



# METTNAU

[www.metttau.com](http://www.metttau.com)

MAGAZIN

Juni 2011

Flüsterleise Fahrt in den Sonnenuntergang  
Schluss mit Diabetikerlebensmitteln!  
**METTNAU TAIJI + QIGONG-Tage**  
Zauberhafte Welt der Harfenmusik

Kunst & Kultur · Konzerte & Tanz · Sport & Spiel



# INHALT

Editorial .....	3
Flüsterleise Fahrt in den Sonnenuntergang .....	3
METTNAU-Kunstaustellungen, Teil 2 .....	4
Einstieg in die zauberhafte Welt der Harfenmusik .....	4
Keramik & Malerei im Kunsthäusle Mettnau .....	4
Augenhintergrunddiagnostik deckt Risiken auf .....	5
Erfolgreiches Nachaudit der METTNAU-Zertifizierung .....	5
Se(e)gel-Garten-Party am Konzertsegel .....	6
„Warum küssen sich die Menschen? .....	6
Sahara am Bodensee? .....	6
Schluss mit Diabetikerlebensmitteln! .....	7
Auswirkung von Nahrungsfetten auf die Blutfettwerte .....	7
TAIJI + QIGONG-Tage am Bodensee .....	8
Schätze in Radolfzells Altstadt entdecken .....	8
Radolfzell .....	9
METTNAU-Philosophie .....	16
Untersee/Höri .....	20
Insel Reichenau .....	22
Allensbach .....	22
Singen .....	23
Konstanz .....	24
Rotary-Benefizkonzert für Kinderhospizarbeit .....	25
Kunst als faszinierender Weg der Begegnung .....	25
„Flamenco – Fiesta – Spanische Nacht“ .....	25
SWR 1 Ferien-Tour wettet mit Radolfzell .....	26
Musikalischer Pfingstmontag auf der Mettnau .....	26
Grün – duftend – aromatisch. Radolfzeller Kräutermarkt .....	26
Handschriften aus dem 16. Jahrhundert .....	26
Gemeinsam für Klimaschutz und Energiezukunft .....	27
Lesung? Nein! Live-Show zu Klüftingers neuem Fall .....	27
Viel los in der Region .....	27
METTNAU Gesundheitsschulungsprogramme .....	28
Dies und das für den Gast .....	29
METTNAU Veranstaltungen .....	30

## 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-Straße 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, gaby.hotz@t-online.de  
(in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

**Gestaltung:** hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen

**Druck:** Druckhaus Hartmann, 78427 Hilzingen, www.hw-druck.de

**Bildnachweis:** Titelfoto: METTNAU-Archiv | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, Achim Mende, Fred Quarten, 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.



### FISCHER MEN STORES

Konstanz  
Obermarkt 1  
Tel. +49 7531 23335

Singen  
Scheffelstraße 3  
Tel. +49 7731 9876-30

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

### FISCHER WOMEN STORES

Konstanz  
Hussenstraße 29  
Tel. +49 7531 22990

Rosgartenstraße 36  
Tel. +49 7531 36325-0

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

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

herzlich willkommen auf unserer wunderschönen Bodensee-Halbinsel Mettnau. Wir laden Sie ein, den außergewöhnlichen Standort unserer Kureinrichtungen mit freiem Blick über den See bis zur Alpenkette, intakter Natur und einladender Ferienstadt mit allen Sinnen zu genießen. Durch das hohe Qualitätsniveau bei Gesundheitsprävention und Rehabilitation tun wir das unsere dazu, Ihnen einen rundum angenehmen und auf vielerlei Weise wohltuenden Aufenthalt zu bieten.

Lassen Sie bei ruhigen Sonnenstunden im Liegestuhl die Seele baumeln, sich von Sonnenuntergangsromantik auf dem See verzaubern oder von der heiteren Gastfreundschaft bei Festen am Ufer oder in der Stadt anstecken. Kommen Sie in Bewegung beim Tanz, aber vor allem bei unseren, individuell auf Sie abgestimmten Therapieprogrammen. Hierzu gehören auch Anregungen zum Entspannen und Loslassen, zu gesunder, dabei schmackhafter Ernährung und zur mentalen Neuausrichtung. Unsere hoch qualifizierten Experten in allen Bereichen begleiten Sie gerne. Das METTNAU-Konzept hat immer den ganzen Menschen im Auge und hilft Ihnen, auch zu Hause an für Sie wichtigen Gesundheitsthemen dran zu bleiben.

Zum umfassenden Gesunden und Wohlgefühl gehört auch unser abwechslungsreiches Freizeit- und Ausflugsprogramm. Nutzen Sie die Gelegenheit, aus unseren Angeboten auch einmal etwas ganz Neues auszuprobieren! Oder erleben Sie die reizvolle Landschaft

bei Wanderungen, Rad- oder Bootstouren. Lernen Sie den großen Reichtum an Kunst- und Kulturschätzen der internationalen Bodenseeregion und ihre Bewohner kennen. Bei Festen, Konzerten, Ausstellungen, beim Einkehren oder Bummeln kommt man rasch miteinander ins Gespräch. Auch das gastfreundliche Radolfzell wartet mit schmucker Altstadt, familiengeführten Geschäften und interessanten Veranstaltungen auf.

Egal, ob Sie aufgrund einer Erkrankung oder zur Prävention und Belebung an den Bodensee kommen, wir von der METTNAU stehen

Ihnen mit all unserer Kompetenz, aber auch mit von Herzen kommender Zuwendung und einem aufmerksamen Service zur Seite!



Markus Komp  
Geschäftsführer und  
Kurdirektor

## Flüsterleise Fahrt in den Sonnenuntergang

### HELIO-Solarboot bietet exklusive Abendtouren für METTNAU-Gäste

Der Reiz der herrlichen Bodenseelandschaft ist für viele Gäste der METTNAU ein wichtiger Grund, alljährlich nach Radolfzell zu kommen. Besonders schön ist es natürlich, die Kurhalbinsel mit ihren vier Kliniken und dem großen Naturschutzgebiet, die bei Künstlern beliebte Höri, das Schweizer Ufer oder die Welterbestätte Insel Reichenau vom Wasser aus zu betrachten.

Noch schöner wird dieses Erlebnis, wenn hinter Schilf und Pappeln der Aachmündung und den Kulissen der Hegau-Vulkanberge die Abendsonne den Himmel glutrot färbt. Mit dem großen Solarboot HELIO, das am METTNAU-Steg seinen Ankerplatz hat, stört kein lautes Motorengeräusch diese ganz besondere Stimmung.

Aufgrund des positiven Echos hat die METTNAU mit der Bodensee-Solarschiffahrt in Radolfzell wieder exklusive Fahrten für ihre Gäste vereinbart. Nach dem Start am 19. Mai 2011 startet die HELIO jeden zweiten Donnerstagabend im Juni (2., 16. und 30. Juni) und

Juli (14. und 28. Juli) um 20.30 Uhr zur Sonnenuntergangsfahrt auf den Untersee. Ab August werden weitere Fahrten zu geänderten Abfahrtszeiten stattfinden.

