



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

SEPTEMBER 2014



40 Jahre Werner-Messmer-Klinik
Stressechokardiographie
Lecker und gesund durch den Herbst
Wir von der METTNAU

Außerdem: Jubiläen | Ausstellungen | Multivisionsshow | Theater | Lesung

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 DAALFREDDE'S | CARTEL | JAMES GARDNER | OTTO XTECH | BILLER
LEVI'S | SCHLOSSER | DOCKERS | CALANAR | MARC | UNCOVER
MEXX | CHEVY | Felina | GERRY WEBER | TOM BRAD

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



INHALT

| | |
|--|----|
| Editorial | 3 |
| 40 Jahre Werner-Messmer-Klinik | 3 |
| Stressechokardiographie | 4 |
| Lecker und gesund durch den Herbst..... | 5 |
| Wir von der METTNAU | 6 |
| Ausstellungen im Kunsthäusle | 7 |
| Veranstaltungen im Milchwerk | 7 |
| Kunst in der Werner-Messmer-Klinik | 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 |

BODENSEE Schlör Fruchtsäfte

Stilvoll genießen.

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

Gutes vom See

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

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

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH

Strandbadstraße 102
D-78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. + 49 (0) 7732 1650
Fax + 49 (0) 7732 911 845
info@strandcafe-metttau.de
www.strandcafe-metttau.de

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

WILLKOMMEN...
auf Bodensee-Wellen

EDITORIAL

Liebe Gäste, Patienten und Leser des METTNAU-Magazins,

im Namen des gesamten METTNAU-Teams darf ich Sie als Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik ganz herzlich auf der METTNAU willkommen heißen.

Auch wenn wir alle vom Wetter dieses Sommers nicht allzu sehr verwöhnt wurden – METTNAU im September soll Ihnen nicht nur helfen, Ihre persönlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen, sondern verheißt auch die besonderen Stimmungen der Spätsommertage, beeindruckendes Alpenpanorama, besondere Naturerlebnisse und angenehme Temperaturen ebenso wie eine Vielzahl von regionalen Veranstaltungen.

Ob Sie im Rahmen unserer umfangreichen Präventionsangebote vorsorglich Ihre Gesundheit bewahren wollen oder ob Sie ein schwerwiegendes gesundheitliches Ereignis zur Rehabilitation auf die METTNAU führt –

lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern und unserem Konzept „Bewegung ist Leben“ überzeugen und motivieren.

Dieses Konzept und dessen praktische Umsetzung hat Tradition. Dazu erwartet uns im September dieses Jahres ein besonderes Jubiläum: die Werner-Messmer-Klinik feiert in diesem Monat ihr 40-jähriges Jubiläum und wird dies mit einem besonderen Festakt begehen. Die Tradition der METTNAU, ihrer Gründer und auch speziell dieser Klinik zu wahren und ebenso offen zu sein für neue Entwicklungen in der Medizin und der Gesundheitslandschaft im Allgemeinen ist und bleibt wesentliche Voraussetzung für den Erfolg unserer Einrichtung.

Auch die Stadt Radolfzell profiliert sich weiter als Gesundheitsstandort am Bodensee, bietet hohen Freizeit- und Erholungswert

und lädt zu einer Vielzahl von Unternehmungen und Veranstaltungen vor Ort und in näherer und weiterer Umgebung ein.

Ich wünsche Ihnen auch im Namen aller Mitarbeiter für Ihren Aufenthalt auf der METTNAU einen guten Start, viel Erfolg und hoffentlich vielseitige Anregungen, die

Sie auch nach Hause begleiten mögen – seien Sie herzlich willkommen.



Mit besten Grüßen
Ihr

R. Schulze
Dr. Robin Schulze

40 Jahre Werner-Messmer-Klinik – ein Grund zum Feiern!

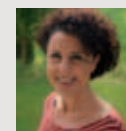


Bereits im Jahre 1973 begann die Planung zum Bau einer neuen Kurklinik auf der METTNAU. Da das Bauvorhaben allein aus städtischen Mitteln nicht finanziert werden konnte, brachte sich der Fabrikant Werner Messmer in die Finanzierung mit ein. Im Jahre 1974 war die Realisation des Projektes abgeschlossen und die Herz-Kreislauf-Klinik mit ihren 195 Betten wurde feierlich eröffnet. Die METTNAU blieb stets am Ball und investierte im Laufe der Jahre, um den steigenden Anforderungen im Gesundheitswesen gewachsen und auf dem neuesten Stand der Diagnostik und der Therapieformen zu sein. Auch das ehemalige Hotel Café Schmid wurde im Jahre 2001 von der METTNAU ge-

