



www.metttau.com

METTNAU

MAGAZIN

April 2011

Exklusives **Bodensee-Kulturerlebnis**
Leistungsdiagnostik für METTNAU-Gäste

Passendes Essen für ein **gesundes Leben**

Gesundheitstourismus ein Zukunftsthema

Ausstellungen · Konzerte · Theater · Veranstaltungen



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am
Bodensee

FISHER

FISCHER
MEN STORES

Konstanz
Obermarkt 1
Tel. +49 7531 23335

Singen
Scheffelstraße 3
Tel. +49 7731 9876-30

www.modefischer.de

FISCHER
WOMEN STORES

Konstanz
Hussenstraße 29
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36
Tel. +49 7531 36325-0

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

Editorial	3
Naturerlebnisse auf der METTNAU	3
Treue METTNAU-Gäste	4
Lu Jong – tibetisches Heilyoga gegen Burnout.....	4
Exklusives Bodensee-Kulturerlebnis	5
Leistungsdiagnostik für METTNAU-Gäste	6
Neue Ergometer-Geräte	6
Passendes Essen für ein gesundes Leben	7
Neues Gästejournal und Schatzsuchen in Radolfzell	8
Gesundheitstourismus ist ein Zukunftsthema	8
Radolfzell	9
METTNAU-Philosophie	16
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
Katalog und Führungen zu Kirchenschätzen.....	25
Klassikkonzert im Milchwerk Radolfzell	25
DRK-Rettungszentrum für die Menschen im Landkreis.....	25
Markusfest – Inselfeiertag auf der Reichenau	26
Söldner auf der Burg Meersburg	26
„Suche impotenten Mann fürs Leben“	26
METTNAU Veranstaltungen	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme ...	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum	30

„see vital“ ...

... in Radolfzell am Bodensee. Ich darf Sie, liebe Kurgäste, hier auf der schönen Halbinsel Mettnau begrüßen. „see vital“ ist weit mehr als nur Werbeslogan. „see vital“ ist ein Radolfzeller Lebensgefühl, das insbesondere auf der METTNAU in Vollendung erfahren werden kann. Ich darf Sie also zu Ihrem Entschluss, gemeinsam mit uns etwas für Ihre Gesundheit zu tun, beglückwünschen und mich gleichzeitig für Ihr Vertrauen in uns bedanken. Seien Sie sich sicher, beim kompetenten Team der METTNAU sind Sie in den besten Händen.

Gemäß dem Motto „Heilung durch Bewegung“ werden Sie hier in den Einrichtungen der METTNAU, wie die herrliche Natur um uns herum, aufblühen, ihr persönliches Ziel erreichen und den Zauber dieses Landstrichs insbesondere jetzt zur Frühlingszeit in vollen Zügen genießen – sich also rundum „see vital“ fühlen.

„see vital“ heißt in der METTNAU vor allem „Bewegung ist Leben“. Vor gut 50 Jahren entstand an diesem Ort – an einem der schönsten Plätze am Bodensee – die städtische Einrichtung „Mettnau-Kur“ mit dem Ehrgeiz, zum Leben zu bewegen. „Heilung durch Bewegung“, „Bewegung ist Leben“ oder „see vital“ – die METTNAU bleibt ihren Grundsätzen bis heute treu und bietet ihren Gästen einen hochmodernen Kurbetrieb im Herzen Europas.

Radolfzell begrüßt Sie als vitaler Gesundheitsstandort am Bodensee mit Kompetenz, hohem Freizeit- und Erholungswert. In Reichweite der Schweizer Alpen, nahe der Kulturmetropolen Zürich, Bregenz

und Basel, unweit der Inselstadt Lindau und in direkter Nachbarschaft des UNESCO-Welterbes Klosterinsel Reichenau entwickelt Radolfzell mit seiner malerischen Innenstadt einen Charme, in dem man sich leicht verfangt: beim Shoppen in der Altstadt oder im seamaxx Factory Outlet Center, beim Radfahren, Wandern, Klettern, auf Exkursion durch die Seegastronomie oder auf einem der exklusiven Golfplätze der Umgebung.



Die METTNAU und Radolfzell am Bodensee haben viele Vorteile. Einer davon ist, dass dieser Ort Geist und Körper regeneriert. Die Menschen kommen gerne wieder – heute wie auch vor fünfzig Jahren.

Sie sind herzlich willkommen!

Ihr

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister

Naturerlebnisse auf der METTNAU

Mit dem NABU zu Orchideenwiesen, Bodensee-Vergissmeinnicht und vielem mehr



Bodensee-Vergissmeinnicht

Frühling – herrliche Zeit, in der man fast täglich neue Blüten entdecken und sich an dem Erwachen der Natur erfreuen kann.

Noch interessanter wird es bei Führungen des Naturschutzzentrums Mettnau. Denn die Naturkenner wissen, wo Orchideen und andere floristische Besonderheiten blühen und kennen die Vogelstimmen im Gebüsch und Auenwald sehr genau.

Auch beginnt das Bodensee-Vergissmeinnicht im April zu blühen, eine botanische Besonderheit, die weltweit nur im Alpenvorland mit Schwerpunkt rund um den Bodensee vorkommt. Die blaue Blume wächst im kiesigen Uferschotter und hat nur wenig Zeit, sich zu vermehren, bis das Wasser im Sommer steigt und ihren Lebensraum überspült.

Die NABU-Touren führen zu diesen nicht frei zugänglichen Wuchsorten. Im April gibt es jeden Dienstag von 18.30 bis 20 Uhr eine Führung sowie am 3. April um 10 Uhr einen Sonntagsspaziergang. Treffpunkt ist jeweils am NABU-Naturschutzzentrum Mettnau. Am 29. April startet dort um 20 Uhr eine Exkursion zur geheimnisvollen Welt der Fledermäuse.

Am 20. April lädt Heiner Werner zu einem Dia-Abend ins NABU-Naturschutzzentrum Mettnau. Mit atemberaubenden Bildern führt er durch die schönsten Naturschutzgebiete im Hegau. Trockentäler, steinige Südhänge an den Vulkanbergen und lichte Kiefernwälder als Rückzugsgebiete nacheiszeitlicher Steppen- und Wärmezeitalter präsentieren sich dabei mit zahlreichen floristischen und faunistischen Besonderheiten.

Treue METTNAU-GÄSTE mit Liebe zum Bodensee

Paar aus dem Schwarzwald ist auch nach 11 Jahren noch begeistert

Obwohl sie schon lange das Rentenalter erreicht haben, arbeiten Helga Kaufmehl und Ernst Schaich im Familienbetrieb, einer Gärtnerei mit Blumengeschäft in Kirchzarten, immer noch mit Freude mit. Während sie für die Floristik zuständig und mit ihrer herzerfrischenden Art beliebte Ansprechpartnerin ist, ist er mit handwerk-

lichem Geschick im Einsatz und liefert bestellte Sträuße aus. Zu Hause unternehmen sie regelmäßig Wanderungen – früher ging es oft auf Alpentour am Großglockner und anderen Alpengipfeln und im Winter zum Skifahren. Doch als ihnen der Wintersport vor elf Jahren langsam zu riskant wurde, empfahl Helga Kaufmehl Bruder ihnen die METTNAU. Sie haben es keinen Tag bereut und beziehen seither stets zur gleichen Zeit „ihr“ Zimmer im Haus E der Hermann-Albrecht-Klinik.



