



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

NOVEMBER 2011

Bluthochdruck als Risikofaktor
VIVACTIVA-Impressionen
Lu Jong – tibetisches Heilyoga
METTNAU – Kur und Kultur

Kunst & Kultur · Musik & Ausstellungen · Termine



INHALT



finest fashion
für Damen
und Herren –
5 mal am Bodensee

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
Der hohe Norden zu Gast am See	3
VIVACTIVA 2011 – Impressionen.....	4
Einführungsseminar für METTNAU-Azubis.....	4
Bluthochdruck und erhöhte Herzfrequenz als Risikofaktoren	5
Lu Jong –tibetisches Heilyoga	6
Zeit für Lichter – Zeit für Stimmung.....	6
Weihnachtlicher Kunstmarkt.....	6
Kur und Kultur über die Feiertage	7
Gesprächsrunde in der Stadthalle Singen	8
10. Diabetikertag in Radolfzell	8
Musikalisch-Literarischer Herbst	8
Radolfzell	9

METTNAU-Philosophie

Bewegung ist Leben!	14
METTNAU ist mehr!	15
Jeden Tag ein bisschen METTNAU schmecken	16
Kur und Kultur.....	18
Untersee/Höri	20
Insel Reichenau	22
Allensbach	22
Singen	23
Konstanz	24
„Weibsbilder Late-Night“	25
Willkommen zur Zeller Musiknacht	25
Auf zum Herbst-Jazz!.....	25
SWR1 Pop & Poesie in concert	25
Adventskonzert mit den Mainzer Hofsängern.....	26
Ausstellungs-Ticker	26
Neues von der vhs-Radolfzell	26
METTNAU-Veranstaltungen	27
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	28
Dies und das für den Gast	29
Buchtipp, Rätsel, Impressum	30

Herzlich willkommen ...

... in Radolfzell am Bodensee. Ich freue mich, Sie, liebe Kurgäste, hier auf unserer schönen Halbinsel Mettnau herzlich begrüßen zu dürfen. Zugleich möchte ich Sie zu Ihrem Entschluss, gemeinsam mit uns etwas für Ihre Gesundheit zu tun, beglückwünschen. Ich bin mir sicher, dass Sie hier – an diesem besonderen Fleckchen Erde – Ihr persönliches Ziel erreichen und den Zauber dieses Landstrichs in vollen Zügen genießen.

Wenn Weitsicht und nachhaltiges Denken aufeinander treffen, entsteht mit Glück etwas Besonderes. Vor gut 50 Jahren hatte die Stadt Radolfzell dieses Glück. An einem der schönsten Plätze am Bodensee, der Halbinsel Mettnau, entstand die städtische Einrichtung „Mettnau-Kur“ mit dem Ehrgeiz, zum Leben zu bewegen. Dem bewährten Mot-

to „Heilung durch Bewegung“ bleibt die METTNAU bis heute treu und bietet ihren Gästen einen hochmodernen Kurbetrieb im Herzen Europas.

Unter dem Slogan „See vital“ greift Radolfzell den Anspruch „Bewegung ist Leben“ auf. Unsere Stadt profiliert sich weiter als Gesundheitsstandort am Bodensee mit Kompetenz, hohem Freizeit- und Erholungswert. Hierzu setzen besondere Naturerlebnisse und interessante Kulturangebote in unserem Veranstaltungsprogramm stets attraktive Glanzpunkte.

