



# METTNAU

Magazin

JULI 2014

Genussreiche Lesung auf der METTNAU  
Rund um das gesunde Öl  
METTNAU-Köche engagieren sich  
Wir von der METTNAU ... Pilates

Außerdem: Lesung | Ehrungen | Ausstellungen | Konzerte



**see maxx.**  
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center Radolfzell

**TOP-MARKEN**  
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-Rückerstattung für unsere Schweizer Kunden.

30% bis **70%** Preisvorteil\*

TOMMY HILFINGER | SCHIESSER | FRED DAALFREDIE'S | CAPTAIN MICHAEL | piama garden | OTTO XTECH | BILLER  
 SCHLOSSER | DOCKERS | CALAMAR | MARC | UNCOVER  
 MEXX | CHEVY | Felina | GERRY WEBER | TOM BRADB

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



# INHALT

- Editorial ..... 3
- Genussreiche Lesung ..... 3
- Rund um das gesunde Öl ..... 4
- Leckere Rezepte mit Öl..... 5
- METTNAU-Köche engagieren sich ..... 5
- Wir von der METTNAU ..... 6
- Ausstellungen im Kunsthäusle ..... 7
- „Vokalissimo – Chöre am See“ ..... 7
- Musikalische Sonnenuntergangsfahrt ..... 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, Lese-Ecke ..... 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU ... 15

# IMPRESSUM

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

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

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

**Redaktion:** Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin  
 redaktion.mett nau-magazin@mettnau.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.

**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-mett nau.de  
 www.strandcafe-mett nau.de

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

**WILLKOMMEN...**  
 auf Bodensee-Wellen

# EDITORIAL

Liebe Gäste, liebe Freunde der METTNAU, liebe Leser des METTNAU-Magazins,

Im Namen des ganzen Teams darf ich Sie herzlich in Radolfzell am Bodensee, auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen.

Wir freuen uns, dass Sie diesen Sommer hier bei uns erstmalig – oder wieder – unter dem Motto „Bewegung ist Leben“ zur Gesundung oder zur Gesunderhaltung nutzen wollen.

Nachdem der Juni schon hochsommerliche Temperaturen gebracht hat und der Untersee auf Temperaturen gekommen ist, hat sich das Trainings- und Therapieangebot um die Wassersportmöglichkeiten erweitert.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in dieser wunderbaren Jahreszeit Landschaft und Natur in vollen Zügen genießen und ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen auch das einzigartige Therapieprogramm unserer

Einrichtung zusammen mit der freundlichen METTNAU-Familie nutzen können.

Unser umfassendes Therapiekonzept wird Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen, beweglich zu bleiben und Tipps für eine gesunde Ernährung und ein Heimprogramm mitzunehmen. Einmal weg von der Alltags- hetze, zwischen Frühsport und Abendspaziergang den Körper kräftigen und die Seele baumeln zu lassen wird helfen, Fitness für den Berufsalltag zu tanken.

Radolfzell bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm sowie spezielle kulturelle Angebote. Attraktive Veranstaltungen und Sommerfeste in Radolfzell und Umgebung ergänzen das mettnauspezifische Therapie- und Entspannungsangebot. Das erfahrene METTNAU-Team steht Ihnen

zur Seite und kann Sie in Fragen einer nachhaltigen gesunden Lebensführung individuell beraten und betreuen.

Im Juli auf die METTNAU, den Alltagsstress vergessen – Sie sind herzlich willkommen.



Ihr

Dr. med.  
Detlef Großkurth  
Chefarzt

## Genussreiche Lesung

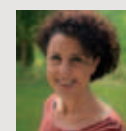
Seit dem Jahre 1971 ist Hajo Buch zu Gast auf der METTNAU. Als Hörbuch-Autor hat sich der Rezipient und Philologe einen Namen gemacht und in der Vergangenheit immer wieder ein breites Publikum mit seinen Lesungen begeistert. Auch in diesem Jahr lud er im Rahmen seines METTNAU-Aufenthalts wieder zu einer Lesung. Das Zusammenspiel der einzelnen Komponen-

ten sorgte für den perfekten Kunstgenuss. Die Auswahl der vorgetragenen Werke von Joseph Victor von Scheffel, vorgetragen in der heimeligen Atmosphäre des Kaminzimmers des Mettnauer Scheffel-Schlösschens und vor allem die wunderbare, sonore Bassstimme Hajo Buchs, machten die Lesung zu einem Feuerwerk der Poesie und zu einem kurzweiligen Vergnügen.