Die Fahrten finden, unabhängig von der Teilnehmerzahl, bei fast jedem Wetter statt – außer bei Sturmwarnung! Der Fahrpreis für diese unvergessliche Rundfahrt von 1½ Stunden beträgt 10,- Euro inklusive einem Freigetränk. „Nach den Anwendungen, Übungen am Seeufer und Walking oder Laufen im Mettnaupark kann man den Tag wunderbar bei uns an Bord ausklingen lassen und die einzigartige Abendstimmung genießen“, lädt HELIO-Projektmanager Dimitri Vedel ein. „Mit einem Glas Prosecco oder anderem in der Hand erleben Sie, wie sich das wechselnde Farbenspiel der Abendsonne im Wasser spiegelt und die Konturen der Landschaft weichzeichnet.“ Bei Anmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen der Kliniken erhalten die METTNAU-Gäste die Eintrittskarte zu ihrem ganz persönlichen Sonnenuntergangserlebnis.



# METTNAU-Kunstaussstellungen

## „Künstler aus der Region“ – Teil 2

In Kooperation mit dem Böhlinger Künstlerteam stellt die Werner-Messmer-Klinik in der Cafeteria und dem Leseraum jeweils im Wechsel die Werke von insgesamt acht Künstlern aus. Bis zum 19. Juni sind noch die Bilder von Joachim Boos und Eckhard Kowalski zu sehen. Bei der Vernissage am 20. Juni um 19.30 Uhr stellen sich dann zwei begabte Künstlerinnen vor, deren Werke bis zum 24. Juli zu sehen sind:



**Iris Späth-Schönmetzler**, Mitglied des METTNAU-Küchenteams, stellt seit Jahren winterharte Keramik in Plattentechnik her – gedacht für Haus, Hof und Garten. Sie lässt sich nicht gerne festlegen. So entstehen ganz verschiedene Objekte in weißem, roten und schwarzem Ton, manchmal glasiert, mit Engobe bemalt oder auch nur mit Braunstein behandelt. Die Ausstellungsbesucher können sich auf diese Vielfalt einlassen, mit der Künstlerin sprechen oder in ihre Werkstatt kommen.

**Victoria Graf** hat in Böhlingen eine Galerie mit Ladenatelier, Kursangeboten, Events und einer Schreibwerkstatt. Durch ihr Studium der künstlerischen Graphik beschäftigte sie sich unter anderem intensiv mit Linoldruck und dessen experimenteller Verbindung mit der Malerei, Material und Farbe. So entstehen Bilder, die Geschichten erzählen, abstrakte Themenserien, regionale Motive und vieles mehr. Neben Ausstellungen arbeitet sie auch für öffentliche und private Aufträge. Ergänzend zum Eindruck aus der METTNAU-Ausstellung lohnt sich somit ein Besuch in ihrem Atelier.

Informationen zu den Künstlern und Künstlerinnen finden sich in den Ausstellungsräumen. ■



## Einstieg in die zauberhafte Welt der Harfenmusik

Dass auch außergewöhnliche Freizeitangebote der METTNAU ankommen, beweist der monatliche Schnupperkurs im Harfenspielen mit Johanna Dammert. So war bei den fünf Teilnehmern dieses Abends ein begeisterter Wiederholer dabei. Zunächst erfuhren wir viel über böhmische Wanderharfen (passen auch in jeden Kleinwagen), keltische Harfen und Harfen aus Tirol, über die Schnitzereien und Besonderheiten des Holzes, der Bauart, der Technik und bekamen Respekt vor diesem Instrument. In seinen Stammländern gern genutzt, lockt es auch in Deutschland bis zu 300 Harfenspieler zu speziellen Treffen.

Die Harfe wurde nach dem Prinzip des Bogenschießens entwickelt, denn – das lernten wir auch – man pflückt die Saiten nicht, sondern legt den Finger in der richtigen Position ein, bis leichte Spannung entsteht und lässt dann in einer schnellen Bewegung los. Doch zunächst entführte uns die versierte Musikerin in diese zauberhafte Klangwelt. Dass wir selbst nach relativ kurzer Zeit und ohne Noten alle in der Lage sein würden, gemeinsam eine schöne Melodie und dann auch noch im Kanon mit unserer Lehrerin zu spielen und zu singen, hätte ich mir zu Beginn nicht träumen lassen. Aber da hatte



uns die Musik längst in ihren Bann gezogen. Nach der Pause und spannenden Informationen kam ein zweites, längeres Stück, das ebenfalls bestens gelang. So freuten wir uns zum Abschluss auf die „Belohnung“ durch mehrere, zum Teil selbst komponierte, gespielte und gesungene Stücke von Johanna Dammert – darunter auch das spezielle METTNAU-Lied: „Mein Herz“.

Termine jeweils im METTNAU-Veranstaltungsprogramm, weitere Informationen unter [www.johannadammert-harfe.de](http://www.johannadammert-harfe.de). ■

## Keramik & Malerei im Kunsthäusle Mettnau



Vom 2.-21. Juni gibt es im Kunsthäusle Mettnau neben dem Strandcafé wieder eine interessante Ausstellung mit Keramik und Malerei. Die beiden Künstlerinnen aus der Region, **Elke Lentzsch** und **Gabriele Eberhard** präsentieren ihre Werke in einer spannenden Kombination. Die Skulpturen und Objekte aus

Ton, in Aufbaukeramik modelliert, zeigen die künstlerische Bandbreite von Elke Lentzsch. Gabriele Eberhard hat in ihrem unnachahmlichen Stil neue Bilder in Aquarell- und Acryl-Malerei gefertigt. Sicher ist da das eine oder andere schöne Erinnerungsstück an die Bodenseezeit dabei.

Öffnungszeiten: Di – Fr 14 – 18 Uhr, Sa – So 11 – 18 Uhr.  
Weitere Informationen über Elke Lentzsch, Gnadenseestraße 14, Radolfzell, Tel. 07732/10222. ■

# Augenhintergrunddiagnostik deckt Risiken auf

Blick in das Gefäßsystem verhilft zur schützenden Therapie



Manche Erkrankungen kündigen sich nicht durch Schmerzen oder deutlich erkennbare Veränderungen an. Hierzu gehören auch Gefäßkrankungen, beispielsweise als Folge von hohem Blutdruck, Diabetes oder Übergewicht. Herzinfarkt und Schlaganfall treten dann wie aus heiterem Himmel auf, sind aber Folgen von Schädigungen des Blutgefäßsystems. Sie stellen in Deutschland die häufigsten Todesursachen dar und führen zu grundlegenden Veränderungen der Lebenssituation. Deshalb ist es gerade bei den genannten Risikofaktoren wichtig, sich frühzeitig ein Bild über den Zustand der Blutgefäße zu machen. Die Blutgefäße der Netzhaut eignen sich besonders gut und ohne medizinischen Eingriff zur arteriosklerotischen Früherkennung. Veränderungen der Netzhautgefäße sind wie ein Spiegel. Sie zeigen frühzeitig an, ob Erkrankungen die Gefäße auch im Gehirn, Herz oder den Nieren bereits geschädigt haben. So kann

eine rechtzeitige und gezielte Behandlung das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt, aber auch Nierenschädigungen zu erleiden, erheblich vermindern.