Lassen Sie sich vom reizvollen Charme Radolfzells einfangen: an der Uferpromenade, in der malerischen Innenstadt, beim Shoppen in der Altstadt oder im seemax Factory Outlet Center. Entdecken und erle-

ben Sie unsere schöne Region hautnah zu Fuß oder per Rad, begeben Sie sich auf Exkursion durch die Seegastronomie oder zu verschiedenen Kulturzielen der Umgebung. Es lohnt sich! ■



Mit besten Grüßen

Dr. Jörg Schmidt
Oberbürgermeister



Der hohe Norden zu Gast am See

Seltene Wasservögel überwintern rund um die Mettnau

Sogar aus Finnland und Westsibirien kommen im Winter Wasservögel an den Bodensee. Gerade um die Halbinsel Mettnau mit ihrem großen Naturschutzgebiet sammeln sich viele Vögel in der ufernahen Wasserzone. Die Chance, diese in natura zu beobachten und dabei durch fachkundige Experten viel Wissenswertes zu erfahren, gibt es bei

den Führungen ab dem NABU-Zentrum Mettnau am 25. November und 9. Dezember jeweils um 14 Uhr. Zudem hat man bis Ende März die Möglichkeit, den äußeren Teil der Mettnauspitze zu erkunden, der jeweils von April bis August aus Vogelschutzgründen gesperrt ist. Der Weg zu dem kleinen Strand an der Spitze der Halbinsel verläuft zwischen hohem Schilf, Gebüsch und Ried. Von der Spitze aus hat man einen sagenhaften Blick über den See und zur genau gegenüber liegenden Reichenau. Wer die-

ses faszinierende Gebiet lieber bei einer versierten Führung erkunden möchte, kann bis März jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat um 15 Uhr vom NABU-Zentrum Mettnau aus starten. Es empfiehlt sich wasserfestes Schuhwerk, am besten Gummistiefel, zu tragen. ■

Nähere Informationen:

NABU-Zentrum Mettnau
Floerickeweg 2, 78315 Radolfzell,
Tel. 07732/12339, www.nabu-mettnau.de

VIVACTIVA Bodensee-Firmenlauf und VIVACTIVA-Messe

Impressionen

70 sportliche METTNAUER genossen den fröhlichen Teamgeist vor, während und nach dem VIVACTIVA-Bodensee-Firmenlauf 2011 und anschließend bei der VIVACTIVA-Messe und After-Run-Party im Milchwerk Radolfzell. Sie waren das stärkste angetretene Firmenteam und erreichten mit 166 Runden und insgesamt 307,1 Kilometern auch hier den 1. Platz. Hier einige Eindrücke vom Lauf und diesem erlebnisreichen Tag:



Bewegung hält fit! Im großen Firmenlaufteam der METTNAU waren alle Altersgruppen vertreten.



Diese METTNAU-Gruppe im speziellen „Pfleger“-Outfit war bestens aufgelegt und bekam einen Sonderpreis.



Diese drei Mädels in Blau vom METTNAU-Nachwuchs fragten sich vor dem Start zum Bambini-Lauf, was die Clownfrau wohl mit den Schwimmflossen vorhatte.



Erste Gespräche beim „Sammeln“ nach dem VIVACTIVA-Bodensee-Firmenlauf. Wo bleiben denn die anderen...?



Die 70 METTNAUER hatten sich übers Startfeld verteilt – hier eine der Laufgruppen, darunter auch Geschäftsführer und Kurdirektor Markus Komp (2. v.l.) und seine Frau Stephanie (4.v.l.).



Der flotte METTNAU-Koch und Koordinator bei den METTNAU Jولة-Junkies Helmut Stiegler bekam ebenfalls einen Sonderpreis.



Aleksandra Dokic und Carina Pfeifer vom METTNAU-Marketing informierten dervell am Messestand der METTNAU im Milchwerk über die attraktiven Angebote der renommierten Kureinrichtung.

Einführungsseminar für METTNAU-Azubis



Sie fanden das Azubi-Einführungsseminar in Burg Liebenzell klasse! Von links: Nathalie Zweigle, Alex Renz, Helene Knam, Julia Schuhrwerk, Michaela Burkhardt, METTNAU-Ausbildungsleiter Joachim Schmal und Franziska Dürhammer.