## Sixpack & Grillgemüse

Sommerzeit – die Zeit der Wahrheit. Die Liegewiesen rund um den Bodensee sowie Schwimm- und Strandbäder laden zum Sonnenbaden ein. Knappe Bademode, kurze Hosen und enge Shirts bringen aber leider auch die durch mangelnden Sport und kleine Kalorien-sünden entstandenen Speckröllchen zutage, die wir im Winter und Frühjahr so geschickt mit dicken Pullovern und lässigen Jacken kaschieren konnten. Sehr ärgerlich! In dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins stellen wir Ihnen ein gesundes und leichtes Rezept für Backofengemüse und eine köstliche Alternative zu schweren Sahnetorten vor. Außerdem erklärt Sporttherapeutin Bettina Jahn, wie Sie ihren Körper in Form bringen können. Pilates heißt das Zauberwort! Gerüchten zufolge schwören sogar Stars wie Cameron Diaz, Sandra Bullock und Kicker David Beckham auf die Wirkung von Pilates. Nutzen Sie das Angebot der METTNAU, diese Sportart einmal ganz unverbindlich auszuprobieren. Und wenn Sie am Ball bleiben, können Sie der nächsten Badesaison völlig entspannt entgegensehen.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal  
Nicola M. Westphal





Rapsöl - eine wertvolle Zutat, auch für süße Köstlichkeiten.

TEXT: CAROLIN HEINRICH,  
DIÄTASSISTENTIN UND  
NICOLA M. WESTPHAL  
FOTO: NICOLA M. WESTPHAL

## Rund um das gesunde Öl

Fette allgemein sind wichtige Energielieferanten, zählen zu den Hauptnährstoffen und dienen zum Beispiel als Lösungsmittel für die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Für eine gesunde Ernährung spielt vor allem die Art des Fettes eine entscheidende Rolle.

Zwei Ölarten haben sich als besonders vorteilhaft für den menschlichen Organismus erwiesen, das Oliven- und das Rapsöl. Die Fettqualität ist für deren gesundheitliches Potential entscheidend.

### DIE GRUNDREGEL LAUTET:

**Weniger gesättigte Fettsäuren** (hauptsächlich enthalten in tierischen Fetten wie Wurst, Käse, Butter, Sahne und Kokosfett) **zu sich nehmen, dafür mehr einfach- und mehrfachungesättigte Fettsäuren** (enthalten in Nüssen, Samen, Öle).

### RAPSÖL VERSUS OLIVENÖL

Eines ist klar, das Rapsöl wie auch das Olivenöl sind beide hervorragende Produkte. Das mediterrane Olivenöl ist eines der beliebtesten Speiseöle in deutschen Küchen. Es ist durch seinen hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren nicht nur gesund, sondern auch besonders schmackhaft. Doch auch das Rapsöl holt auf, denn ernährungsphysiologisch gesehen ist es mindestens

genauso gut, wenn nicht sogar noch etwas besser als das Olivenöl. Es hat nämlich von allen Ölen den geringsten Anteil an gesättigten Fettsäuren und einen ähnlich hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren wie das Olivenöl. Außerdem enthält es als „Plus“ zehn Mal mehr gesunde und lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren als das Olivenöl. Vom Fettsäurespektrum her ist das Rapsöl also das perfekte Speiseöl.

### WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINEM RAFFINIERTEN UND EINEM NATIVEN ÖL?

Da die Rohöle noch verschiedene Begleitstoffe wie Pigmente, Geruchs-, Geschmacks- und Bitterstoffe enthalten, werden viele pflanzliche Öle nach dem Pressen der Ölsaaten raffiniert. So halten sie sich länger und weisen einen geringeren Schadstoffgehalt auf. Der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren ändert sich durch die Raffination aber kaum. Einfache Speiseöle, die unter der Bezeichnung Tafelöl,

Speiseöl, Pflanzenöl oder Salatöl angeboten werden, sind meistens Mischungen unterschiedlicher pflanzlicher Öle. Es handelt sich hierbei um geschmacksneutrale, raffinierte Öle, die sowohl in der heißen als auch kalten Küche eingesetzt werden können. Kaltgepresste, native Öle werden nur gepresst und im Geschmack sehr charakteristisch durch ihre jeweilige Pflanzenart geprägt. Native Raps- und Walnussöle zeichnen sich beispielsweise durch ihr nussiges Aroma aus. Natives Olivenöl mit der Bezeichnung „extra“ wird direkt aus Oliven erster Güteklasse und ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Kaltgepresste Öle eignen sich vor allem für die Zubereitung von Salaten, Vorspeisen und Desserts. Werden diese Öle erhitzt, gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Kaltgepresste Öle enthalten empfindliche Fettsäuren, die die Haltbarkeit des Öles begrenzen.

■ Quelle: DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung.



## Backofengemüse

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

500 g festkochende Kartoffeln  
Paprikapulver, Rosmarin  
2 EL Olivenöl\*  
200 g rote und 100 g gelbe Paprika  
200 g Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen
- 2 Kartoffeln gründlich bürsten, mit

Schale längs vierteln und auf dem Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin bestreuen und mit \*1 EL Olivenöl beträufeln, auf mittlerer Schiene 20-25 min garen  
3 Inzwischen das Gemüse waschen putzen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden, Gemüse salzen, pfeffern und mit \*1 EL Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin vermengen, zu den Kartoffeln geben, kurz vermengen und weitere 20-25 min garen

PRO PORTION CA. 173 KCAL

## Beeren-Schoko-Muffins

REZEPT FÜR 12 STÜCK

2 Eier  
250 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)  
100 g Zucker  
75 ml Rapsöl  
100 g Zartbitterschokolade  
250 g Mehl (Type 1050)  
2 TL Backpulver  
200 g z.B. Himbeeren, Johannisbeeren (oder Tiefkühlbeeren)  
1 TL Puderzucker

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen
- 2 Schokolade klein hacken, mit Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen, Beeren locker unterheben. In einer anderen Schüssel Eier, Naturjoghurt, Zucker und Rapsöl verquirlen. Mehl-Beerenmischung zügig unter die Eiermischung rühren. Teig gleichmäßig in die Muffin-Förmchen verteilen
- 3 Auf mittlerer Schiene ca. 20-25 min backen, nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

PRO STÜCK CA. 170 KCAL



## METTNAU-Köche engagieren sich



Gemeinsam mit (von links) den Gastronomen Hanni Honold und Siegfried Walker haben Matthias Kienzle (Küchenchef der METTNAU) und Johann Vogginger (Küchenchef des Strandcafés) Geld für die lebenswichtige Operation eines neunjährigen herzkranken Mädchens aus dem Senegal gesammelt. Sie schälten an einem Vormittag auf dem Radolfzeller Wochenmarkt Spargel gegen eine freiwillige Spende. Dabei kam die stolze Summe von 520 Euro zusammen. Matthias Kienzle äußert sich zu dem ehrenamtlichen Engagement: „Es macht Spaß, im Team für einen wirklich guten Zweck zu arbeiten und wir freuen uns, so helfen zu können.“

TEXT & FOTO:  
NICOLA M. WESTPHAL





## PILATES – DAS SANFTE UND EFFEKTIVE GANZKÖRPERTRAINING

Fragen an Bettina Jahn, Sporttherapeutin der METTNAU:

### Frau Jahn, was genau ist Pilates?

Der Körper wird beim Pilates-Training stets ganzheitlich betrachtet und trainiert. Durch die Integration von fließender Bewegung, ruhiger Atmung und mentaler Kontrolle wird eine geschmeidige Bewegung aller Gelenke möglich. Im Fokus steht das sogenannte „Powerhouse“, die Körpermitte, welche aus der Beckenbodenmuskulatur, den queren sowie den schrägen Bauchmuskeln und den tief liegenden Rückenmuskeln gebildet wird.