„Meine Liebe zum Bodensee fing schon mit 16 Jahren an“, strahlt die rüstige 76jährige. Sie kennen sich hier bestens aus und haben am Sonntag bei herrlichem Wetter Freunde auf dem Säntis besucht. In der METTNAU freuen sie sich über die bekannten Gesichter bei Ärzten und Therapeuten und die großartige Betreuung. Ernst Schaich findet es gut, dass die Kurse und Übungen konsequent durchgeführt werden. Nun gingen sie wieder mit einem viel besseren Ganzkörpergefühl nach Hause. Sein Vorhofflimmern habe er durch die Behandlung und Medikation der METTNAU-Ärzte so vortrefflich in den Griff bekommen, dass die früheren Behandlungen in Freiburg nicht mehr nötig seien. Nach einer Änderung im letzten Jahr konnten sie nun wieder an der Nachmittags-Wassergymnastik teilnehmen. Da sie zu Hause viel in Kundengespräche eingebunden sind, schätzen sie hier die Ruhe und dass man ihrem Wunsch nach einem Zweier-Esstisch entspricht. „Dies sind alles Punkte, die sich sehr auf das Wohlbefinden auswirken“, betonen beide. Und so haben sie natürlich schon für den geliebten Aufenthalt im nächsten Jahr gebucht. ■

Lu Jong – tibetisches Heilyoga gegen Burnout

Wochenendseminar mit Lharampa Tenzin Kalden für METTNAU-Gäste

Ständig werden Menschen durch Überlastung krank, sind erschöpft, ausgebrannt – ein Thema, das auch viele Gäste der METTNAU kennen. Am 9./10. April bietet die METTNAU ihren Gästen nun ergänzend zu den Therapieangeboten ein Wochenendseminar mit Lu Jong, den Körperübungen der Mönche aus dem Himalaya und Meditation mit dem tibetischen Mönch Lharampa Tenzin Kalden.

Die tibetischen Mönche üben Lu Jong regelmäßig. Es sind Bewegungsfolgen, die auch Ungeübte ausführen können. Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert. „Wenn auf diese Weise der Wind und die subtilen Energien im Körper harmonisch fließen, sind Körper und Geist im Gleichgewicht“, so Tenzin Kalden. Der Meditationsteil des Programms unterstützt ebenfalls diese Harmonie sowie die Entspannung. Die tibetischen Ärzte betrachten diese Übungen und Meditation als das beste Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen.

Lharampa Tenzin Kalden wurde 1972 in Tibet geboren und ist in Europa aufgewachsen. An der Klosteruniversität Sera in Südindien studierte er 17 Jahre lang und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, Lharampa. Der in Zürich lebende Mönch ist einer der wenigen tibetischen Gelehrten, der die umfangreiche Lehre des Buddhismus direkt auf Deutsch erläutert. So wird er auch die Lu Jong-Übungen und die Meditation in deutscher Sprache anleiten. Das Wochenendseminar findet am Samstag, 9.04. von 14:30-17:30 Uhr und am Sonntag, 10.04. von 9-12 Uhr und 14-16 Uhr in der kleinen Gymnastikhalle im Kurmittelhaus statt; Kosten p.P. 50,- €; Anmeldung an allen Rezeptionen der METTNAU. ■





Werner Trapp erläutert die Malereien in Überlingens Pilgerkirche St. Jodok.



Dr. Franz Hofmann bei einer früheren Exkursion nach Schlatt unter Krähen

Exklusives Bodensee-Kulturerlebnis

Kulturturen zeigen METTNAU-Gästen die „geheimen“ Schätze der Seeregion

Viele Gäste der METTNAU schätzen bei ihrem Aufenthalt nicht nur die einzigartige Natur, sondern auch die reiche Kulturgeschichte der Bodenseeregion. Fast jeden Freitag und Sonntag haben sie Gelegenheit, beides auf exklusive Weise kennen zu lernen. Denn in geführten Touren und Führungen der renommierten Historiker Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann und Ralf Seuffert erfahren sie mehr über kunsthistorische Kleinode, Kulturgeschichte, Legenden und Naturschönheiten, als dies auf gängigen Touristenpfaden oder buchbaren Führungen üblich ist.

Die Kulturexperten legen beispielsweise ihre speziellen Stadtführungen durch Städte wie Konstanz oder Überlingen während der Saison auf die ruhigeren Abendstunden – eine gemütliche Einkehr inbegriffen. Grenzerfahrungen zur Schweiz können mal zu einer uralten Bergkirche, auf eine Klosterinsel im Rhein oder zu anderen schönen Plätzen führen. Die Teilnehmer sind begeistert und nehmen gerne gleich an mehreren kulturellen Ausflügen teil.

So führte Werner Trapp an einem der ersten warmen Tage im Februar mit herrlicher Alpensicht eine Gruppe nach Überlingen. Diese war zunächst von der Unzahl der Spaziergänger am Ufer wenig angetan, wurde von dem Historiker jedoch sogleich in die andere Richtung durch den einzigartigen Stadtgarten und entlang der alten Stadtbefestigung auf eine ruhige und höchst spannende Stadterkundung geleitet. Da hatte er zum Beispiel den Schlüssel zur alten Pilgerkirche Sankt Jodok aus dem Jahr 1460 mit ihren faszinierenden Wandmalereien aus dem Spätmittelalter dabei. Beim Gang durch Winkel und Gassen öffnete sich immer wieder der Blick über Dächer und Türme der Altstadt bis auf den See mit der Alpenkette in der Ferne.

Die METTNAU-Gäste erfuhren unter anderem Spannendes über große Künstler, Kirchenbauer oder den berühmten Medicus, der beim Basler Konzil gekrönte Häupter betreute und später hier zu seinem großen Palazzo als erster einen herrlichen Garten mit weitem Blick anlegte – heute für jeden zugänglich.

Nach angenehmer Stärkung in einer der zahlreichen Lokale ging es dann entlang der inzwischen ruhigeren Uferpromenade zurück zum METTNAU-Bus.

Weniger Wetterglück hatte zwar eine andere Gruppe, die mit Dr. Hofmann in zwei Kleinbussen in Richtung Engen aufbrachen – auf einer reizvollen Strecke vorbei an den Vulkankegeln des Hegau, die bereits von Goethe bereist wurde. Schließlich gab ein Halt den Blick frei auf das reizvolle Ensemble von Engens Altstadt, deren Häuser sich zu einem befestigten Ring um die Bauten auf felsigem Grund ziehen und seit 1977 komplett unter Denkmalschutz stehen.

Er wusste auch Interessantes zu früheren Besiedelungen, Handelswegen, Zerstörungen und Kriegen zu berichten. Wie Werner Trapp, ist es auch ihm dabei wichtig, negative Entwicklungen oder Ereignisse aufzuzeigen, anstatt eine kritiklos schöne Beschreibung zu liefern, was dem berechtigten Anspruch der kulturinteressierten Gäste nicht entspräche. So führte er durch enge Gassen zu reizvollen Gebäuden und ihrer faszinierenden Geschichte, zeigte aber auch weniger gelungene Renovierungen. Spannend beispielsweise die Geschichte zu einem evangelischen Stadtregenten, der mit seiner Gemahlin in der katholischen Kirche bestattet wurde. Viele solcher Details sind es, die trotz widrigen Wetterbedingungen den Spannungsbogen mühelos hielten, ehe es in das „beste Café der Stadt“ ging.