Eine sinnvolle Tradition ist das jährliche Einführungsseminar für neue Auszubildende der METTNAU, das Ausbildungsleiter Joachim Schmal und seine Schützlinge diesmal in das Tagungshaus in der Burg von Bad Liebenzell führte. Die Trainer Werner Maderebner (Outward Bound), Oliver Hermann (Ausbildungsleiter Schiesser) und Ramona Binder (Schiesser) hatten ein erlebnisreiches Wochenende vorbereitet. Hierbei ging es in theoretischen, vor allem aber in vielen praktischen Einheiten um unterschiedliche Formen der Kommunikation und der Präsentation. Wie wichtig das richtige Informieren und Planen, aber auch das Zuhören und Kompromisse eingehen für den Erfolg des ganzen Teams sind, zeigte sich ebenfalls. Beim Freizeitausflug und Abschlussabend wurde deutlich, dass sich als erfreulicher Nebeneffekt im Umgang miteinander ein guter Teamgeist entwickelt hatte. All dies sind wichtige und gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Ausbildung in den verschiedenen Bereichen der METTNAU.



Bluthochdruck und erhöhte Herzfrequenz als Risikofaktoren

Viele Studien belegen, dass Bluthochdruck Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Risikofaktor begünstigt – aber auch eine erhöhte Herzfrequenz trägt dazu bei, dass Menschen häufiger solche Erkrankungen erleiden.

Nachgewiesen wurde, dass beim Vorliegen eines „Arteriellen Hypertonus“ (Bluthochdrucks) Herzinfarkt, Herzschwäche, Schlaganfall, Hirnblutung, Durchblutungsstörungen und Nierenschwäche sehr viel häufiger auftreten. Deswegen ist es dem METTNAU-Ärzte-Team so wichtig, Patienten und Gäste der METTNAU ausführlich zu beraten und deren Blutdruck wieder in den normalen Bereich zu bringen. Speziell in den Radolfzeller Reha-Einrichtungen geht es hierbei nicht nur um die wichtige medikamentöse Therapie, sondern auch um eine Änderung des Lebensstils.

Ein Bluthochdruck beginnt bei der Messung beim Arzt ab 140/90 mmHg, bei Selbstmessung allerdings ab 135/mmHG und bei einer 24-Stunden-Blutdruckmessung bereits ab 125/80 mmHg als Durchschnittswert.

Auch für die Herzfrequenz gilt – ist sie erhöht, steigt damit das Risiko für ernsthafte Erkrankungen. In großen klinischen Studien hat sich erwiesen:

- Herzfrequenz und Blutdruck hängen signifikant zusammen.
- Bei Blutdruckpatienten ist jeder dauerhafte Anstieg der Herzfrequenz um 10 Schläge/Min. verbunden mit einem Anstieg von ernsthafte Erkrankungen um knapp 30 Prozent.
- Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen der Herzfrequenz und dem Sterblichkeitsrisiko.

- Die Herzfrequenz ist vor allem ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Höhe des Pulses ist ein einfaches, leicht zu messendes Frühwarnzeichen hierfür.
- Eine hohe Herzfrequenz kann eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) auslösen und verstärken.
- Die Herzfrequenz hängt bedeutsam mit dem plötzlichen Herztod zusammen.
- Diese Zusammenhänge gelten unabhängig vom Blutdruck – allerdings haben Menschen mit erhöhter Herzfrequenz häufiger einen höheren Blutdruckwert sowie höhere Messwerte für verschiedene Blutfette.

Regelmäßige körperliche Bewegung senkt den Blutdruck, reduziert die Herzfrequenz und aktiviert das Immunsystem.

Bisher wird die Bedeutung der Herzfrequenz sowohl bei der Erforschung des Bluthochdrucks als auch bei der Behandlung am Rande mit berücksichtigt. Patienten mit Herzinfarkt, Herzschwäche und Diabetes mellitus sollten Medikamente zur Senkung der Herzfrequenz einnehmen. Am Beispiel der Herzschwäche zeigt sich, dass sich durch Senkung des Pulsschlags um 5 Schläge/Min. das Sterblichkeitsrisiko um 20 Prozent reduzieren lässt. Es gibt aber keine allgemein gültigen Richtlinien und Grenzwerte, ab denen sich das Risiko einer Erkrankung erhöht (ab 100 Schläge/Min. spricht man von einer „Tachykardie“ – einem beschleunigten Pulswert).