### Was ist der Nutzen der Übungen?

Der Übende lernt seine Kraft zu zentrieren – und so eine kraftvolle Körpermitte zu entwickeln. Regelmäßiges Training steigert die lokale Muskelausdauer, verbessert die Beweglichkeit und sorgt für ein erhöhtes

Körperbewusstsein. Eine gesunde, aufrechte Haltung, verbesserte Atemkapazität und eine erhöhte Entspannungsfähigkeit sind positive Auswirkungen, die man schnell spürt.

Pilates-Training lässt alle Muskeln des Körpers arbeiten. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und Pilates wirkt insgesamt entspannend und gegen Stress. Zudem strafft das ganzheitliche Training die Figur und hilft beim Abnehmen.

### Ist das Training für jeden geeignet?

Pilates-Übungen werden bewusst langsam und fließend mit der Atmung ausgeführt. Da ruckartige Bewegungen vermieden werden, ist das Training besonders schonend für den Rücken. Das Training eignet sich für unsere Gäste der Gruppen A-D (WSD).

## 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.

## EHRUNG VON MITARBEITERN

Im Rahmen einer kleinen Feier ehrte Kurdirektor Eckhard Scholz einige Jubilare und verabschiedete eine Mitarbeiterin in den Ruhestand.

v.l.: Chefarzt Dr. Stefan Drews, Constanze Birmele (25 Jahre) Hannelore Setik (Pflegedienstleitung) Silvia Rapp (Rente), Carmen Böhme (Leitung Hauswirtschaft), Udo Tretter, (40 Jahre), Claudia Heck (Betriebsrat), Annette Bleier (25 Jahre), Eckhard Scholz (Kurdirektor), Marita Rößger (25 Jahre).



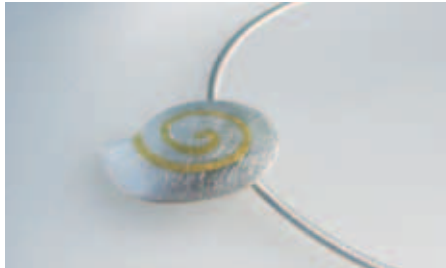
# Ausstellungen & Veranstaltungen in Radolfzell

## AUSSTELLUNGEN IM KUNSTHÄUSLE

Die Radolfzeller Künstlerin **ERIKA EBINGER** setzt nicht nur die Landschaft und den See ins Bild, sondern malt auch Seelenbilder mit meditativem Charakter.  
Noch **bis 10. Juli** täglich von 11-18 Uhr.



**ROSWITHA RINNER** aus Hilzingen präsentiert zauberhafte Gold- und Silberschmuck-Kreationen. Ergänzt wird die Ausstellung von farbenprächtigen Acrylbildern der Künstlerin Birgit Blum aus Zimmern-Stetten.  
**11.-21. Juli** täglich von 13-18 Uhr.



**Monika Ohrmundt** ist eine vielseitige Künstlerin, die sich in der Kunstszene längst etabliert hat. Egal, ob gegenständlich oder abstrakt, Bilder, Gemälde, Malerei ...  
**23. Juli-5. August** täglich von 14-18 Uhr.



## „VOKALISSIMO – CHÖRE AM SEE“ ...



... unter diesem Titel veranstaltet der Gemischte Chor Radolfzell e.V. nun schon zum 8. Mal das Chortreffen am Konzertsegel Radolfzell. Am **Sonntag, 6. Juli** zeigen ab 14 Uhr mehr als sieben Chöre, dass Chormusik zeitgemäß ist. Mit großer Freude werden befreundete Chöre aus Karlsruhe und Ulm-Ehingen erwartet. Erstmals werden zum Abschluss alle Chöre und auch das Publikum zu einer gemeinsamen Choraktion eingeladen. Von Gospel bis Pop wird dem Publikum in sommerlicher Atmosphäre ein abwechslungsreiches und genussvolles Hörerlebnis beschert. Kaffee und selbstgebackener Kuchen erfreuen zusätzlich den Gaumen. Der Eintritt ist frei. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der Meinradskirche in Radolfzell statt.

