOLFZELL
BISMARCKSTR. 15
TEL. 0173/3269867

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE
SEESTR. RADOLFZELL
TEL. +49 (0)7732-3390

Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

- **Offene Sprechstunden***
- **Einzelgespräche***
nach Voranmeldung über die Disposition/Arztsekretariate
- **Vortrag „Das gebrochene Herz“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Depression
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Vortrag „Befürchtungen, Ängste und Herzerkrankung“**
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ängsten
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Stress-Seminar**
2 Termine in wöchentlichem Wechsel: Theorie und Praxis
Mi 10 Uhr, Raum Mainau, WMK

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

- **Entspannungstraining***
- **Angstbewältigungsgruppe***
- **Gesprächsgruppe „Umgang mit der Herzerkrankung“***
- **Nichtrauchertraining***

* Zeiten und Orte der Veranstaltungen siehe Aushänge an den Rezeptionen bzw. Faltblatt „Psychologischer Dienst“.

Ernährungsberatung

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

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

METTNAU-Kurse für Frauen und Männer. Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an. Anmeldung für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 02.06. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 03.06. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 04.06. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 23.06. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 24.06. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 25.06. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

Saunen: Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Verordnungskarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Sauna mit mind. 2 weiteren Personen zu nutzen. Im Notfall bitte Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Verordnungskarte bitte an der Rezeption vorlegen).

Kurpark-Klinik

Mo-Mi 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna
Do 14:00-21:30 Uhr Herren/Sanarium
Fr 14:00-21:30 Uhr Damen/Sanarium
Sa 14:00-21:30 Uhr Gem./Sanarium
So 14:00-21:30 Uhr Gemischt/Sauna

Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbäder: Unseren Gästen stehen die Schwimmbäder im Kurmittelhaus und in der Werner-Messmer-Klinik zur Verfügung. Neben der Wassergymnastik ist „freies Schwimmen“ wie folgt möglich:

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April): Täglich außer Do 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16-21:30 Uhr
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr
Zusätzliche Zeiten: Mo-Di 17-21 Uhr,
Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

Bewegungsbad A

Freitag
(auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Sauna

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr | Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

Bewegungsbad A + B	EK	ZK	Sauna	EK	ZK
Erwachsene	4,00	36,00	Erwachsene	7,50	67,50
Ermäßigt*	2,50	22,50	Ermäßigt*	5,00	45,00
Kinder (bis 10 Jahre)	2,00	18,00	Handtuch Leihgebühr	2,00	
Warmbadetag-Zuschlag	1,00				
EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte			Solarium	Je 1,5 Minuten	1,00

* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten.
Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.

AOK
Die Gesundheitskasse

Jetzt zur AOK wechseln!

Gesundheit in besten Händen.

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

AOK Baden-Württemberg
www.aok-bw.de

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.
 Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

Abschalten und zur Ruhe kommen
 Freitag 19:15 Uhr, Halle WMK
 Tief und gesünder schlafen mit Sounder Sleep
 Samstag 15 Uhr, Halle WMK
 Beweglich und locker mit Feldenkrais
 Mittwoch 19:15 Uhr, Sonntag 10:30 Uhr, Halle WMK
 Anmeldung an den Rezeptionen, Termine siehe Aushang
 Leitung Dr. Marianne Breuer

Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiegelände. Anmeldung an den Rezeptionen.

Weitere Tennisplätze:
 Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 07732 106 32
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

Tischtennis

In den Gymnastikhallen des Kurmittelhauses, der Kurpark- und der Werner-Messmer-Klinik kann am Abend und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Schlüssel zur Halle und Schläger sind an der jeweiligen Rezeption erhältlich.

Boccia (Boule)

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

Singabend mit Adam Kuhn

Singen Sie sich gesund und glücklich! Schon 15 Minuten Singen versetzen Herz und Kreislauf in frohlockende Stimmung und versorgen den Körper besser mit Sauerstoff. Nach einer halben Stunde Singen wird das Gehirn mit Glücksstoffen überflutet. Auch die Abwehrkräfte profitieren, denn nach wenigen Minuten steigt bereits der Immunglobulin-A-Wert an, der vor Erkältungen schützt. Wer am Singen teilnehmen möchte, auch ohne Vorkenntnisse, ist jeden Dienstag um 19:30 Uhr in den Raum Höri in die Werner-Messmer-Klinik herzlichst eingeladen, Liederbücher werden gestellt.

Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. *Anmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen.*

Weinseminar

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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
 da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
 Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

Genuss pur
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1951
GEWÜRZ-ASCHENBRENNER
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
www.gewuerz-aschenbrenner.de

SSS 

Tina Laakmann
Safran

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

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

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

TEEPOTT RADOLFZELL
 Teefachgeschäft und Teestube
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

www.tee-vom-see.de

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

Schokolädchen und mehr...

Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an
 Bodensee- und Internationalen Weinen 

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

THEATER Die Färbe SINGEN

DIE PERLE ANNA

Lustspiel von
Marc Camoletti

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa
20.30 Uhr
sowie Pfingstsonntag

Theatercafé
Färbegarten
täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet!

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



FOTO: FOTOLIA.COM

LESE-ECKE

Marion Poschmann:
DIE SONNENPOSITION

Der rundliche Rheinländer Altfried Janich findet nach der Wiedervereinigung eine Stelle im »Ostschloss«, einem heruntergekommenen Barockbau, der neuerdings eine psychiatrische Anstalt beherbergt. Hier hält er es für seine Aufgabe, seinen Patienten gegenüber die Sonnenposition einzunehmen, ihnen Orientierung und eine Quelle des Trostes zu sein. Als sein Freund Odilo durch einen rätselhaften Autounfall zu Tode kommt, gerät er selbst auf die Nachtseite der Dinge. Tagsüber rücken ihm die Patienten zu nahe, nachts geistert er durch die Säle, es bedrängen ihn Erinnerungen, und

auch seine Familiengeschichte mit ihren Verlusten holt ihn ein. Altfrieds ganzes bisheriges Leben scheint auf die Situation im Schloss zuzulaufen: Alle Geschichten enden hier, und bald stellt sich die Gewissheit ein, dass er aus dem Schloss nicht mehr wegkommen wird.



Verlag Suhrkamp
Roman
gebunden
337 Seiten
ISBN: 978-3-518-42401-8

EUR 19,95

G **BUCH GREUTER** **AUSWAHL** **ENTSPANNUNG** **ATMOSPHERE**
BUCHGENUSS **SERVICE**
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Hegaustraße 11
78224 Singen
Tel. 07731 8769-0
singen@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 9003-0
tuttlingen@buch-greuter.de

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

Z E R O

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE



16. MAI BIS 20. JULI 2014



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

Mai - Oktober: täglich 9 - 17 Uhr
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen
Info-Telefon: +49/75 41/3801-0 · www.zeppelin-museum.de

ZEPPELIN
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

www.kino-erlebnis.com - Bild © Ju. Tsch. Media

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen

RAD- & WASSERSPORT



Joos

RIESIGE AUSWAHL **Über 300 Leihräder**
und 60 Leih-E-Bikes

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680



Rad Vermietung Service

rad + tat

Scheffelstr. 10A | 78315 Radolfzell | 07732 55522 | www.radundtatsport.de



Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine
Kinder- und Jugendsegelkurs
Segel- und Motorboot-Charter

Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstraße 23 • 78315 Radolfzell
Tel. 07732 971931
info@wassersportzentrum-radolfzell.de
www.wassersportzentrum-radolfzell.de



Zweirad MEES

bei Reparatur Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih !

Inh. Bertram Pausch • Hölltumpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf • Verleih • Reparatur

WEITERE PARTNER DER METTNAU



KOCH

„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“

Ihr Bäckermeister A. Koch

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

Filialen:
Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22
Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80
Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73
Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33

Bäckerei und Konditorei
Schützenstraße 27
78315 Radolfzell
Tel.: 07732/34 20



ZABEL
IHRE DRUCKEREI

Die Kunst zu drucken.

Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770



AE

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

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

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



GROSS C&C MARKT NETZHAMMER

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

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

Netzhammer Großhandels GmbH • Güterstraße 23 • 78224 Singen
Tel. 0 77 31-99 88 66 • Fax 0 77 31-99 88 17 • www.netzhammer.de



REINIGUNGSSERVICE KARRER

Reinigungsservice Karrer OHG
Gewerbestraße 23
78315 Radolfzell

Telefon: 0 77 32 / 5 81 26
Telefax: 0 77 32 / 5 84 83

www.karrermachtsauber.de
info@karrermachtsauber.de



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