Erwiesen ist jedoch, dass durch regelmäßige körperliche Bewegung neben der Blutdrucksenkung vor allem auch eine Reduzierung der Herzfrequenz auftritt. Dies führt zu einem niedrigeren Sauerstoffverbrauch des Organismus in Ruhe und bei Belastung. Das Herzschlagvolumen nimmt zu, die Leistungsreserven werden gesteigert – sowohl beim Herzpatienten als auch beim Breiten- und Leistungssportler. Zudem aktiviert regelmäßiges Training das Immunsystem.

Auch eine zur Atherosklerose beitragende Entzündung der Gefäßinnenhaut, zu der es beispielsweise durch genetische Faktoren oder ungünstige Ernährung kommt, wird gehemmt. Bei Bewegung erweitern sich die Gefäße, wodurch die Gewebsdurchblutung steigt. Blutfette und Zuckerstoffwechsel werden günstig beeinflusst – sie sind mit der Herzfrequenz ebenfalls Risikofaktoren für das Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Blutdruck sinkt und als wichtiger Nebeneffekt der Medikamentenbedarf ebenso. Für Herzranke zeigte sich: Nach täglichem Training kommt es zur verstärkten Freisetzung von „Reparaturzellen“ aus dem Knochenmark (Stammzelleneffekt).

All dies erklärt, warum Medizinern und Therapeuten der METTNAU eine Änderung des Lebensstils so wichtig ist. Denn mit einem „Hin zu mehr Bewegung“ kommt es zu einer messbaren Absenkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für die Sterblichkeit allgemein!

Weiterführende Literatur beim Verfasser, Dr. Achim Witzel. ■

Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Wochenendseminar mit
Lharampa Tenzin Kalden
für METTNAU-Gäste

Ständig werden Menschen durch Überlastung krank, sind erschöpft, ausgebrannt – ein Thema, das viele angeht. METTNAU-Gäste können hierzu am 19. und 20. November 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 nutzen.

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. Die Energien im Körper können dadurch harmonisch fließen, Körper und Geist sind im Gleichgewicht. Der Meditationsteil des Programms unterstützt 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.



Weitere Informationen zu dem in Zürich lebenden, deutsch sprechenden Mönch Ten-

zin Kalden, Anmeldung und Kosten über die Sekretariate der METTNAU-Kliniken. ■

Zeit für Lichter – Zeit für Stimmung

Winterköstlichkeiten im Restaurant Strandcafé Mettnau

Nach einem Winterspaziergang wärmt man sich gerne im Restaurant Strandcafé Mettnau auf und genießt dabei den weiten Blick über den See. Ob mit Glühwein oder alkoholfreiem Punsch, Schokoladengetränken, Tee oder Kaffee, frischen Waffeln, Kuchen oder Apfelstrudel – gerne verweilt man hier etwas länger in gemütlicher Runde.

Natürlich stehen jetzt auch ganz besondere Genüsse auf der Speisekarte, so beispielsweise vom 10. bis 17. November frische Martinsgans auf traditionelle Art. Wer das Jahresabschlussessen mit der Firma, ein

Weihnachtsessen mit der Familie oder das Silvestermenü mit Tanz in dieser stimmungsvollen Atmosphäre genießen möchte, sollte möglichst bald buchen und unter den besonderen Menüangeboten wählen. Das Strandcafé ist über die Feiertage nur an Heiligabend geschlossen.