## MUSIKALISCHE SONNENUNTERGANGSFAHRT AUF DER SOLARFÄHRE HELIO




### Es spielt das DUO FULLSTRINGS

Das Duo Mutter-Sohn Johanna Dammert (Harfe, Gesang) und Jakob Dammert (Hackbrett, Schlagzeug) spielt schon seit 13 Jahren zusammen. Auf ihrer zweiten Deutschlandtournee mit keltischer Musik, internationalem Folk und vielen eigenen Stücken und Liedern. Ein Konzert der anderen Art, virtuos, vielfältig und stimmungsvoll. Ein abwechslungsreiches Programm, zu dem auch temperamentvolle Improvisationen zählen, vor der unvergleichlich schönen Kulisse des Bodensees.

**Donnerstag, 24. Juli** von 19-21 Uhr  
ab Hafen Radolfzell  
Begrüßung an Bord ab 18.30 Uhr

Kosten: 26,- Euro pro Person  
inklusive Sektempfang

Karten sind erhältlich bei der Tourist-Information, Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell, Tel. 07732/81-500



die Traumproduktion  
Atelier L. Steber, Seestr. 14, Radolfzell  
[www.dietraumproduktion.de](http://www.dietraumproduktion.de)  
Der „Danke-Sixer“: „Tüten auf Fässern“, experimentelle Kunst



**KLUNKERBOX**  
Perlen und andere Schmuckstücke  
Perlen und Bastelzubehör  
Individuelle Schmuckstücke  
Handtaschen und Accessoires  
Workshops  
Seestr. 31 78315 Radolfzell  
T 07732-889465  
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](http://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](http://www.milchwerk-radolfzell.de)

**VITAL UND GESUND** ist Radolfzell allorts. Die Mettnaukur 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](http://www.radolfzell.de) und [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

**uwe berger**  
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · [www.uweberger-schmuck.de](http://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](mailto:info@optik-apel.de) · [www.optik-apel.de](http://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](http://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](http://www.allensbach.de)

Mehr Untersee unter [www.tourismus-untersee.eu](http://www.tourismus-untersee.eu)

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

[www.mp-schmuckatelier.de](http://www.mp-schmuckatelier.de)

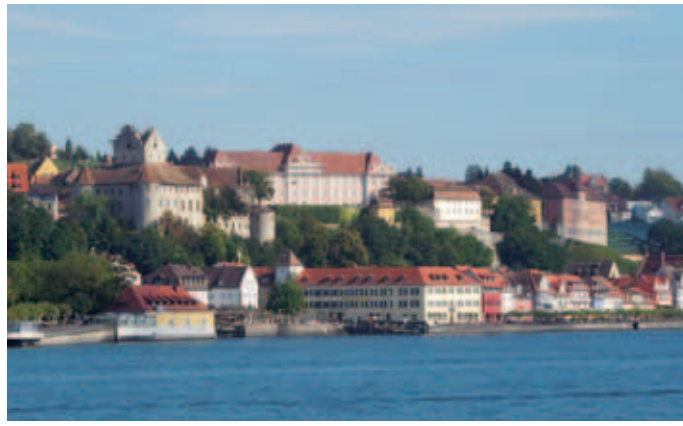
**MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!**  
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

**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](mailto: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](http://www.mett nau.com)



## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montag

**19:00 Uhr** Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwachsmaletzen, 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\* (außer 16.07.)

### Donnerstag

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

**16:30-17:30 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 Speisenzubereitung, 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\*

### Samstag

**15:00-17:45 Uhr** Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Power napping  
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\*

### Sonntag

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

**19:30 Uhr** Kinofilm, WMK, Raum Mainau (außer 13.07.)

## Wechselnde Veranstaltungen

### Donnerstag, 3. Juli

**19:00 Uhr** Krimilesung  
„Ich musste sie töten“  
mit Gerhard Starke  
Kaminzimmer, Scheffelschlösschen\*

### Freitag, 4. Juli

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

### Sonntag, 6. Juli

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

### Montag, 7. Juli

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

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

### Donnerstag, 10. Juli

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

### Samstag, 12. Juli

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

### Sonntag, 13. Juli

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

### Montag, 14. Juli

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

### Donnerstag, 17. Juli

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

### Freitag, 18. Juli

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

### Sonntag, 20. Juli

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

### Montag, 21. Juli

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

### Dienstag, 22. Juli

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

### Mittwoch, 23. Juli

**19:30 Uhr** Konzert mit „Donne del Vento“ (Klarinette, Fagott, Flöte) WMK, Raum Mainau

### Freitag, 25. Juli

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

**19:00-23:00 Uhr** Tanzabend  
im Strandcafé

### Sonntag, 27. Juli

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

### Montag, 28. Juli

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

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

### Donnerstag, 31. Juli

**20:00-21:30 Uhr** HELIO-Sonnenuntergangsfahrt\*\*

\* 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.