kauft. Es dient nicht nur als Ergänzung zur Klinik, sondern das öffentliche Café ist bei Einheimischen und Gästen gleichermaßen bekannt und beliebt. Der Gemeinderat der Stadt Radolfzell beschloss vor fünf Jahren, die Herz-Kreislauf-Klinik zu Ehren des Erbauers und Ehrenbürgers der Stadt Radolfzell zur Werner-Messmer-Klinik umzubenennen. Die klinische Leitung obliegt seit dem Jahr 2012 Chefarzt Dr. Robin Schulze. Dem Engagement eines motivierten Teams und dem breitgefächerten Erfahrungsspektrum in der kardiologischen Rehabilitation und Prävention ist es zu verdanken, dass das Erfolgsmodell Werner-Messmer-Klinik in diesem Jahr seinen 40jährigen Geburtstag feiert.

„An apple a day keeps the doctor away“

Obwohl dieses alte Sprichwort schon einen Bart hat, liegt eben doch so viel Wahrheit darin. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass wir unserer Gesundheit mit dem regelmäßigen Verzehr von Äpfeln etwas Gutes tun. Wie oft greifen wir für den kleinen Hunger zwischendurch zu fettigen Snacks, stillen Lust auf Süßes mit Schokolade und Zuckerbomben, Durst mit klebriger Limonade und einem kohlenhydratreichen Bier? Natürlich soll der Verzehr von Genussmitteln nicht gänzlich untersagt werden, aber vielleicht können wir wenigstens ab und an manch ungesunde Kost durch einen frischen, knackigen Apfel ersetzen. Ein Rezept für ein wirklich köstliches Apfeldessert stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins vor. Außerdem erläutert unser Oberarzt Dr. Achim Witzel die differenzierten, diagnostischen Möglichkeiten der Stress-echokardiographie. Und last but not least erklärt Ihnen unser Sporttherapeut Michael Jugert die wohltuende Wirkung des Bogenschießens. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit der September-Ausgabe unseres METTNAU-Magazins.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal
Nicola M. Westphal

Bei der Stressechokardiographie erfolgt das Fahrradfahren im Sitzen auf einer bequemen Kippliege.



FRAGEN UND FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Stressechokardiographie

Oberarzt Dr. Achim Witzel erklärt im Interview, was es mit den differenzierten, diagnostischen Möglichkeiten in der Stressechokardiographie auf sich hat.

Herr Dr. Witzel, was ist eine Stressechokardiographie und wozu wird sie diagnostisch eingesetzt?

Unter der Stressechokardiographie versteht man die Ultraschalluntersuchung des Herzens während einer Belastung. Zunächst untersucht man die Pumpkraft des Herzmuskels in einer Ruhesituation und anschließend unter Belastung. Treten während der Belastungsuntersuchung Bewegungsstörungen des Herzmuskels, sogenannte Wandbewegungsstörungen auf, spricht das für eine Minderdurchblutung eines Herzkranzgefäßes, das den schwächer pumpenden Muskelanteil des Herzens mit Sauerstoff versorgt. Das wäre ein Hinweis auf ein verengtes Herzkranzgefäß, eine sogenannte „Stenose“.

Wie treffsicher ist diese Art der Diagnostik?

Die Methode ist im Nachweis, beziehungsweise im Ausschluss einer Durchblutungsstörung des Herzens sehr treffsicher und viel besser als ein Belastungs-EKG allein. Bei diesem wird ja „nur“ die Herzstromkurve mitgeschrieben. Fällt ein Belastungs-EKG auffällig aus und erhärtet sich der Verdacht auf Minderdurchblutung eines Kranzgefäßes ab

einer bestimmten Belastungsstufe, dann ist das Stress-Echo eine exzellente weiterführende Untersuchung. Denn hier haben wir die Möglichkeit, das Herz bei Belastung direkt zu beurteilen.

Welche weitere Untersuchung würde in diesem Fall durchgeführt werden?