Auch bei dieser Tour zeigte sich, wie beeindruckt die Gäste von dieser Art der Kulturführung sind. Die Historiker verstehen es, das Interesse an den vielfältigen Schätzen der reichen Kulturregion am Bodensee zu wecken, denn schon beim Kaffee werden von den METTNAU-Gästen oft Pläne für weitere Exkursionen gemacht. Sie freuen sich, dass die METTNAU solch ausgewiesene Experten engagiert, um ihnen diese bereichernden kulturellen Ausflüge zu bieten, vom Frühjahr bis zum Herbst freitags (meist abends) und sonntags (meist ab 13.30 Uhr). Hierbei geht es unter anderem auch auf Wanderstrecken durch Weinberge, durch stille Täler oder entlang von Grenzpfaden, um dann auf kostbare Kunstschatze in kleinen Kapellen oder faszinierende geschichtliche Zeugnisse in schmucken Dörfern zu stoßen.

Das Monatsprogramm sowie detaillierte Beschreibungen zu den einzelnen Exkursionen hängen in allen Kliniken der METTNAU aus. Die Ausflüge sind über die Rezeptionen buchbar. Die Termine sind jeweils so gelegt, dass morgendliche Bewegungsprogramme und die Essenszeiten eingehalten werden können. ■

Leistungsdiagnostik für METTNAU-Gäste

Spiroergometrie zur umfassenden Belastungsermittlung und Trainingsberatung



Die METTNAU bietet ihren Gästen zusätzlich zur Laktatmessung im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik die Spiroergometrie an. Hierbei wird mit Hilfe von EKG, Lungenfunktion und Atemgasen (Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabatemung) die Herz/Kreislaufanpassung in Ruhe und unter Belastung ermittelt und bewertet.

Gesunde Probanden schätzen die optimale Trainingsberatung – sei es für den sportlichen Wiedereinstieg, um Frustration und Überforderung zu vermeiden, wie auch Informationen zur Steigerung der Ausdauerleistung, z.B. vor einem geplanten Marathon oder einem Radrennen. Die Experten können danach klar sagen, in welcher Intensität und mit welcher Herzfrequenz das Lauf- oder Radfahrtraining durchgeführt werden soll.

Da die Spiroergometrie detaillierte Aussagen bei Herz- und Lungenerkrankungen zulässt, ist auch die Strukturierung einer gesundheitsfördernden, sicheren sportlichen Aktivität möglich. Eine Festlegung der Herzfrequenzschwelle am sogenannten aerob/anaeroben Übergang „AT“ verhindert Überlastung, aber auch übertriebene Zurückhaltung.

Auch wenn beim Aufnahmegespräch über Atemnot bei moderater Belastung geklagt wird, kann hiermit die Lungenfunktion bei steigender Belastung Atemzug für Atemzug untersucht und Beeinträchtigungen wie beispielsweise durch allergisches Asthma nachgewiesen oder ausgeschlossen werden. Auch die Beurteilung der Herzfunktion und Pumpleistung des Herzens gelingt zuverlässig und gibt den Teilnehmern mehr Sicherheit.

Nicht nur von weiblichen Gästen wird häufig eine Trainingsberatung zur optimalen Gewichtsreduktion gewünscht. Da gerade in den niedrigen Belastungszonen eine überwiegende „Fettverbrennung“ stattfindet, zeigt sich immer wieder, dass die oft geäußerte Einstellung „viel bringt viel“ beim Ausdauertraining nicht zutrifft.

Wie funktioniert die Untersuchung? Die Spiroergometrie wird im Krafraum der Hermann-Albrecht-Klinik unter ständiger funktioneller und ärztlicher Betreuung durchgeführt. Für die optimale Beurteilung sollte man sich gesund fühlen und am Vortag keinen Sport ausgeübt haben. Es besteht die Wahl, sich auf dem Fahrradergometer oder auf dem Laufband anhand individuell angepasster, standardisierter Trainingsprotokolle testen zu lassen. Nach einer Lungenfunktionsprüfung am Spiroergometer werden eine passgenaue Maske auf Mund und Nase sowie EKG-Elektroden und ein Pulsgurt angelegt. Danach kann der Belastungstest starten. Übrigens, die älteste Teilnehmerin war über 80 Jahre und wollte wissen, ob ihr regelmäßiges Trainingsprogramm ihrer Herz-/Kreislaufverfassung entspricht. Die Spezialisten konnten ihr „grünes Licht“ geben. ■

Neue Ergometer-Geräte

Trainingsraum in der Hermann-Albrecht-Klinik ist neu ausgestattet



Da das Ergometer-Training bei den Gästen der METTNAU auch außerhalb der verordneten Übungseinheiten sehr beliebt ist, wurde der Trainingsraum in der Hermann-Albrecht-Klinik mit neuen, optimierten Geräten ausgestattet. Die Nutzer wissen es zu schätzen und akzeptieren gerne die Einstellung zur Vorbeugung von Überforderungen.

In allen METTNAU-Kliniken stehen vor dem Ergometer-Training grundsätzlich die ärztliche Untersuchung, ein Belastungs-EKG und die klare medizinische Vorgabe. So erhalten die Schwestern für das morgendliche, per Monitor überwachte Ergometer-Training die ärztlich festgelegten Werte zu Herzfrequenz und Wattzahl für jeden angemeldeten Teilnehmer, die dann in die Geräte einprogrammiert werden. Zusätzlich ist stets ein Arzt in erreichbarer Nähe.

Die Geräte kann man auch im freien Training nutzen. Dies ist allerdings nur mit Arztverordnung und einem Chip mit den einprogrammierten Werten erlaubt. Erreicht man die vorgegebene Endpulsgrenze, so senkt das Gerät automatisch die Wattzahl. Die Ergometer lassen dann keine höheren Werte zu und sorgen somit für ein gesundes Ausdauertraining, das der jeweils passenden Belastungsintensität entspricht. ■

Passendes Essen für ein gesundes Leben

Ernährungsberatung – wichtige Säule der METTNAU-Therapie

Hat meine Erkrankung auch Ursachen in falscher Ernährung? Wie esse ich meinem Alter angepasst, um gesund zu bleiben? Derartige Fragen nehmen stetig zu und zeigen den hohen Bedarf an kompetenter Beratung. Die METTNAU ist mit ihrem Fokus „Bewegung – Ernährung – Entspannung“ seit Jahren auf diesem Gebiet der Prävention und Therapie erfolgreich. Im Zuge der Weiterentwicklung konzipierten die Ärzte Klaus Krbek und Achim Witzel mit Kurdirektor und Geschäftsführer Markus Komp und Monika Sattler ein gut durchdachtes Konzept zur personellen und strukturellen Verbesserung der METTNAU-Ernährungsberatung. Monika Sattler übernahm die Teamleitung dieses Bereiches. Neben Monika Joseph aus der Zentralküche folgte die Festanstellung von Annette Wild im Mai 2010, die drei Jahre als Honorarkraft gearbeitet hatte. Im Oktober 2010 kam Carolin Heinrich aus Friedrichshafen dazu.