Aus dem BioRestaurant:  
Indische Spezialitäten,  
Paella vegi-style, Quiche und  
süße Leckereien aus der  
Backstube



REINE GESCHMACKSSACHEN  
VON

brisanti

Safran & streuobstmoterei.de

Aus der Streuobstmoterei:  
Soft- und Mostspezialitäten  
aus ungespritztem  
Hochstammobst, Mostbowle,  
Brisanti®

Bei den Abendmärkten Radolfzell, immer donnerstags von 16 bis 20 Uhr, vom 26.06. bis 11.09.

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 30.06.	14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 01.07.	15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 07.07.	14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 14.07.	14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 15.07.	15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 22.07.	14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
Mo 28.07.	14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 29.07.	15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mi 30.07.	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			<b>Solarium</b>	Je 1,5 Minuten	1,00

\* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten.

Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.





## 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](http://www.gewuerz-aschenbrenner.de)

SSS  
 Tina Laakmann  
**Safran**

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

info@biocatering-safran.de  
[www.biocatering-safran.de](http://www.biocatering-safran.de)

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

**TEEPOTT RADOLFZELL**  
 Teefachgeschäft und Teestube  
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

[www.tee-vom-see.de](http://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](http://www.weinmayer.de)

# THEATER

## Die Färbe

# SINGEN

BASILIKA  
Ballettabend 2014  
**DER HERR  
DER RINGE**  
*Choreographie  
Milly van Lit*

9., 10., 11. und 12. Juli  
um 19 Uhr, 13. Juli um 17 Uhr

**Kartenvorverkauf:**  
in der Färbe täglich außer  
Sonntag ab 16 Uhr  
Abendkasse Basilika jeweils  
1 Stunde vor der Vorstellung

**Färbegarten & Theatercafé**  
täglich außer Sonntag  
ab 16 Uhr geöffnet  
Jazz Jour Fixe 14. Juli

(07731) 64646 + 62663  
www.diefarbe.de



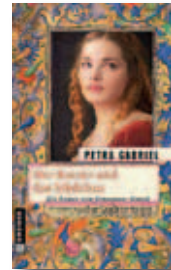
FOTO: FOTOLIA.COM

## LESE-ECKE

Petra Gabriel:  
**DER KETZER UND DAS MÄDCHEN**  
Ein Roman zum Konstanzer Konzil

Konstanz 1414. Auf der Flucht vor einem Kinderfänger gelangt Enneleyn mit ihrem kleinen Bruder nach Konstanz. Könige, Fürsten und Gelehrte aus aller Herren Länder wollen dort beim großen Konzil die Kirche reformieren. Enneleyn findet Freunde und begegnet einem Mann, der sie tief beeindruckt – Jan Hus, der Ketzer aus Böhmen. Faszinoslos erlebt sie mit, wie er zum Spielball von Intrigen wird.

Und auch Enneleyn gerät in die Mühlen der Mächtigen und muss um Leib und Leben fürchten ...



Gmeiner-Verlag  
Kartoniert  
401 Seiten  
Aus der Reihe:  
Historischer  
Roman  
ISBN-13: 978-3-  
8392-1494-7

EUR 12,99

G

BUCH  
GREUTER

AUSWAHL  
ENTSPANNUNG  
ATMOSPHÄRE

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 9005-0  
tuttlingen@buch-greuter.de

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

# ZERO

## 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 / 8236 80



**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



**ZABEL** IHRE DRUCKEREI  
 Die Kunst zu drucken.  
 Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!  
 www.zabeldruck.de  
 78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770



**AE** **Andreas Ernst**  
 Früchte + Gemüse-Großhandel  
 (Nachfolge E. Haaga GmbH)  
 Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse  
 Holbeckerstr. 1 · 78224 Singen · Tel. 07731-630 57 · Fax 07731-630 58



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



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





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