Bei der ausgiebig erprobten Untersuchung nimmt eine hochmoderne digitale Kamera den Augenhintergrund, also die Netzhaut auf. Ein Weittropfen der Pupille ist nicht nötig. Für den Bruchteil einer Sekunde leuchtet dabei ein Blitzlicht den Augenhintergrund aus, so dass der Sehnervenkopf, die Blutgefäße der Netzhaut und die Stelle des schärfsten Sehens sichtbar gemacht werden.

Der Befund geht als Datei direkt an Prof. Michelsen, den Leiter des Augendiagnostischen Zentrums der Uni Erlangen, der dann eine Auswertung erstellt. In diesem Zentrum haben auch der verantwortliche Oberarzt Dr. Achim Witzel und zwei hauptberufliche labortechnische Assistentinnen der METTNAU ihre Ausbildung für diese Untersuchung erhalten.

METTNAU-Patienten und -Gäste können die Augenhintergrunddiagnostik nach Beratung ihres behandelnden Arztes veranlassen. Da es sich um eine individuelle Vorsorgeleistung handelt, werden die Kosten gemäß der Gebührenordnung für Augenärzte nicht von gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Privatkassen tragen nach Erfahrungen von Dr. Witzel diese Leistung: „Im Hinblick auf die Chancen einer rechtzeitigen, schützenden Therapie – ein Einsatz, der sich in jedem Fall lohnt!“

## Erfolgreiches Nachaudit der METTNAU-Zertifizierung

Kontinuierliche Entwicklung des Qualitätsmanagements mit Prüfsiegel

Seit April 2009 sind die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell METTNAU nach den Anforderungen der DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert. Diese speziell auf Reha-Einrichtungen zugeschnittenen Zertifizierungen sind wichtige Kriterien für die Leistungsträger. Darüber hinaus bestätigen sie offiziell die hohen Qualitätsstandards der METTNAU. Nach dem Motto „Agieren statt Reagieren“ ist das eingesetzte Team für das Qualitätsmanagementsystem (QMS) unter Leitung von Oberarzt Dr. Markus Müller und seiner Stellvertreterin, Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme seither fortwährend im Einsatz. Anfang 2011 erfolgte nun eine Audit-Überprüfung, im Folgejahr steht die umfangreichere Rezertifizierung an.

Im Mittelpunkt des Nachaudits standen verschiedene Themen wie schriftliche Festlegungen zum interdisziplinären Therapiekonzept mit allen Beteiligten und deren Umsetzung, Aufnahmekriterien für die Patientenplanung, das überarbeitete Maßnahmenmanagement mit Controlling und anderes mehr.

Die METTNAU konnte die Abarbeitung aller vom prüfenden TÜV Süd vorgegebenen Punkte nachweisen. Hierzu hatte man auch Prozessbeschreibungen und Formblätter überarbeitet oder neu entwickelt. „In diesem Zusammenhang wurde beispielsweise das Therapiekonzept sehr umfangreich erstellt und ist nun eine hervorragende Grundlage, eigene Therapiestandards zu entwickeln. Da kontinuierliche Qualitätsentwicklungen in allen Bereichen der METTNAU erfolgen, ist der Einsatz des gesamten METTNAU-Teams gefragt, auch wenn dies manchmal mit deutlichem Mehraufwand verbunden ist. „Auf diese Weise wird ein ständiger Verbesserungsprozess gelebt.“

So ging man auch die vom TÜV SÜD gestellten Herausforderungen äußerst zielgerichtet an. Die angeforderten Veränderungen haben dazu geführt, Strukturen und Prozesse auf den Prüfstand zu stellen, zu verändern und die notwendigen Maßnahmen dringend umzusetzen. Die Auditorin bestätigte den erfolgreichen Abschluss und empfahl somit den Fortbestand des Zertifikats für die METTNAU.



Auch beim Nachaudit zur METTNAU-Zertifizierung waren die hauptverantwortlichen Qualitätsmanagementbeauftragten, Oberarzt Dr. Markus Müller und Hauswirtschaftsleiterin Carmen Böhme, für die Qualitätsverbesserung der METTNAU im intensiven Einsatz.

# Se(e)gel-Garten-Party am Konzertsegel

Start in den Sommer mit Musik & Tanz

Am Freitag, den 3. Juni, feiern die Radolfzeller mit ihren Gästen zum vierten Mal den Start in den Sommer mit einer Se(e)gel-Garten-Party. Die beliebte Radolfzeller Tanz- und Oldie-Band Veteranilli wird ab 19.30 Uhr das Konzertsegel für Hunderte von Besuchern in einen Tanzgarten verwandeln. Gemütliches Beisammensein, das Tanzbein schwingen und dazu noch der phantastische Blick auf den Bodensee – was will man mehr!

Wenn dann noch das Wetter mitspielt, steht dem luftig-leichten Fest nichts mehr im Wege. Selbst ein paar Regentropfen (wie bei der Premiere 2008) werden der Stimmung keinen Abbruch tun. Kulturamt und Seebär als Veranstalter freuen sich auf viele Partygäste. Der Eintritt ist frei, für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. ■



## „Warum küssen sich die Menschen?“

Scheffel-Dichterlesung mit Dr. Hajo Buch im Scheffelschlösschen



Diese süffisant-grüblerische Frage des Katers Hiddigeigei wählte der inzwischen in Radolfzell bekannte Düsseldorfer Philologe und Rezitator Dr. Hajo Buch als Motto für seine Lesung und Rezitation aus Joseph Victor von Scheffels (1826-1886) Prosa und Lyrik. Treffend fand diese für die rund 40 Gäste im Kaminzimmer des Scheffelschlösschens statt – dem früheren Alterssitz des bekannten „Dichturfürsten“, heute Standort der METTNAU-Geschäftsführung.

Carina Pfeifer vom METTNAU-Marketing begrüßte die Gäste zu diesem Abend anlässlich des 185. Geburts- und 125. Todestages des Poeten mit „Scheffels Stimme“, wie die Rheinische Post Hajo

Buch bereits vor Jahren nannte. Dieser kam nun schon zum 19. Mal zur METTNAU und erfreute die Gäste auch beim jetzigen Aufenthalt mit seiner außergewöhnlichen Sprachkunst.