Es ist die Frage zu klären, ob nach einer auffälligen Belastungs-EKG-Untersuchung eine Herzkatheter-Untersuchung erforderlich ist. Zudem können mit diesem Untersuchungsverfahren nach einem Herzinfarkt wegen einer verschlossenen Kranzarterie, die noch gesunden Anteile des Herzens festgestellt werden. Außerdem wird die Stressechokardiographie auch eingesetzt, um den Schweregrad einer Herzklappenveränderung besser beurteilen zu können.

Wie ist der Ablauf der Untersuchung?

Die Belastung bei der Stressechokardiographie wird durch „Fahrradfahren“ auf einem Fahrradergometer erreicht, ebenso wie bei einem „normalen“ Belastungs-EKG auf der METTNAU, das jeder Gast am Anfang seines Aufenthaltes ableistet. Die Untersuchung dauert nicht so lange wie ein Belastungs-EKG im Sitzen, da das Fahrradfahren auf einer bequemen Kippliege, also in Halb-

seitenkipplage absolviert wird. Wichtig ist dies, damit das Herz möglichst nahe an der Brustwand liegt, während der Ultraschall durchgeführt wird. So hohe Watt-Belastungen wie im Sitzen sind damit nicht möglich – aber auch nicht notwendig. Das Erreichen einer bestimmten Höhe der Belastung ist bei der Untersuchung nicht wichtig – es geht um den Puls, der für eine aussagefähige Untersuchung einen bestimmten Maximalwert erreichen sollte.

Was ist vor und nach der Untersuchung zu beachten?

Hier findet im Rahmen der Indikationsstellung eine ausführliche Beratung durch die oder den betreuenden Mediziner statt. Bestimmte Medikamente müssen vor der Untersuchung pausiert werden. Namentlich dürfen Betablocker drei Tage vor der Untersuchung nicht mehr eingenommen werden. Am Untersuchungstag müssen Medikamente, die die Herzkranzgefäße erweitern können weggelassen werden, da sie das Ergebnis beeinflussen können. Nach der Untersuchung sind wieder uneingeschränkt alle Unternehmungen möglich.



Frisch geerntet sind die Äpfel saftig und knackig, je nach Sorte von süß bis säuerlich – da ist für jeden Geschmack etwas dabei.

TEXTE UND FOTOS:
NICOLA M. WESTPHAL

Lecker und gesund durch den Herbst

Der Herbst kündigt sich mit großen Schritten an und bietet uns eine reichhaltige Palette an heimischem Obst und Gemüse. Jetzt haben nicht nur Kohlgemüse, Schwarzwurzeln, Steckrüben, Feld- und Endiviansalat Saison, sondern auch Brombeeren, Mirabellen, Quitten, Zwetschgen, Äpfel und Birnen. Aus diesen Obstsorten lassen sich wunderbare und gesunde Köstlichkeiten zaubern. Gerade das Obst und Gemüse, das aus unserer Region stammt und saisongerecht geerntet wird, brilliert mit herrlichen Aromen, Vitaminen und Mineralstoffen, gesundheitsfördernden Ballaststoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen.

ÄPFEL – DIE WANDLUNGSFÄHIGEN, HERBSTLICHEN SCHLANKMACHER

In unserer Bodenseeregion zählen Äpfel zu den beliebtesten heimischen Obstsorten. Sie sind eine gesunde und schnelle Zwischenmahlzeit für unterwegs und am Arbeitsplatz, können problemlos transportiert und nach gründlichem Waschen ohne weitere Vorbereitung gegessen werden. Außerdem sind sie extrem wandlungsfähig und lassen sich kreativ sowohl in süße, als auch in deftige Speisen verwandeln. Sie haben einen hohen Wassergehalt, sind leicht verdaulich und bieten durch die Vitalstoffe eine optimale Voraussetzung für eine gesunde Ernäh-

rung. Ein Apfel enthält fast kein Fett, wenig Eiweiß und rund 12 Prozent Kohlenhydrate, die schnell für gesunde Energie sorgen und Müdigkeit und Konzentrationsstörungen vertreiben. Äpfel senken durch ihren Pektin-Gehalt den Cholesterinspiegel, unterstützen eine gesunde Darmfunktion und sind wertvolle Vitamin-C-Lieferanten. Außerdem sind sie gut für die schlanke Linie, denn ein 100 Gramm schwerer Apfel hat gerade einmal 54 kcal. Also ran an das heimische Obst!