Monika Sattler, Teamleiterin der METTNAU-Ernährungsberatung ist staatlich anerkannte Diätassistentin, Ernährungsberaterin/DGE und erlangte den Master of Science in „Angewandter Ernährungsmedizin“.

Unmittelbar nach erfolgreicher Absolvierung ihres Masterstudiums „Angewandte Ernährungsmedizin“ kümmerte sich Monika Sattler um die inhaltliche Umsetzung und erarbeitete mit ihren Kolleginnen neue Ernährungsangebote: Seminare zur Sporternährung, erweiterte Diabetesschulungen, Implementierung von Adipositas-Seminaren, Lehrküchen-Veranstaltungen und Einkaufstraining. Daneben entspricht man dem steigenden Wunsch nach Ernährungseminaren im Rahmen betrieblicher Vorsorgeprogramme sowie den besonderen Ernährungs-Problematiken der Airliner.



Annette Wild arbeitet als staatlich anerkannte Diätassistentin und Diabetesassistentin DDG.

Die Ernährungsberatung bietet den METTNAU-Gästen eine neutrale und unabhängige Beratung, die Werbung und Produktverkauf ausschließt. Sie arbeitet nach fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen gemäß Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und der Ernährungsmedizin. Die Beratungsinhalte und Schulungskonzepte sind eng mit dem ernährungsmedizinisch beauftragten Arzt Dr. Achim Witzel (Internist/Kardiologe/Diabetologe DDG) und Dr. Klaus Krbek (Internist/Ernährungsmediziner) sowie den Psychologen im Bereich der Adipositas abgestimmt. Anhand der Qualifikation und unterschiedlichen Zusatzausbildungen stehen die Expertinnen für eine exzellente Mischung aus Praxisorientierung und wissenschaftlichem Fachwissen.



Carolin Heinrich ist staatlich anerkannte Diätassistentin und absolvierte das Studium zur Gesundheitspädagogin (AfW).

Durch die gute Abstimmung zwischen Medizin, Küche und Ernährungsberatung werden einheitliche Empfehlungen ausgesprochen und umgesetzt. Hierbei legt man großen Wert auf das praktische Erleben der theoretischen Grundlagen – immer unter dem Aspekt „der Genuss und die Lebensqualität dürfen nicht leiden.“ Man „ernährt“ sich nicht, sondern „man isst und trinkt“. So erfahren die Gäste in Vorträgen und Kleingruppenschulungen wichtiges Grundlagenwissen. Im Praxisprogramm geht es in der Lehrküche um das Erlernen einer fettbewussten, nährstoffschonenden und schmackhaften Zubereitung oder um das Einkaufstraining im Supermarkt. Für spezielle Fragestellungen bieten die Fachfrauen Einzelberatungen an.



Monika Joseph sorgt als staatlich anerkannte Diätassistentin für die praktische Umsetzung in der Zentralküche und der Lehrküche.

Zusätzlich wird Monika Sattler in diesem Jahr klinikinterne Studien wissenschaftlich begleiten. Bezüglich der Verbesserung atherosklerotischer Risikofaktoren wie Adipositas, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck existiert ein solches System bereits auf der METTNAU: Im Ergebnisqualitätsprüfungsprogramm „CORiMA“ konnte für Wiederholerpatienten/-innen eine positive Beeinflussung sämtlicher Risikofaktoren gezeigt werden. Einen wichtigen Anteil hat dabei auch die Ernährungstherapie.

Die Mitwirkung in der Sportmedizin ist ein weiteres Element, zu der bereits kurzfristig eine Vortragsreihe zur „Sporternährung“ in Kooperation mit dem Sportmediziner Dr. Christian Cramer realisiert wurde. Regelmäßige Weiterbildungen der Ärztinnen und Ärzte

sind weitere Bausteine. Seit Februar 2011 besteht in Kooperation mit Dr. Dorothea Hensel-Dittmann auch ein ernährungspsychologisches Modul für den Bereich Adipositas. So bleibt die Ernährungsberatung – getreu dem METTNAU-Motto – weiter in Bewegung. ■

Neues Gäste-Journal und Schatzsuchen in Radolfzell

Tourist-Information mit neuen Angeboten für 2011



Die Leiterin der Tourist-Information Radolfzell Lucia Bruttel und Michael Gentile von der Radolfzeller Werbeagentur MARKE:GENTILE präsentieren das neue Gäste-Journal 2011.

Bei der Vorstellung des neuen Gäste-Journals ging Lucia Bruttel, Leiterin der Tourist-Information Radolfzell, auch auf Angebote ein, die für METTNAU-Gäste sowie deren Angehörige und Freunde interessant sind. So startet das Tourismusteam in 2011 mit neuen Trends. Als verführerische Einladung nach Radolfzell wurden die von der Werbeagentur MARKE:GENTILE entwickelte klare Farbsprache, ihre überraschenden Perspektiven, stimmungsvollen Momentaufnahmen und eine übersichtliche Inhaltsstruktur für die aktuelle Gäste-

Broschüre gestaltet. Hier finden Besucher klare Erläuterungen zu den klassifizierten Gastgebern, zur beliebten Gästekarte mit freier Fahrt im öffentlichen Nahverkehr des Landkreises, interessanten Terminen und vielem mehr. Bei den touristischen Angeboten geht man unter anderem mit Geocaching-Touren durch die Stadt neue Wege.

Aus dem Ferien- und Freizeitprogramm vom vergangenen Jahr zeigt sich, dass geführte Wanderungen, Stadtführungen und Schiffsangebote gerne genutzt werden. Auch Stadtführungen per Segway soll es wieder geben. Die Koordinaten zum neuen Geocaching gibt es in einem speziellen Flyer oder als Internetdownload. So kann man auf eigene Faust auf Schatzsuche durch die Stadt gehen oder sich zu festen Terminen einer begleiteten Tour anschließen. Es gibt drei GPS-Geräte zum Ausleihen – mittlerweile haben aber auch moderne Handys und iPhones diese GPS-Funktion. Witzige Postkarten laden zu einer weiteren Schatzsuche ein, mit denen Einheimische und Gäste ihren „Schatz“ oder Geheimtipp für einen Besuch in Radolfzell zur Veröffentlichung melden können. Neben den Gästefahrten und den Dixie-Floß-Abenden kann man in dieser Saison auch auf Booten der Segelschule Radolfzell hinaus auf den See. Mit diesem Angebot wollen die Touristiker den Gästen – auch ohne Segelkenntnisse – ein weiteres „See-Erlebnis“ bieten.

Die aktuelle Radwanderkarte wird stets rege nachgefragt. Bei den geführten Radtouren haben die Teilnehmer nun die Möglichkeit, für anspruchsvollere Touren von der Radolfzeller Partner-Firma Joos E-Bikes auszuleihen. Mehr Service außerhalb der Öffnungszeiten bieten ein Touchscreen-Monitor zur Abfrage freier Unterkünfte und ein Prospektautomat im Außenbereich der Tourist-Information. ■

Gesundheitstourismus ist ein Zukunftsthema!