Den Einstieg in den literarischen Abend machte das bekannte Wanderlied: „Wohlauf, die Luft geht frisch und rein!“. Es folgten amüsante Lieder und Gedichte. Biographische Hinweise verband Hajo Buch zum Vergnügen der Zuhörer beispielsweise mit Gedichten wie „Theorie und Praxis“ oder „Die moderne Lorelei“. Im Mittelpunkt der Dichterlesung standen die beiden bis heute bekanntesten epischen Werke: „Der Trompeter von Säckingen“ (1853/54) und der historische Mittelalter-Roman „Ekkehard“ (1885). Zitate aus dem ersten Werk waren manch älteren Zuhörern noch als früher gern genutzte Redensarten bekannt. Beim „Ekkehard“ erstaunte er das aufmerksame Publikum, mit wie viel feinem Humor und leiser Ironie der historisch gebildete Autor vom mittelalterlichen Leben und Treiben in der wunderbaren Landschaft zwischen Schwarzwald und Bodensee erzählt. Natürlich durften auch Kostproben aus Scheffels Mettnau-Jahren mit Radolfzell-Gedichten und anderem mehr nicht fehlen.

Die Zuhörer bedankten sich mit ausgiebigem Applaus bei Hajo Buch für die hervorragende, nuancenreiche Einführung in Scheffels Werke. Sie bekamen als passendes Scheffel-Zitat mit auf den Weg: „Nicht rasten und nicht rosten, Weisheit und Schönheit kosten, Durst löschen, wenn er brennt, die Sorgen versingen mit Scherzen – wer's kann, der bleibt im Herzen zeitlebens ein Student!“ ■

## Sahara am Bodensee?

Manchmal geben uns die METTNAU-Gäste Rätsel auf – vielleicht, weil sie mit anderen Augen durch unser Kurgebiet gehen.

Fred Quarten aus Aachen reimte hierzu: „Der Landschaftsschutz klagt: Ach und Weh“, Sahara jetzt am Bodensee! Ist das Natur, vielleicht moderne Kunst, was hier die Landschaft so verhunzt? Das Rätsels Lösung ist nicht schwer, wer schickt die rechte Antwort her?

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen mit der richtigen Lösung und – vielleicht neue Rätsel? ■



# Schluss mit Diabetikerlebensmitteln!

METTNAU-Küche und -Ernährungsberatung bieten passende Kost und Informationen

Der Bundesratsbeschluss vom 24. September 2010 mit der 16. Änderung der Diätverordnung entspricht dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand und hat inzwischen auch Konsequenzen für die Gemeinschaftsverpflegung und die Diabetikerberatung. Demnach brauchen Diabetiker keine speziellen Diätprodukte mehr – bis spätestens 2012 werden sie völlig vom Markt verschwunden sein. Die METTNAU-Ernährungsberaterin Annette Wild (Diätassistentin und Diabetesassistentin DDG) berichtet hierzu:

„Bislang waren Hersteller von diätetischen Lebensmitteln für Diabetiker zum Beispiel dazu verpflichtet, anstelle von Haushaltszucker (Saccharose) Fruchtzucker (Fructose) oder andere Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit oder Mannit zu verwenden. Inzwischen weiß man, dass dies keine Vorteile für Diabetiker hat, da die Blutzuckerwirkung auch von anderen Bestandteilen einer Mahlzeit abhängt (Fett- und Ballaststoffgehalt). Zudem ist der Energiegehalt dieser Diabetiker-Lebensmittel oft vergleichbar mit konventionellen Produkten, so dass es damit nicht zu einer angestrebten Gewichtsabnahme kommt.“

Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) sieht in ihren Leitlinien eine maßvolle Aufnahme von Zucker im Rahmen von bis zu 50 g/Tag in der Diät von Typ 1- und Typ 2-Diabetes als möglich an. Dies jedoch immer mit dem Hinweis auf einen optimalen Blutzuckerwert und einer notwendigen Gewichtsabnahme bei Übergewicht. Das Team der METTNAU-Ernährungsberatung bietet Gästen und Patienten mit Diabetes zum gesamten Thema ausführliche Informationen und Beratungen an.

Die METTNAU-Küche hat sich bereits umgestellt. So ist unter anderem kein Diabetiker-Gebäck mehr im Angebot. Sie empfiehlt moderate Mengen an Obst, aber auch Joghurt oder Quarkspeisen für Zwischendurch. Die Mahlzeiten werden vom Küchen-Team unter der Leitung von Werner Schönmetzler gemäß den Empfehlungen der Fachgesellschaften mit reicher Abwechslung, viel Liebe und Geschmack zubereitet.

So heißt es auch für Diabetiker: Guten Appetit! ■



## Wie wirken sich Nahrungsfette auf die Blutfettwerte aus?

METTNAU-Ernährungsberaterin Monika Sattler erläutert Interaktionen



Auf Wunsch brachte die METTNAU-Ernährungsberaterin Monika Sattler das Thema „Interaktionen zwischen Blutfetten und Nahrungsfetten“ erneut für MitarbeiterInnen der Stadtverwaltung Radolfzell ins Rathaus. Nach der Begrüßung durch den Leiter Personal und Organisation Gerold Bayer, referierte sie diesmal vor einer reinen Damenrunde. Dagegen hat sie in den Reha-Einrichtungen der METTNAU eher männliche Zuhörer, die mit hohen Cholesterinwerten und deren Komplikationen zu kämpfen haben. Da dies auch mit hormonellen Unterschieden zu tun hat, gibt es unterschiedliche Richtwerte für Frauen und Männer. Dies war einer von mehreren Gründen im Vortrag der wissenschaftlich ausgebildeten Ernährungsfachfrau, künftig verallgemeinernde und lockende Werbeaussagen kritisch zu betrachten. Die Expertin räumte auch mit weiteren, sich hartnäckig haltenden Schlagworten und Einstellungen auf. Nicht einfach sehr fettarm zu essen bringe die erwünschte Wirkung, sondern in der Ernährung auf die richtigen und auf versteckte Fette sowie auf die richtige Dosierung zu achten.

Ihr Vortrag war mit vielen praktischen Tipps und Hinweisen gespickt. Gerade das Vorkommen versteckter Fette führte immer wieder zu Aha-Erlebnissen. Wohltuend auch der Rat, zu magerer

schmackhafter Wurst oder fettreduziertem Käse zu greifen als zu extrem fettarmen Produkten, die selten schmecken. Da man beim Fleisch das Fett sehen könne, lässt sich hier nach Geschmack zwischen Rind-, Geflügel- oder Schweinefleisch wählen.

Auch bei der richtigen Auswahl und Dosierung von gesättigten, ungesättigten sowie mehrfach ungesättigten Fettsäuren für den Tagesbedarf hatte die Fachfrau konkrete Angaben und Beispiele parat. Gerade diese machten deutlich, dass cholesterinbewusste Ernährung durchaus schmackhaft sein kann und somit auch die Bereitschaft zur dauerhaften Umstellung stärker ist.