Apfeltraum mit Mandel-Splittern

ZUTATEN

500 g Äpfel
1 Zitrone
100 ml Orangensaft
300 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 Banane
15 g Mandeln
Süßstoff flüssig oder Zucker, Koriander, Zimt, Kakaopulver zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

1 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, Äpfel in kleine Würfel schneiden, Zitrone auspressen

- 2 Apfelwürfel in Orangensaft und der Hälfte des Zitronensafts weich dünsten
- 3 Kompott mit etwas Zimt, Koriander und gegebenenfalls Süßstoff oder Zucker abschmecken und abkühlen lassen
- 4 Mandeln bei geringer Hitze in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- 5 Banane und den restlichen Zitronensaft mit dem Pürierstab mixen, Joghurt zugeben und mit etwas Süßstoff oder Zucker abschmecken
- 6 Apfelkompott in eine Dessertschale geben und mit der Joghurt-Bananenmasse bedecken, mit etwas Kakaopulver und den Mandeln dekorieren

REZEPT FÜR 4 PERSONEN
PRO PORTION CA. 170 KCAL

TRADITIONELLES BOGENSCHIESSEN – BALANCE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Diese Art des Bogenschießens – ohne technische Hilfsmittel – ist nicht nur eine äußerst interessante und reizvolle Sportart, sondern findet auch im therapeutischen Bereich Anwendung und gehört zum Leistungsspektrum der METTNAU.

Das Bogenschießen eignet sich, um dem stressigen Alltag für einen Moment mental entfliehen zu können, zu Ruhe und Konzentration zu finden und neue Energie aufzutanken. Wie Michael Jugert, Sporttherapeut der METTNAU, erklärt, sei das Bogenschießen nicht auf eine erfolgreiche Trefferquote zu reduzieren, sondern es seien die Bewegungsabläufe, die im Mittelpunkt stehen. Diese sind das konzentrierte Spannen, bei dem der ganze Körper in die richtige Haltung kommt, das Loslassen des Pfeils, das langsame Absinken des Bogens und schließlich das Lösen der Körperspannung. Bei diesen Bewegungsabläufen ist der Trainierende ganz bei sich, nichts anderes hat Raum, der Kopf wird frei, kommt zur Ruhe, schnell findet man zu seiner eigenen Mitte. Wie Michael Jugert erklärt, sei das traditionelle Bogenschießen für viele Gäste der METTNAU auch deshalb reizvoll, weil die Technik schon nach kurzer Zeit erlernt werden kann und schnell ein unangestrebter Erfolg sichtbar wird. Positive Nebeneffekte der Übungen sind außerdem die Förderung der Beweglichkeit des Schultergürtels, die Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur, eine verbesserte Haltung und Körperaufrichtung. Michael Jugert berichtet: „Traditionelles Bogenschießen vereint westliche wie östliche Erkenntnisse der Gesundheitsmedizin mit den mentalen und teilweise auch meditativen Konzepten der fernöstlichen Zen- und Kampfkunst wie Budo und Kyudo“. Gerade die therapeutische Anwendung des Bogenschießens gilt auf der METTNAU als erfolgreiches Zusatzangebot bei orthopädischen und internistischen Krankheitsbildern sowie bei psychischen Beschwerdekplexen.

MITARBEITER-JUBILÄUM

Im Rahmen einer kleinen Feier ehrte Kurdirektor Eckhard Scholz (rechts im Bild) einige Jubilare. Von links: Matthias Kienzle (Leitung Küche), Marion Seifert (25 Jahre), Carmen Böhme (Leitung Hauswirtschaft), Ulrike Brecht (25 Jahre), Karin Schober (25 Jahre), Claudia Heck (Betriebsrat), Martin Rädle (Leitung Finanzen), Martina Burger (25 Jahre).



Ausstellungen & Veranstaltungen

AUSSTELLUNGEN IM KUNSTHÄUSLE AUF DER METTNAU

Acrylbilder und Radierungen von **JOACHIM MÖLLER** sowie Fotocollagen von **GABRIELE MÖLLER** sind ein Garant für geballte Kreativität im Kunsthäusle. Die Fotocollagen der Künstlerin sind entstanden aus Bildern von Joachim Möller und eigenen Fotografien. Sie wollen/sollen Denkanstöße geben zu Themen wie Freiheit, Öffnung, Grenzen überwinden, Vorhang auf, schöne Welt, aber auch Vergänglichkeit.

27. September bis 19. Oktober
täglich von 13-17 Uhr.

ROSWITHA RINNER aus Hilzingen präsentiert zauberhafte Gold- und Silberschmuck-Kreationen.