Sabel-Berufskolleg befasst sich mit Angeboten zwischen Aktivität und Ruhe

Vor dem Hintergrund sozialer, wirtschaftlicher und demografischer Entwicklungen stellt der Gesundheitstourismus gerade im Bodenseegebiet einen immer wichtigeren Wachstumsmarkt dar.

Das Sabel-Berufskolleg für Gesundheitstourismus in Friedrichshafen stellt sich mit seinen praxisnahen Aus- und Weiterbildungsangeboten diesen Herausforderungen. Im Rahmen der zweijährigen Ausbildung präsentierte die Abschlussklasse „Assistent/in für Gesundheitstourismus“ vor kurzem ein 40-seitiges Konzept zum „Gesundheitstourismus im Spannungsfeld von Aktivität und Ruhe“. In Kooperation mit der Internationalen Bodensee Tourismus GmbH (IBT) und der Universität St. Gallen erarbeitete die Hochschule im Rahmen eines von der EU geförderten Projektes eine Strategie zur gesundheitstouristischen Positionierung der Bodenseeregion.

Der Bodenseeraum bietet hierzu beste Voraussetzungen. Die METTNAU, die Buchinger-Klinik und andere Leistungsträger werden als Beispiele für Anbieter mit „Leuchtturmfunktion“ genannt. Das vorgestellte Konzept hält eine Kooperation „Gesunder Urlaub am Bodensee“ und ein damit verbundenes Qualitätssiegel für ein erfolgreiches Instrument, das auch den einzelnen Anbietern nützt.

Die Absolventen, das Dozententeam und die Partner dieses Projektes sehen für den Gesundheitstourismus am Bodensee große Chancen, sich zu einem zukunftsfähigen Bereich des Urlaubs in der Region zu entwickeln. ■



Absolventen des Sabel-Berufskollegs in Friedrichshafen engagierten sich im IBT-Kooperationsprojekt für den Gesundheitstourismus am Bodensee, in dem die METTNAU ein wichtiger Partner ist.

Katalog und Führungen zu Kirchenschätzen

Spannende Sonderausstellung im Stadtmuseum Radolfzell

Die aktuelle Sonderausstellung „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ zeigt kunstvolle Gefäße, Reliquiare, Monstranzen, Kreuze, Skulpturen und vieles mehr aus der „Heilthumskammer“ des Radolfzeller Münsters, aus anderen Kirchen der Umgebung, entfernteren Klöstern, kirchlichen Einrichtungen und aus Privatbesitz, die sonst nie oder nur an sehr hohen Festtagen zu sehen sind. So kann beispielsweise das faszinierende Dreiturmreliquiar um 1300, das sonst im Hausherrenaltar des Münsters nur mit Abstand in Vorderansicht zu sehen ist, einmalig ganz aus der Nähe von allen Seiten betrachtet werden. Im reich bebilderten rund 100-seitigen Ausstellungskatalog findet man viele ergänzende Informationen zur Frömmigkeitsgeschichte, zu kirchlichen Traditionen und eng mit der Bodenseeregion verbundenen Heiligen. Auch die Entwicklung der Kirchenkunst mit hier sehr berühmten Kirchenkünstlern wird beschrieben. In den öffentlichen Führungen erfährt man Details über die Leihgaben und deren zum Teil höchst spannender Geschichte. Sie lassen die Besucher manche der faszinierenden Kirchenschätze auf ganz neue Weise sehen.

Im April gibt es öffentliche Führungen am 8. April von 14.30-15.30 Uhr und am Ostersonntag, 24. April von 10.30-11.30 Uhr. Zusätzlich können Gruppen jederzeit spezielle Führungen durch die hochkarätige Sonderausstellung buchen.

Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do 14-20 Uhr, Karfreitag geschlossen, Ostersonntag, -sonntag und -montag zu den vorgenannten Zeiten geöffnet. Weitere Informationen über Tel. 07732/81-530 oder www.stadtmuseum-radolfzell.de.



Klassikkonzert im Milchwerk Radolfzell

Kammerorchester Radolfzell und Solist Nikolas Nägele laden zum Frühjahrskonzert ein



Das Kammerorchester Radolfzell unter der Leitung von Stadtmusikdirektor a.D. Heinrich Braun lädt am 10. April um 20 Uhr zu einem ausgesuchten Klassikkonzert ins Milchwerk Radolfzell ein. Für das anspruchsvolle wie virtuose Konzert für Klavier und Orchester Nr. 1 von Ludwig van Beethoven tritt Nikolas Nägele als Solist auf. Der 1987 in Radolfzell geborene Musiker begann in der hiesigen Musikschule seine Ausbildung und

war mehrfach Bundespreisträger bei „Jugend musiziert“. Neben einem Gastspiel bei der Südwestdeutschen Philharmonie, Konzertreisen nach Südamerika, Asien und in verschiedenen Ländern Europas setzt der begabte Künstler seine Musikstudien in Klavier und Dirigieren fort.

Das Kammerorchester in sinfonischer Besetzung eröffnet den Abend jedoch mit der „Ouvertüre im italienischen Stile“ in C-Dur von Franz Schubert. Ein Abstecher nach Spanien beschließt den Hörgenuss mit der „Sinfonia a Gran Orchestra“ von Juan Crisostomo de Arriaga.

Kartenvorverkauf über die Tourist-Information Radolfzell am Bahnhof, Tel. 07732/81-500.

DRK-Rettungszentrum für die Menschen im Landkreis

Neues, hochmodernes Zentrum am Stadteingang von Radolfzell

Vor kurzem wurde das große DRK-Rettungszentrum in Radolfzell mit tausenden von Besuchern und geladenen Gästen eingeweiht – eine Vision, auf die man lange hingearbeitet habe, wie Landrat Frank Hämmerle und DRK-Kreisgeschäftsführer Patrik Lauinger betonten.

Die neue Rettungsleitzentrale im Neubau ist die modernste in Baden-Württemberg. 14 Disponenten nehmen hier im Schichtdienst auf über 70 Leitungen die gesamten Rettungsdienst- und Feuerwehrnotrufe im Landkreis entgegen. Die Gebäude auf 3500 Quadratmetern Nutzfläche kosteten knapp 7 Millionen Euro. Das Land beteiligte sich mit 697000 Euro. 70 Hauptamtliche Mitarbeiter arbeiten hier im Rettungsdienst, im Pflegedienst und in der Breitenausbildung. Zudem bietet die Kreisgeschäftsstelle die Infrastruktur für 16 DRK-Ortsvereine mit etwa 1000 ehrenamtlichen Helfern, für fünf Rettungswachen, für die Sozialstationen, die Jugendarbeit, die

Rettungshundestaffel und den Bevölkerungsschutz für den Landkreis Konstanz. Mit ihren Hilfsfristeeinhaltungsquoten bei der notärztlichen Frist und der Rettungstransportfrist von über 95 Prozent hält man im Land eine Spitzenposition.



Markusfest – Inselfeiertag auf der Reichenau

Prozession und Parade der Bürgerwehr

An die große Vergangenheit als berühmte Klosterinsel im Bodensee knüpft der große Feiertag zum Markusfest am 25. April 2011 auf der Insel Reichenau an. Bischof Ratold von Verona, Gründer von Radolfzell, brachte die Gebeine des Hl. Evangelisten Markus 830 in die damals berühmte Benediktiner-Abtei.