Wie bei einem sinnvollen, ergänzenden Bewegungsprogramm sei es wichtig, dass Freude und Genuss nicht zu kurz kommen. Dabei betonte Monika Sattler durchaus auch die Risiken zu hoher LDL-Cholesterinwerte sowie die positiven Auswirkungen ausgeglichener Blutfettwerte. In kleinen Runden, persönlichen Beratungen und der Lehrküche bekommen beispielsweise die METTNAU-Gäste hilfreiche Tipps, damit es auch zu Hause mit der dauerhaft gesunden und cholesterinbewussten Ernährung klappt.

So ist dieses Thema regelmäßiger Teil des Vortragsprogrammes für die Teilnehmer aus den METTNAU-Kliniken. Doch nicht nur bei den Gästen dort, auch bei den Teilnehmerinnen im Rathaus haben die Anregungen von Monika Sattler wohl so manchen wichtigen Vorsatz zur Änderung der Einkaufs-, Koch- und Essgewohnheiten ausgelöst. Denn die Beachtung der Interaktionen zwischen Nahrungsfetten und den Blutfettwerten ist für die Gesunderhaltung von elementarer Bedeutung. ■

# TAIJI + QIGONG-Tage am Bodensee

## Großes Interesse an METTNAU-Wochenendseminaren im August

Vom 5.-28. August dreht sich auf der Halbinsel Mettnau der Ferienstadt Radolfzell am Bodensee alles um die fließenden Bewegungen der asiatischen Gesundheitsübungen. Dann laden die Kurrichtungen der international renommierten METTNAU zu den 12. METTNAU TAIJI + QIGONG-Tagen ein. Ihr sportlicher Leiter Richard Geitner hat ein interessantes Programm zusammengestellt, bei dem er mit der TAIJI-Expertin Lo Yong, die sehr gut deutsch spricht, ein hoch kompetentes Team bildet.

Das beliebte Angebot enthält kostenfreie Veranstaltungen ohne Voranmeldung sowie an vier August-Wochenenden buchbare Tagesseminare. Da die hohe Qualität längst bekannt ist, reisen jährlich Teilnehmer aus vielen Bundesländern und der Schweiz an. Sie planen ihren Urlaub oder ihre METTNAU-Kurtage extra um dieses Programm herum. Auch viele Teilnehmer aus der internationalen Bodenseeregion interessieren sich stets für die gesundheitsfördernden Bewegungen. Die Veranstaltungen und Seminare finden möglichst alle im Freien statt.



## PROGRAMM 2011

5. August **Eröffnungsveranstaltung  
METTNAU TAIJI + QIGONG-Tage**  
19.30 Uhr im Kurmittelhaus der METTNAU,  
Eintritt frei.

8.-11. August  
**„Qigong am Abend“**  
jeweils 19-20 Uhr, kostenfreies Angebot ohne  
Voranmeldung, auch für Ungeübte.

### Tagesseminare

jeweils 9-12 Uhr und 14.30-17.30 Uhr beim Kurmittelhaus  
der METTNAU. Preis pro Tagesseminar/Person 50,- Euro.

- 6. August **Gesundheitsschützendes Qigong 1** (R. Geitner)
- 7. August **Lungen-Qigong** (R. Geitner)
- 13. August **Taiji für Einsteiger** (Lo Yong)
- 14. August **Taiji 42er Schwertform für Fortgeschrittene**  
(Lo Yong)
- 20. August **Baduanjin – 8 Brokate – Variante Prof. Ding**  
(R. Geitner)
- 21. August **Magen-/Milz-Qigong** (R. Geitner)
- 27. August **Taiji-Fächer** (Lo Yong)
- 28. August **Taiji-Fächer** (Lo Yong)

Aufgrund der regen Nachfrage lohnt es sich, schon jetzt die  
Wunschtermine zu reservieren!

Weitere Informationen und Buchung über Richard Geitner,  
Tel. +49(0)7732/151-883, Fax +49(0)7732/151-371,  
richard.geitner@mettnau.com, www.richard-geitner.de. ■

## Schätze in Radolfzells Altstadt entdecken

### Auf zur Fotojagd und Preise gewinnen!

Die Stadt Radolfzell lädt alle Radolfzeller und Gäste der Kur- und Ferienstadt ein, ihre persönlichen „Schätze“ in der Altstadt zu fotografieren. Dies können das „schönste Haus“, ein idyllischer Winkel oder Garten, ein schmuckes Detail an einer Fassade und vieles mehr sein. Es bleibt ganz der aufmerksamen Beobachtung überlassen, auf welche ansprechenden Besonderheiten man mit der Aufnahme aufmerksam machen will. Alle Beiträge werden den Juli über im Rathaus zur öffentlichen Bewertung ausgestellt.

Jede Person kann ein Foto einreichen. Es muss auf ein DIN A4-Blatt aufgeklebt sein, auf dem darunter folgende Angaben stehen sollen: Titel (z.B. wo wurde das Bild gemacht?), Begründung (warum fällt gerade dieses Motiv positiv auf?) und Name des Fotografen/der Fotografin. Auf der Rückseite des Blattes bitte Namen und Adresse vermerken. Digitale Einreichungen können nicht berücksichtigt werden! Einsendeschluss ist der 17. Juni 2011. Beiträge einsenden an: Stadtverwaltung Radolfzell, Stadtplanung Rita Nassen, Güttinger Straße 3, 78315 Radolfzell. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden 20 Bildbände „Radolfzell am Bodensee“ verlost. ■





# Rotary-Benefizkonzert für Kinderhospizarbeit

Sinfonisches Jugend-Blasorchester Baden-Württemberg in Radolfzell

Auf Initiative der sechs im Landkreis ansässigen Rotary-Clubs findet am 25. Juni um 19.30 Uhr im Milchwerk Radolfzell ein Benefizkonzert für die Kinderhospizarbeit statt. Hierfür konnte das hervorragende Sinfonische Jugend-Blasorchester Baden-Württemberg unter Leitung des Dirigenten Felix Hauswirth gewonnen werden. Mit dem Erlös soll der Ausbau der Gruppenarbeit des Hospiz Konstanz e.V. für trauernde Kinder ermöglicht werden. Jährlich sind im Landkreis einige hundert Kinder und Jugendliche vom Tod betroffen – sei es durch eine eigene lebensbedrohliche Krankheit oder durch das Sterben naher Angehöriger. Neben der Betreuung und Begleitung von Kindern und Familien sind Gruppen für trauernde Kinder ein hilfreicher Weg, um Erlebnisse und Gefühle austauschen und verarbeiten zu können. Die Rotary-Clubs möchten diese wichtige Arbeit mit ihrem Engagement unterstützen.

Die Konzertbesucher erwartet ein anspruchsvoller Konzertabend, der mit der Mother Earth Fanfare von David Maslanka eröffnet wird. Es folgen Werke von Nancy Galbraith, Nigel Clarke und Ernesto Betrani. Als Solisten werden Rebekkah Laeuchli am Klavier und Melanie Sobieraj an der Querflöte zu hören sein.