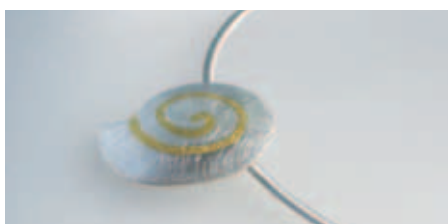
Ergänzt wird die Ausstellung von Acrylbildern der Künstlerin **DAGMAR BUCHER**.

12. bis 22. September
täglich von 13-18 Uhr.

Die von der Reichenau stammende Künstlerin **MARGARETHE DEVIN** befasst sich in ihrer Malerei hauptsächlich mit dem Thema Fisch und Menschen. Von Verfremdungen bis Abstraktion findet sich in den hauptsächlich mit Acryl gefertigten Bildern vieles wieder. Die Bilder bestechen durch ihre Vielschichtigkeit und lassen Freiraum, immer wieder neues in ihnen zu entdecken.

Noch bis zum 11. September
täglich von 15-18 Uhr.

Vom 1.-3. September ist die Ausstellung geschlossen.



VERANSTALTUNGEN IM MILCHWERK

28. September: Multivisionsshow – Augenblicke einer Weltreise

Sie haben in Deutschland alles aufgegeben, um in der Welt Unermessliches zurück zu bekommen. 600 Tage Abenteuer liegen hinter Helga Negele und Jürgen Dommer aus Memmingen. Drei Kontinente haben sie in dieser Zeit bereist, sind 56.000 Kilometer weit gefahren, und dass in einem 30 Jahre alten VW Bus. Die beiden Weltreisenden haben ihre Erlebnisse in einer Live-Reportage verarbeitet, mit starken Bildern, kurzen Filmsequenzen, einfühlsamer Musik und Live-Texten. Dabei gibt's garantiert auch etwas zu lachen.



29. und 30. September: Hannes und der Bürgermeister mit ihrem neuen Programm „Da-zua-na-no!“

Witzige, spritzige und hinter sinnige Sketche mit Albin Braig als Hannes und Karlheinz Hartmann als Bürgermeister.

Dem Bürgermeister eines kleinen Städtchens, der sich als würdige Amtsperson fühlt, liegt das Wohl seiner Bürger sehr am Herzen. Aber wenn es irgendwo klemmt, erschallt der Schrei nach dem Amtsboten Hannes. Der weiß immer Rat. Kein Thema, zu dem der Hannes nicht einen entsprechenden Kurs absolviert hätte. Den musikalischen Teil der Show bestreiten in bewährter Manier die vier Haus- und Hofmusikanten von „HERRN STUMPFES ZIEH & ZUPF KAPELLE“.

Die Eintrittskarten für die Veranstaltungen sind im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500, dem Südkurier, dem Wochenblatt und an der Abendkasse erhältlich.

KUNST IN DER WERNER-MESSMER-KLINIK

Unter diesem Titel werden noch bis zum **31. Oktober** Werke von **ELISABETH KOHOUT** und **SUSANN GÖHLER-KREKOSCH** zu sehen sein.

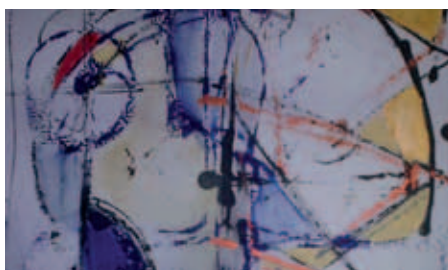




FOTO: ACHIM MENDE

VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

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

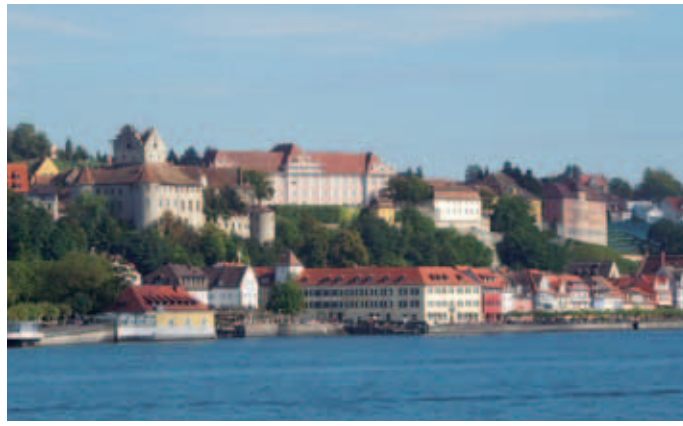
MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

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

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* (außer 03.09.)