Der Festtag beginnt um 8.45 Uhr mit der Parade der historischen Bürgerwehr in ihren vorderösterreichischen Uniformen auf dem Münsterplatz. Nach dem feierlichen Hochamt im Münster St. Maria und Markus mit dem Münsterchor folgt gegen 10.30 Uhr eine Prozession über die Insel, in der auch Reliquienschreine aus der Schatzkammer mitgeführt werden. Die Bürgerwehr und die Reichenauer Trachten reihen sich in den langen Prozessionszug ein. Zum Abschluss ist gegen 11.30 Uhr nochmals eine Parade der Bürgerwehr mit Fahnenabgabe auf dem Münsterplatz. ■



Söldner auf der Burg Meersburg

Die älteste bewohnte Burg Deutschlands lädt zum Besuch ein

Wer Meersburg besucht, wird sogleich von der trutzigen alten Burg Meersburg angezogen, die zugleich Annette von Droste-Hülshoff-Gedenkstätte ist. Das Museum ist ganzjährig täglich geöffnet. Zum selbstständigen Rundgang gibt es von April bis November geführte Turmbesteigungen auf den Dagobertsturm.

Das Burg-Café lädt in einen Barocksaal und auf die herrliche Aussichtsterrasse ein. Von März bis Oktober gibt es zudem jeweils an einem Wochenende im Monat mittelalterliches Treiben mit einer Söldnertruppe, so auch am 23. und 24. April (Ostersamstag und -sonntag).

Auskünfte zu weiteren Terminen der Söldnertruppe sowie zu den Sommerkonzerten der „Carlina-Leut“ mit ihren historischen Instrumenten über:

Burg Meersburg, Tel. 07532/800-00, www.burg-meersburg.de. ■



„Suche impotenten Mann fürs Leben“

Komödie nach dem Roman-Bestseller von Gaby Hauptmann in der Stadthalle Singen



Bestseller-Autorin Gaby Hauptmann

Nach dem Buch und dem erfolgreichen Kinofilm von 2003 folgt nun die gefeierte Bühnenadaption des Roman-Bestsellers „Suche impotenten Mann fürs Leben“ am Sonntag, 17. April um 19 Uhr in der Stadthalle Singen.

Die in Allensbach lebende Autorin Gaby Hauptmann wird sich die Vorstellung ebenfalls anschauen und danach ihre Bücher signieren. ■

„Wie viele Taschentücher wohl täglich wegen der Kerle draufgehen? Millionen.“ Die attraktive Mittdreißigerin Carmen, von Dominique Siassia gespielt, hat Männer satt, die immer nur an das Eine denken. Deshalb sucht sie per Zeitungsanzeige einen Partner, bei dem sich diese Frage gar nicht erst stellt. Hieraus entwickelt sich eine wunderbar lockere und amüsante Komödie, mit der Gaby Hauptmann das Kunststück gelungen ist, dem Thema „Frau sucht Mann“ eine gänzlich neue Seite abzugewinnen.

Vorverkauf:

Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504, ticketing.stadthalle@singen.de oder bei allen ReserviX-Vorverkaufsstellen. Weitere Informationen, auch zu anderen Veranstaltungen über www.stadthalle-singen.de. ■

Freitag, 1. April

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

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

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 3. April

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

LESUNG: VOLKSHOCHSCHULTANGO

Man wird sie lieben oder vorabscheuen, die äußerst unterschiedlichen Charaktere von Teilnehmern an Volkshochschulkursen und daraus lernen, welche Kurse sich z.B. gut für Liebhaften eignen ... Eine kuriose und humorvolle Lesung mit Erol Weiß, die die Zuhörer bis zum Schluss in ihren Bann zieht. 3. 04., 15-16.30 Uhr, Zunftaus der Narizella.

Montag, 4. April

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

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

Dienstag, 5. April

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 6. April

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 7. April

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Spieleabend mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 8. April

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

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 9. April

14:30-17.30 Uhr „Lu Jong“-Seminar, Kurmittelhaus

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

Sonntag, 10. April

9:00-12:00/14:30-17:30 Uhr „Lu Jong“-Seminar, Kurmittelhaus

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

10:30 Uhr Konzert mit dem Shanty-Chor Überlingen WMK, Raum Mainau

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 11. April

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

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

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

19:30 Uhr Harfenschneiderkurs mit Frau Dammert WMK, Musikzimmer

Dienstag, 12. April

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 13. April

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 14. April

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Spieleabend mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

19:30 Uhr Konzert „Trio Klangsturm“, WMK, Raum Mainau

Freitag, 15. April

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

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Sonntag, 17. April

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

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

FRÜHLINGSKONZERT

Die Stadtkapelle und das Jugendblasorchester Radolfzell laden zum traditionellen Frühlingskonzert ein. Die erstklassigen Orchester mit über 140 Mitwirkenden spielen eine großartige Mischung konzertanter, klassischer und populärer Blasmusik. Ein Konzert, das man sich nicht entgehen lassen sollte! 17. 04., 18 Uhr, Milchwerk Radolfzell.

Montag, 18. April

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

19:00 Uhr Vortrag „Erlebnis Berg“ mit Herrn Schuler WMK, Raum Mainau

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

Dienstag, 19. April

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 20. April

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

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

Donnerstag, 21. April

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Spieleabend mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 22. April

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

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

Samstag, 23. April

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

Sonntag, 24. April

20:30 Uhr Kinofilm WMK, Raum Mainau

Montag, 25. April

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

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

Dienstag, 26. April

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend WMK, Raum Höri

Mittwoch, 27. April

19:00 Uhr Bridgeabend WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 28. April

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:30 Uhr Spieleabend mit Frau Haupter, WMK, Cafeteria

Freitag, 29. April

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

19:15 Uhr Leichter zur Ruhe kommen. Wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck) Frau Dr. Breuer, WMK*, Halle

19:30-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

Samstag, 30. April

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

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

Psychologische Beratung

Sprechstunde:

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

Einzelgespräch:

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

Dr. Dorothea Hensel-Dittmann · Psychotherapeutin · Tel. 97-354 · WMK Zimmer EA 351 (von 8-12 Uhr)

Dipl. Psych. Aleksandra Schefczyk · Psychotherapeutin · Tel. 458 · WMK Zimmer 2A 455 (Di, Mi, Fr von 8-12 Uhr)

Termin nach Vorgespräch (auch tel. Terminvereinbarung während der Sprechstunde). Eine Überweisung durch den behandelnden Arzt ist nicht erforderlich.

Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

Entspannungs-Training

Mo-Fr (außer Mi) jeweils 13.25 Uhr · Gymnastikhalle WMK
Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Beginn. Kein Eintritt mehr nach Trainingsbeginn.

Mi 13.15 Uhr · WMK Raum Mainau

Einführung zum Tiefenmuskulären Entspannungstraining

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 Sekretariat.