Im Vorverkauf sind Karten in der Tourist-Information am Bahnhof, im Wohnstudio Mattes in der Seemeile und in der Buchhandlung Greuter, Schützenstraße, erhältlich. ■



## Kunst als faszinierender Weg der Begegnung

252 Werke behinderter Künstler aus bundesweitem Wettbewerb in der Villa Bosch



Am 6. Mai wurde in Radolfzell der Bundes-Kunstpreis für Menschen mit Behinderung vergeben – ein heiteres, unbeschwertes Fest, in der die beeindruckenden Werke und ihre Künstler, die aus ganz Deutschland angereist waren, im Mittelpunkt standen. Nicht nur die 20 Preisbilder, sondern alle 252 eingereichten Werke sind bis 13. Juni in der Villa Bosch zu sehen – auch dies eine Besonderheit und ein Zeichen gegen Ausgrenzung.

Beim Rundgang werden die Besucher eingefangen von der Farbenfreude, den ganz unterschiedlichen Techniken der Kunstwerke, den vielen erzählerischen Momenten, aber auch von Nachdenklichkeit und so mancher Information über die Künstler in der Ausstellungsbroschüre. Sie blieb den Juroren vorenthalten, die bei ihrer Bewertung Namen und Behinderung der Künstler nicht kannten.

Da ist zum Beispiel eine blinde Künstlerin aus Berlin, die das Malen für sich entdeckte oder der Hauptpreisträger, der seine Begeisterung für Kirchen, Türme und Dome in seinen Motiven darstellt.

Man spürt, dass Kunst keine Hindernisse zwischen Behinderten und Nichtbehinderten kennt – es ist schön, sich auf diesen Weg zu machen beim Bummel durch die einzigartige Ausstellung. Der Eintritt ist frei – die Werke können überwiegend auch erworben werden. Öffnungszeiten: Di-So und zusätzlich am Pfingstmontag 14-17.30 Uhr. ■

## „Flamenco – Fiesta – Spanische Nacht“

Open-Air-Konzert der Stadtkapelle lädt zur Arena auf den Radolfzeller Marktplatz

Das schon legendäre Open-Air-Konzert „Klassik am Marktplatz“ findet diesmal am Samstag, den 2. Juli um 21 Uhr auf dem Marktplatz beim Münster statt. Die Stadtkapelle Radolfzell unter der Leitung von Kuno Rauch hat dieses Jahr ein sehr mitreißendes und emotionales Programm zusammengestellt: Sie wird einen Bogen spannen vom traditionellen „Spanischen Zigeunertanz“ über die Komposition „El Camino Real“ von Alfred Reed und „Symphonic Dance No. 3 – Fiesta“ von Clifton Williams bis hin zur Musik von Chick Corea, Maynard Ferguson oder der Rockgruppe Queen mit INNUENDO. Ein temperamentvolles Programm im besonderen Ambiente, in dem jedes Stück zum garantierten Genuss wird. Olé!

Das Konzert wird vom Kulturamt veranstaltet. Der Eintritt ist frei. Bei schlechtem Wetter fällt das Konzert aus. ■



# SWR 1 Ferien-Tour wettet mit Radolfzell

Auf ihrer zweiwöchigen Reise durchs Land kommt das SWR 1-Team mit Moderatorin Petra Klein am 15. Juni von 11-18 Uhr zur Live-Übertragung erneut nach Radolfzell – diesmal ans Konzertsegel im Uferbereich. Natürlich gibt es wieder eine spannende Wette – Petra Klein allein gegen die Stadt! Hierzu braucht es wieder viele Helfer, gerne auch Gäste der METTNAU. Und soviel sei schon verraten: Es dreht sich alles um Musik!

Nach dem abwechslungsreichen Tagesprogramm mit Unplugged-Musik von Acoustic-Groove und einigen Überraschungen kann man abends beim SWR 1-Tanzpalast in der Tanzschule Vögtler, Güttinger Straße 19 (beim Milchwerk), zu den größten Hits aller Zeiten tanzen. Dabei wird die SWR 1-Moderatorin die Besucher in die faszinierende Welt der Standardtänze entführen. Mit dabei auch die Profitänzer und viermaligen Deutschen Meister Ralf Müller und Olga Müller-Omeltchenko aus Rastatt, Beginn 20 Uhr.



Bei der SWR 1 Ferien-Tour 2010 war der Marktplatz eine große Festmeile.

## Musikalischer Pfingstmontag auf der Mettnau



Zum vierten Mal laden die Narrenmusik und die Froschenkapelle Radolfzell zum Pfingstmontagfrühschoppen an die alte Konzertmuschel auf der Mettnau ein. Am 13. Juni können Radolfzeller und Gäste ab 10.30 Uhr an diesem idyllischen Platz schöne Stunden verbringen und die stets besondere Atmosphäre genießen. Während die Musiker der Narrizella Ratoldi für die hervorragende Bewirtung sorgen, spielt die auch über das Fernsehen bekannte Froschenkapelle in gewohnt schmissiger Weise auf. Da ist beste Stimmung garantiert – ein Besuch, der sich immer lohnt!

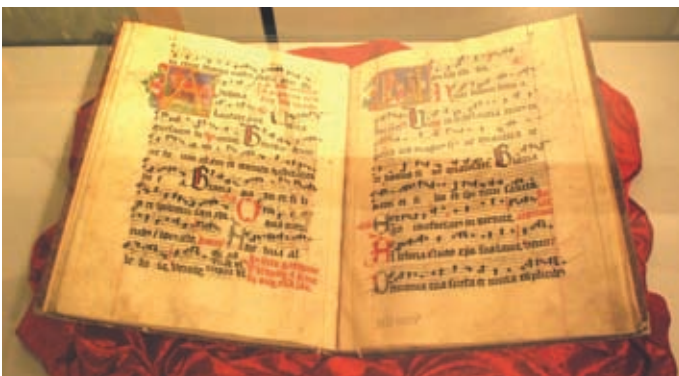
## Grün – duftend – aromatisch. Radolfzeller Kräutermarkt

Auch in der METTNAU-Küche werden frische Kräuter rege genutzt. Wer sich für deren wohltuende Wirkung und die vielfältige Nutzung interessiert, ist auf dem Kräutermarkt am Samstag, 18. Juni von 9-14 Uhr auf dem Seetorplatz (gegenüber des Bahnhofs) richtig. Pflanzen, Gewürze, Liköre, Brotaufstriche, Öle und Naturseifen gibt es da zu entdecken – kompetente Informationen und so manches Kräuterrezept inbegriffen!

Ergänzt wird dies bei Führungen durch den Kräutergarten des benachbarten Stadtmuseums „In der alten Stadtapotheke“. Weitere Informationen zu den Kräuterwochen über die Tourist-Information am Bahnhof, Tel. 07732-81-500, [www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de).



## Handschriften aus dem 16. Jahrhundert



Cantatorium officii festivum von 1558, Leihgabe der Hessischen Landesbibliothek.