Donnerstag

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* (außer 12. und 26.09.)

Samstag

15:00-17:45 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 13. und 27.09.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 14. und 28.09.)

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau

Wechselnde Veranstaltungen

Montag, 1. September

19:00 Uhr Vortrag „Zion Nationalpark“ mit Herrn Schuler WMK, Raum Mainau

Freitag, 5. September

18:45 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 7. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 8. September

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

Mittwoch, 10. September

19:30 Uhr Konzert „Miss Otis and friends“, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 11. September

18:30-20:00 Uhr HELIO-Sonnenuntergangsfahrt**

Samstag, 13. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 14. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Dienstag, 16. September

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

Mittwoch, 17. September

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

Samstag, 20. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Sonntag, 21. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 22. September

19:30 Uhr Violinkonzert mit Herrn Grube, WMK, Raum Mainau

Mittwoch, 24. September

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Freitag, 26. September

18:45 Uhr Kur und Kultur*

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Sonntag, 28. September

13:30 Uhr Kur und Kultur*

Montag, 29. September

19:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann WMK, Musikzimmer

Dienstag, 30. September

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

* 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.



Mostereifest

25 Jahre Stahinger Streuobstmosterei

Sonntag, 14. September, 11 - 19 Uhr

Am Bahnhof 7, Radolfzell-Stahringen

brisanti

streuobstmosterei.de

saft most limmo cidre



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 08.09. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 09.09. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 15.09. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

Mo 22.09. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Di 23.09. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 29.09. 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.

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

Theaterferien bis
Anfang Oktober 2014

Färbegarten Theatercafé

täglich außer Sonntag
ab 16 Uhr geöffnet

8. September ab 20.15 Uhr
JAZZ JOUR FIXE
„Jailhouse Jazzmen“

19. September ab 18 Uhr
THEATER-FEST
zur Spielzeiteröffnung
2014/15

Schlachthausstraße 24
(07731) 64646 + 62663
www.diefaerbe.de

LESUNG

Autor im Gespräch – Uwe Timm

Wenn es einen Autor gibt, den man getrost als modernen Klassiker bezeichnen darf, dann ist das Uwe Timm. Mit einer Fülle von Preisen ausgezeichnet, zählt er zu den deutschsprachigen Autoren der Gegenwartsliteratur. Erleben Sie diesen außergewöhnlichen Schriftsteller im Gespräch mit Wolfgang Nies vom SWR.

Termin:
Dienstag, 16. September 2014
20 Uhr

Eintritt:
8,- / 6,- Euro

Veranstaltungsort:
Stadthalle Singen
Hohgarten 4, 78224 Singen

Bitte beachten:

Eintrittskarten für diese Veranstaltung sind ausschließlich in der Stadthalle (Tel. 07731 / 855 04) und der Tourist-Information (Tel. 07731 / 852 62) erhältlich!

LESE-ECKE

Uwe Timm: VOGELWEIDE

Der große Roman über die Macht des Begehrens

Der wunderbar choreographierte und vielschichtige Roman Uwe Timms erzählt mit hoher Intensität und zugleich fast meditativer Ruhe, präzise, schön, komisch und klug von der Macht des Begehrens, von den geheimnisvollen Spielregeln des Lebens und von der Kunst des Abschieds.

Ein Mann hat alles verloren, seine Freundin, seine Geliebte, seinen Beruf, seine Wohnung,

er hat einen Bankrott hinter sich und ist hoch verschuldet. Nun lebt er für eine Weile ganz allein auf einer Insel in der Elbmündung, versieht den Dienst als Vogelwart.



Verlag:
Kiepenheuer &
Witsch
Gebunden,
336 Seiten
ISBN: 978-3-462-
04571-0

EUR 19,99

G **BUCH GREUTER**

AUSWAHL ENTSPANNUNG ATMOSPHERE
BUCHGENUSS SERVICE
LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78115 Radolfzell
Tel. 07732 842899-0
radolfzell@buch-greuter.de

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

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07161 900-0
tuttlingen@buch-greuter.de

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

KUNST UND KRIEG 8.8.2014 BIS 4.1.2015



ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

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

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

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.

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