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

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

Entspannung

Feldenkrais – beweglich, locker und entspannt

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

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

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

Leichter zur Ruhe kommen

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



Sauna

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

Sauna Kurpark-Klinik

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

Sauna Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

Schwimmbad

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

Kurmittelhaus

Di 18:30-21:00 Uhr Bad A und B
Mi 19:00-21:00 Uhr Bad B
Do 19:00-21:00 Uhr Bad B
Fr 18:30-21:00 Uhr Bad B
Sa 09:00-12:00 Uhr Bad B
So 09:30-11:45 Uhr Bad A und B
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

Werner-Messmer-Klinik (ohne Badeaufsicht)

Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr
15:30-16:30 Uhr
Zusätzliche Zeiten:
Mo 17:00-18:00 Uhr
Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:00 Uhr
18:30-21:00 Uhr
Sa 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr
So 07:30-12:00 Uhr
14:30-21:00 Uhr

Dies & das für den Gast

Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF

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

Evangelische Kirche

Brühlstraße 5a · Hauptgottesdienst Sonntag 10 Uhr

Evangelisch-Methodistische Kirche

Robert-Gerwig-Straße 5 · Sonntag 10 Uhr

Freie Evangelische Kirchengemeinde

Herrenlandstraße 58 · Sonntag 10 Uhr

Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.

Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte oder Herrn Pfarrer Kusterer-Dreikosen im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

Weinprobe

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

Singabend mit Adam Kuhn

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

Bridge

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

Anmeldung bei: Bridge Spielkreis Radolfzell
Luise Mühl · Tel. 0 77 32 / 63 06.

Kerzenziehen

Christa Buck bietet Ihnen die Gelegenheit, jeden Montag um 19 Uhr im Bastelraum der WMK Kerzen zu ziehen. Hierzu sind alle herzlich eingeladen, die Freude am „Selbermachen“ und Spaß am Ausprobieren mitbringen.

Anmeldung: Rezeption der Werner-Messmer-Klinik.

Lions Club Radolfzell-Singen

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

Rotary-Club

Im RC Radolfzell-Hegau sind die rotarischen Kurgäste herzlich willkommen. Die Meetings finden im Hotel Haus Gottfried in Moos wie folgt statt: Erster, dritter bis fünfter Dienstag im Monat um 12:30 Uhr, zweiter Dienstag im Monat um 19:30 Uhr (Abendmeeting mit Damen). Weiterhin wird von April bis Oktober ein Präsenztisch auf der Mettnau angeboten: Erster und dritter Donnerstag im Monat um 19 Uhr im Hotel Garni ART VILLA am See, Rebsteig 2/2.

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

Zonta International

Meeting jeden 3. Dienstag/Monat

Informationen: Frau Stuckert · Tel. 547 24

Tennis

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

Weitere Tennisplätze:

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

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

Boccia (Boule)

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

Tischtennis

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

Golf

Golfclub Owingen-Überlingen

Hofgut Lugenhof · 88696 Owingen

Tel. 0 75 51 / 8 30 40 · www.golfclub-owingen.de

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · www.golfclub-steisslingen.de

 <p>Wirtshaus seit 1849 zum Kranz Hundertjährig Tünnle - Meer beim Zoo</p>	<p>78315 Radolfzell-Liggeringen Bergstraße 3 Stadtbuslinie 6 Telefon 0 77 32 - 1 03 66</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Sa 17-24 Uhr, So 11-14 und 17-24 Uhr Mittwoch Ruhetag</p> <p>www.kranz-duennele.de</p>
--	---

 <p>40 Jahre</p>	<p>Restaurant-Rotisserie Pferdehof Gutes Essen in gemütlicher Atmosphäre</p> <p>78351 Bodman • Tel. 07773-5410</p>
--	---



Ein bisschen Etikette hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.
Telefon: 07 75 51 8 30 40 · www.golfclub-owingen.de

THEATER
Die Farbe
SINGEN

Venedig im Schnee
 Komödie
 von Gilles Dyrek

„Theater, das abgründig Spaß macht.“ (WOCHENBLATT)
 „Eine einzige wunderbare Boshaftigkeit.“ (SÜDKURIER)

Mi · Do · Fr · Sa
 20.30 Uhr

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

BUCHTIPP: Nur noch das nackte Leben Ulrike Blatter

Kommissar Bloch, der spröde Eigenbrötler von der Kripo Konstanz, kann sein Glück kaum fassen, als ihn eines Tages die attraktive Alenka anspricht. Dass die slowenische Journalistin eine ungeklärte Todesserie unter Drogenabhängigen in ihrem Heimatland recherchiert, interessiert ihn nur am Rande. Bloch will nur eins: dieses unvermutete späte Glück mit aller Kraft festhalten.

Als Alenka jedoch kurz darauf einem mysteriösen Unfall zum Opfer fällt, taumelt er in einen Strudel sich überschlagender Ereignisse. Als Jäger folgt er 330 Seiten den Spuren der geliebten Frau bis in ihre Heimat und versucht zu verstehen, warum sich Alenka bedroht fühlte. Berührte ihre Story rund um Biowissenschaften und Sucht so viele gesellschaftliche Tabus, dass sie dafür sterben musste?

Bloch stößt zunehmend auf Widerstand, ja blanken Hass, wird vom Jäger zum Gejagten und kehrt nach Deutschland zurück. Aber nichts hilft: Die beiden säuberlich getrennten Welten hier das professionelle, glatte Deutschland, die beschauliche Bodenseeregion dort das Nebelland Sloweniens rücken einander auf beängstigende Weise immer näher.

Ulrike Blatter, Jahrgang 1962, lebt in Konstanz. Nach ihrem Psychostudium bildete sie sich in der Psychotherapie mit dem Arbeitsschwerpunkt Sucht

und Trauma weiter. Mehrere Jahre arbeitete sie in der Rechtsmedizin und der Suchtberatung. Ulrike Blatter ist Mitglied der „Vereinigung deutschsprachiger Krimi-Autorinnen“.



Verlag Kbv;
 1. Auflage
 (April 2011)
 330 Seiten,
 broschiert
 ISBN-13: 978-3942446129
 EUR 9,90

AUFLÖSUNG MÄRZ 2011:

E	C	H	T		F	L	O	H
P		O	A	S	E		B	
I	N	S	G	E	H	E	I	M
T				D	D	R		I
A	R	E	S		E	D	A	M
P		S	A		N	I	O	
H	A	S	E	L	N	U	S	S
V			E	M	U	S		E
B	A	H	N		I	S	B	N

VERANSTALTUNGSTIPPS:

ZUM ABSCHLUSS: KABARETT-WINTER MIT FREDERIC HORMUTH

Preisgekrönter Kabarettist meint am 1. April um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell: „Gestöhnt wird überall“ – ob bei Opel oder an der Börse, in der Einraumkneipe oder Dreierbeziehung. Intellektuelle Schärfe paart sich bei ihm mit südhessischem Draufgängertum – auf kokette Streicheleinheiten folgt die verbale Peitsche. Karten im Vorverkauf über Tourist-Information Radolfzell am Bahnhof, Tel. 07732-/81-500 sowie bei allen ReserviX-Vorverkaufsstellen.