In der faszinierenden Sonderausstellung des Stadtmuseums Radolfzell „Kostbarkeiten aus kirchlichen Schatzkammern“ gibt es neue Schätze: Zwei wertvolle Handschriften aus dem 16. Jahrhundert mit direktem Bezug zu Radolfzell können bis zum Ausstellungsende am 24. Juli bewundert werden. In den Führungen erfährt man mehr über diese bedeutenden Schriften, ihre Erschaffer und die schönen Initialmalereien. Sie sind eingebunden in einen vielfältigen Bestand kostbarer sakraler Kunstwerke und Reliquiare aus dem Radolfzeller Münsterschatz, weiteren Kirchen, Klöstern und Sammlungen, wie sie in solch einer Kombination wohl selten zu sehen sind. Öffentliche Führungen: 10.6. 14.30 Uhr, 26.6. 10.30 Uhr. Öffnungszeiten: Di-So 10-12.30 Uhr und 14-17.30 Uhr, Do 10-12.30 Uhr und 14-20 Uhr (Pfingstmontag 13.6. geöffnet). Weitere Informationen über Tel. 07732-81-530, [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)

# Gemeinsam für Klimaschutz und Energiezukunft

Projekt „Werk“ bindet alle zur aktiven Mitgestaltung ein

Die Stadt Radolfzell wurde 2010 als erste Kommune im Landkreis Konstanz mit dem European Energy Award ausgezeichnet, was den Auftakt auf den Weg in die 2000-Watt-Gesellschaft markierte. Mit der Präsentation und der Erstunterzeichnung der „WERK“-Erklärung geht es nun einen wichtigen Schritt auf dem Weg zum Handeln voran. „Werk“ steht für Wertschöpfung, Energie, Regional und Klimaschutz. Die Initiatoren der Stadt Radolfzell, der Sparkasse Singen-Radolfzell und der Radolfzeller Handwerksbetriebe wollen auch Industrie, Handel, Gewerbe, Verbände, Vereine sowie die Bürgerinnen und Bürger mit ins Boot holen. Gemeinsam will man einen Beitrag leisten, die Klimaziele in Baden-Württemberg und Deutschland lokal zu erreichen. Energie aus Atom, Kohle und Öl soll möglichst rasch ersetzt werden – hier planen die Stadtwerke bereits weitere Projekte.

Jörg Dürr-Pucher, der die Auftaktveranstaltung moderierte, betonte, dass durch regionale Kreisläufe der Profit bei Investitionen in Energieeinsparung, Energieeffizienz und erneuerbare Energien den Menschen hier zugute kommen und neue Arbeitsplätze bringen soll. In Radolfzell entwickelte Produkte und Dienstleistungen können regional, aber auch weltweit zum Klimaschutz beitragen. Der Energieverbrauch für Strom, Wärme und Mobilität in Radolfzell soll möglichst schnell aus regenerativen Projekten gedeckt werden. Wichtig ist auch, sich sowohl in den Betrieben, öffentlichen Einrichtungen wie in den Privathaushalten aktiv für eine Reduzierung und Optimierung des Energieverbrauchs einzusetzen. Neben viel Fachkompetenz und der hier ansässigen, neutral beratenden Energieagentur sind Ideen und Anregungen aus allen Bereichen erwünscht.

Das Radolfzeller Konzept will den ländlichen Raum und die internationale Bodenseeregion durch Vernetzung und gemeinsame Projekte einbeziehen. So können alle gemeinsam dazu beitragen, das Klima zu schützen, die Lebensqualität und die Schönheit unserer Landschaft zu erhalten. Zudem will sich die Stadt über Städtepartnerschaften und internationale Kontakte ihrer Verbände und Unternehmen auch im globalen Dialog für den Klimaschutz engagieren. Doch die wichtigsten Schritte beginnen bei jedem Einzelnen!

Weitere Informationen über die WERK-Initiative: Umweltamt der Stadt Radolfzell, Fürstenbergstraße 1a, werk@radolfzell.de. ■



Sie gehörten zu den ersten Unterzeichnern der „WERK“-Erklärung (von links): Bundstagsabgeordneter Andreas Jung, Gemeinderätin Cornelia Bambini-Adam, Innungsoberrmeister Martin Schäuble, Jugendgemeinderat David Braun, Gemeinderat Helmut Villingner, Landtagsabgeordneter Siegfried Lehmann, Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und Jens Heinert, Vorstandsmitglied der Sparkasse Singen-Radolfzell.

## Lesung? Nein! Live-Show zu Klüftingers neuem Fall



Den 26. Juni, 19.30 Uhr sollte man sich für einen Besuch im Tagungs-, Kultur- und Messezentrum Milchwerk Radolfzell vormerken! Da kommt das erfolgreiche Autorenduo Michael Kobr und Volker Klüpfel nach Radolfzell. Die beiden Allgäuer lesen aus „Schutzpatron“, dem neuen Fall für Kommissar Klüftinger. Doch was heißt hier „lesen“? Sie bieten eine einmalige Live-Show, die man nicht so schnell vergisst. Die Lachmuskeln werden an diesem Abend stark beansprucht und die Neugier auf Klüftingers neueste Abenteuer steigt.

Vorverkauf und weitere Informationen: Buch-Greuter, Radolfzell, Schützenstr. 11, Tel. 07732-94 08 99-0, www.buch-greuter.de. ■

## Viel los in der Region

**ALLENSBACH.** In der Reihe „umsonst & draußen“ bringen am 17.6. um 20 Uhr **Pro Son mit Nuevo Chá** die Besucher am Seeufer in Schwung. Am 22.6. spielt um 20 Uhr das **Romeo Franz Ensemble feat. Joe Bawelino**. Bei schlechtem Wetter sind die Auftritte im Pfarrheim. Nähere Infos über [www.allensbach.de](http://www.allensbach.de).

**Friedrichshafen.** Vom 2.-5.6. erlebt man auf der Verkaufs- und Eventmesse **KLASSIKWELT BODENSEE** mit alten Rennfahrzeugen bis zum Oldie-Shuttlebus, klassischen Booten und Rundflügen mit der „Tante JU“ Klassiker zu Lande, zu Wasser und in der Luft. 125 Jahre Automobilgeschichte werden hierbei zelebriert. Infos und zahlreiche Bildimpressionen über [www.klassikwelt-bodensee.de](http://www.klassikwelt-bodensee.de).

**Insel Mainau.** Am 10.6. lädt um 20 Uhr das **Anne Czichowsky**

**Quintett** zum Jazz unter Palmen ins Palmenhaus. Am 25.6. feiert die Mainau ganztägig das **Mittsommerfest** nach schwedischer Tradition. Vom 10.-26.6. kann man sich an der **Wahl der Mainau-Rosenkönigin** beteiligen und attraktive Preise gewinnen.