SAMMLER-SPIELZEUGBÖRSE

Die Sammler-Spielzeugbörse ist ein Eldorado für Freunde von Modellbahnen, Modellautos, Blechspielzeug, Teddys, Puppen und vielem mehr. 9. April, 10-16 Uhr, Milchwerk Radolfzell

WORTSPIEL Auflösung im nächsten Heft



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

Waagrecht: **1** Ein einfältiger Bayer sucht in der Lapalie eine gewisse Wertigkeit **4** Diesen Weg geht ein „allzeit bereiter“ Finder **6** Manchmal kann auch ein Kompromiss so sein! **8** Sie flattert an den Limousinen wichtiger Staatsdiener **12** So beginnt das „Brückenlied“ eines beliebten französischen Spatzes **13** Dieser Indianer lebte einst am äußersten Südzipfel Amerikas **14** In schrift am Kreuze Christi **16** In diese Altherrenriege gehören nur gestandene ehemalige Väter **18** So extrem konservativ können eigentlich nur „ewig Gestrige“ sein! **20** Was sozusagen der Leithammel für die Herde, ist diese Ziffer für die Post **21** Buchstäblich genommen handelt es sich hier um die Festkleidung einer Elitetruppe **24** Dieses kleine Zeitwort findet man sogar im Eherecht **25** Irre, dass es in Köln noch immer diesen Flughafen gibt **26** Des Finanzministers brisantes Lieblings-Puzzle, nichts für schwache Nerven!!

Senkrecht: **1** Deutscher Dramenschreiber, dem auch ein gewisser Nathan die Feder führte **2** Er waltet zu allen kirchlichen Anlässen seines Amtes **3** Göttlicher Flötenspieler für griechisches Wald- und Weidespiel **4** So können mehrfach benutzte Geldscheine niemals sein **5** Diese Weise finden wir in hart und zart **7** Er wollte musikalisch alles stets „mit Sahne“ haben! **9** Dieser Fisch zeichnet sich namentlich durch weltweiten Handel aus **10** Ort, wo schwarze Pferde gezüchtet werden? **11** Sie gibt's im Sommer in der Diele, verschafft uns angenehme Kühle **15** Bestimmtes Geschirr, das den Weg allen Irdischen geht **17** Verdrehtes „bla, bla“, besonders für schwäbische Gebirgler **19** Körpergliedmaß einer Knoblauchzwiebel? **22** In der Portion Lasagne verstecktes Empfindlichkeitsorgan der Filmer **23** Segelkommando für Wendehälse

IMPRESSUM

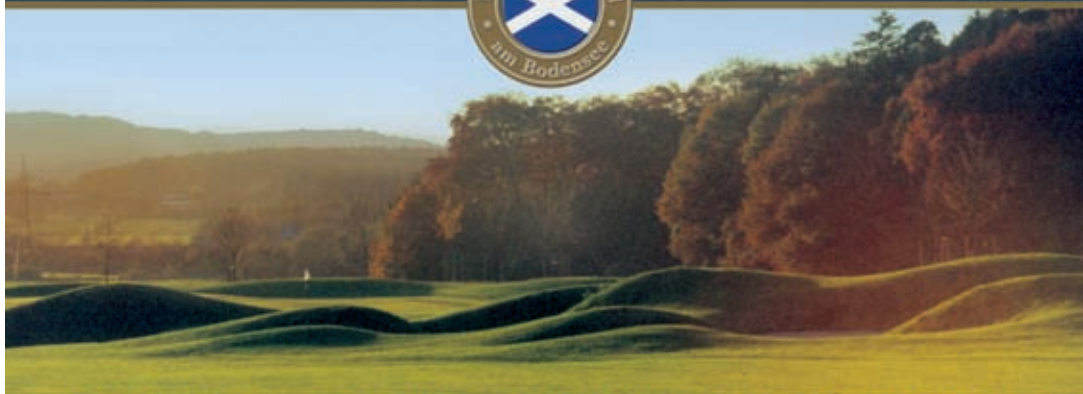
METTNAUMAGAZIN
 Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 48. Jahrgang, Erscheinungsweise 12 x jährlich
Herausgeber:
 METTNAU Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell, Strandbadstr. 106, 78315 Radolfzell, Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp
Herstellung:
 Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz
 Geschäftsführung:
 Thomas Willauer, Gabriele Schindler
 Projektkoordination: Gabriele Schindler, gschindler@labhard.de
 Anzeigenleitung: Claudia Manz, cmanz@labhard.de
Redaktion:
 PR + Medienprojekte Gaby Hotz (in Zusammenarbeit mit der METTNAU), gaby.hotz@t-online.de
Gestaltung:
 hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen
Druck:
 Druckhaus Hartmann 78427 Hilzingen, www.hw-druck.de
Bildnachweis:
 Titelfoto: Stefan Arendt, www.photoakademie.com
 Fotos: Gaby Hotz, Ute EBig, Achim Mende, Guido Moriell, Brigitte Geiselhart, Privatbilder, METTNAU-Archiv, Labhard-Archiv, Stadtverwaltungen, Tourist-Informationen sowie Pressestellen der genannten Städte, Gemeinden, Regionen und Tourismusziele.
 © 2011. Alle Rechte vorbehalten.
 Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

Golfclub Steisslingen



GOLFCLUB
RESTAURANT

Hole 19



Bürgerliche Küche
nicht nur für Golfer

Die ideale Location für Ihre
Festlichkeiten – Hochzeiten,
Familien- und Weihnachtsfeiern,
Jubiläen, Firmenevents u.v.m.
für bis zu 200 Personen.

Täglich geöffnet!

EIN STÜCK SCHOTTLAND AM BODENSEE

Golfclub Steisslingen e.V.
am Bodensee

18-Loch Meisterschaftsplatz PAR 72
Öffentlicher Golfplatz PAR 60
Öffentliche Driving-Range
PGA-Golfschule · Pro-Shop



Brunnenstraße 4b
78256 Steisslingen-Wiechs

Telefon: +49 (0) 77 38 / 71 96
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97

eMail: info@golfclub-steisslingen.de
www.golfclub-steisslingen.de

Golfclub-Restaurant Hole 19

im Clubhaus des
Golfclubs Steisslingen

Telefon: +49 (0) 77 38 / 92 32 84
Telefax: +49 (0) 77 38 / 92 32 97
www.golfclubrestaurant-hole19.de

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.
Keine Hektik.
Kein anderer See.



Bestellung über www.labhard.de
oder telefonisch unter 0 75 31 / 90 71-0



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

15.	Mai	2011	Tag des Rads
18.	Juni	2011	Internationaler Tag
02.	Juli	2011	Ein Herz für Kinder
08.	Juli	2011	Sparkassenhock
16.-18.	Juli	2011	Hausherrnfest
30.	Juli	2011	Erlebnissamstag

→ Jeden Donnerstag Abendmarkt

vom 30. Juni bis 01. September von 16:00 bis 20:00 Uhr



die **sauna | oase** am see in radolfzell

bora

die sauna|oase am see

Rauchsauna

Kelo-Steg-Sauna

Finnische Sauna

Erdsauna

Sanarium

Dampfbad

Oasen der Ruhe

„1001 Nacht“

Kaminecke

Steinduschen

Pool

Seezugang

Saunabar

Restaurant

Wellness

Massagen

Parken frei



karl-wolf-strasse 33
D · 78315 **radolfzell**

fon +49 . 77 32 . 940 63 30
fax +49 . 77 32 . 940 63 40

www.bora-sauna.de
info@bora-sauna.de