**Ludwigshafen.** Am 5.6. gibt es im Zollhaus am See einen Jazzfrühschoppen mit „**Dixieman Four**“ und über 40 Jahre Jazzgeschichte – ein großartiger Hörgenuss. Zum Nachtflohmarkt lockt am 25./26.6. das **Ludwigshafener Hafenfest**. Für musikalische Unterhaltung und das leibliche Wohl ist auch gesorgt.

**Insel Reichenau.** Am 3.6. gastiert um 20 Uhr die **Württembergische Philharmonie unter Leitung von Douglas Bostock** im Klosterhof (bei schlechter Witterung im Münster). Auf dem Programm stehen Werke von Felix Mendelssohn-Bartholdy, Franz Schubert, Gioachino Rossini, Wolfgang Amadeus Mozart und Sergej Prokofjew. Vorverkauf/Informationen: [www.reichenau-tourismus.de](http://www.reichenau-tourismus.de). ■

## Psychologische Beratung

### Sprechstunde:

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

### Einzelgespräch:

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

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

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

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

## Nichtraucher-Training

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

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

Jeden Mittwoch 10 Uhr · WMK Raum Mainau

## Entspannungs-Training

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

## Ernährungsberatung

### Einzelgespräch:

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

## 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](http://www.golfclub-owingen.de)

*Golfanlage Schloß Wiechs*

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

Tel. 0 77 38 / 71 96 · [www.golfclub-steisslingen.de](http://www.golfclub-steisslingen.de)

	<p>78315 Radolfzell-Liggeringen Bergstraße 3 Stadtbuslinie 6 Telefon 0 77 32 - 1 03 66</p> <p><b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Sa 17-24 Uhr, So 11-14 und 17-24 Uhr Mittwoch Ruhetag</p> <p><a href="http://www.kranz-duennele.de">www.kranz-duennele.de</a></p>
--	---

	<p><b>Restaurant-Rotisserie Pferdehof</b></p> <p><b>Gutes Essen</b> in gemütlicher Atmosphäre</p> <p>78351 Bodman · Tel. 07773-5410</p>
--	---



Ein bisschen Etikette hat noch keinem geschadet.

Golfclub Owingen-Überlingen e.V.  
Telefon: 0 75 51 8 30 40 · [www.golfclub-owingen.de](http://www.golfclub-owingen.de)

## THEATER

# Die Färbe

## SINGEN

Bis Mitte Juni:

### Oscar Wilde

# SALOME

Tragödie in einem Akt

---

Nächste Premiere 15. Juni:

### Neues von

# KISHON

Satirische Einakter

---

Vorstellungen jeweils  
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

---

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

### Mittwoch, 1. Juni

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

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

### Donnerstag, 2. Juni (Christi Himmelfahrt)

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

### Freitag, 3. Juni

**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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 4. Juni

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

### Sonntag, 5. Juni

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

**20:00 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 6. Juni

**19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwaxmalstiften**  
WMK\*, Ergotherapie-Raum

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

### Dienstag, 7. Juni

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

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

### Mittwoch, 8. Juni

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

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

### Donnerstag, 9. Juni

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

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

### Freitag, 10. Juni

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 12. Juni

**20:00 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 13. Juni

**19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwaxmalstiften**  
WMK\*, Ergotherapie-Raum

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

### Dienstag, 14. Juni

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

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

### Mittwoch, 15. Juni

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

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

### Donnerstag, 16. Juni

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

### Freitag, 17. Juni

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

### Samstag, 18. Juni

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

### Sonntag, 19. Juni

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

**20:00 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 20. Juni

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

**19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwaxmalstiften**  
WMK\*, Ergotherapie-Raum

**19:30 Uhr Vortrag „Scheffel“**  
mit Frau Roth  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:30 Uhr Vernissage Böhringer Künstler**, WMK, Raum Höri



### Dienstag, 21. Juni

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

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

### Mittwoch, 22. Juni

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

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

### Donnerstag, 23. Juni (Fronleichnam)

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

**20:00 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

### Freitag, 24. Juni

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

**19:00 Uhr Lachyoga** mit Arno Harke, KPK Sporthalle

**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, 25. Juni

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

### Sonntag, 26. Mai

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

**20:00 Uhr Kinofilm**  
WMK, Raum Mainau

### Montag, 27. Juni

**19:00 Uhr Encaustic – Kreatives Experimentieren und Malen mit farbigen Bienenwaxmalstiften**  
WMK\*, Ergotherapie-Raum

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

### Dienstag, 28. Juni

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

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

### Mittwoch, 29. Juni

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

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

### Donnerstag, 30. Juni

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

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

**19:30 Uhr Seelsorge-Gesprächsrunde** mit Frau Welte, WMK, Musikzimmer

**19:30 Uhr Konzert „Duo HarfINETTE“**, WMK, Raum Mainau

\* Anmeldung an der Rezeption der WMK

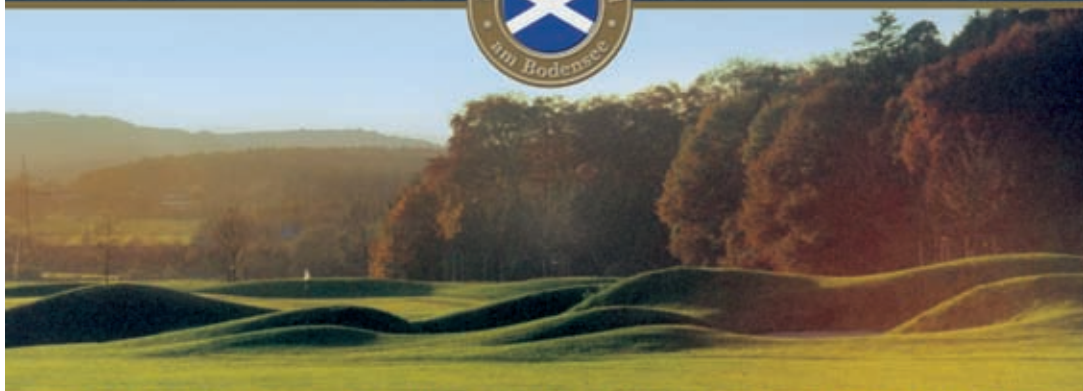
Abkürzungen: KSH = Klinik Seehalde; HAK = Hermann-Albrecht-Klinik; WMK = Werner-Messmer-Klinik; KPK = Kurpark-Klinik

# 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](mailto:info@golfclub-steisslingen.de)  
[www.golfclub-steisslingen.de](http://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](http://www.golfclubrestaurant-hole19.de)

Medien für Tourismus und Standortmarketing

Labhard Medien



Kein Stress.  
Keine Hektik.  
Kein anderer See.



Bestellung über [www.labhard.de](http://www.labhard.de)  
oder telefonisch unter +49 (0) 75 31 / 90 71-0



Herzlich Willkommen in Radolfzell



Genießen  
Einkaufen  
Bummeln  
Radeln  
Musik

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](http://www.bora-sauna.de)  
[info@bora-sauna.de](mailto:info@bora-sauna.de)