Weitere Informationen und Reservierung über Restaurant Strandcafé Mettnau GmbH, Strandbadstraße 102, D-78315 Radolfzell, Tel. 07732/1650, www.strandcafe-mettnau.de. ■

Weihnachtlicher Kunstmarkt



Klein, aber fein ist der alljährliche METTNAU-Kunstmarkt, der am 20. November von 10 bis 17.30 Uhr im und am Strandcafé stattfindet. Rechtzeitig vor dem Advent findet man hier verzierte Kerzen, schöne Gestecke, zauberhafte Accessoires, leckeres Gebäck, edlen Schmuck und vieles mehr. Das Service-Team des Strandcafés taucht alles in ein stimmungsvolles Ambiente und lädt zur gemütlichen Einkehr. Dazu gibt es mit der Helio-Solarfähre um 14, 15 und 16 Uhr Rundfahrten über den Untersee. Am Abend weisen zahllose kleine Lichter den Weg und spiegeln sich glitzernd im See. Das richtige Ziel für die Vorfreude auf Advent! ■



Kur und Kultur über die Feiertage

METTNAU-Gäste erwartet ein besonderes Kulturprogramm

Die bereits vielen Gästen der METTNAU bekannten Historiker Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann und Ralf Seuffert haben über die Weihnachtstage und den Jahreswechsel interessante Kulturangebote zusammengestellt. Sie bereichern den angenehmen und stimmungsvollen Aufenthalt in den Häusern der METTNAU auf besondere Weise und können ab sofort gebucht werden:

Weihnachtsprogramm

Am **Donnerstag, 22. Dezember**, lädt Werner Trapp um 19.30 Uhr zu Lesung und Gespräch bei einem Glas Wein ins Musikzimmer der Werner-Messmer-Klinik. Der Bodensee ist über Jahrhunderte hinweg Gegenstand literarischen Schaffens in Lyrik und Prosa gewesen. Der Historiker und Verfasser zahlreicher Bücher über den Bodensee Werner Trapp versucht anhand ausgewählter Beispiele ein Portrait der Bodensee-Kulturlandschaft.

Am **Freitag, 23. Dezember**, geht es mit Werner Trapp nach Meersburg. Auf den Spuren von „Deutschlands größter Dichterin“ Anette von Droste-Hülshoff führt ein kleiner literarischer Stadtrundgang hinauf zu dem zwischen Rebstöcken gelegenen „Fürstenhäusle“ und seinem herrlichen Panoramablick über den Bodensee. Die Museumseiterin Anna Wrzesinsky bringt dort in einer Sonderführung das Leben und Schaffen der Droste in Meersburg näher.

Das mittelalterliche Städtchen Engen im Hegau ist Ziel einer Entdeckungsfahrt mit Dr. Franz Hofmann am **Sonntag, 25. Dezember**. Die Annäherung erfolgt durch die Hegauberge über die alte „Königstraße“.

Danach zeigt der Historiker viele Ecken und Winkel dieses „Kleinods“, das dank einer vorbildlichen und mehrfachen preisgekrönten Altstadtsanierung eine Besonderheit ist. Darüber kann abschließend im wunderbaren Café Huber diskutiert werden.

Ralf Seuffert lädt am **Montag, 26. Dezember**, bei einer Sonderführung durch die wenig bekannten Teile der Altstadt dazu ein, Konstanz neu zu entdecken. Er spaziert mit den Gästen unter anderem durch das ehemalige jüdische Viertel von Konstanz, begegnet mit Friedrich Hecker einem Schauplatz der Revolution von 1848 und erkundet die einstige bischöfliche Vorstadt Stadelhofen, in der auch der Hitler-Attentäter Johann Georg Elser verhaftet wurde.

Silvesterprogramm

Am **Donnerstag, 29. Dezember**, lädt Dr. Franz Hofmann zur Exkursion auf die UNESCO-Welterbestätte Klosterinsel Reichenau. Neben dem Blick auf die ganze Insel steht vor allem die bereits im 8. Jahrhundert gegründete Abtei Reichenau-Mittelzell im Fokus. Sie war eines der bedeutendsten Köster Europas und ein Zentrum abendländischer Kultur. Auch die Kirche St. Georg mit ottonischen Wandmalereien und St. Peter und Paul werden besucht.

Dem malerischen Schweizer Städtchen Stein am Rhein nähern sich Dr. Hofmann und die METTNAU-Gäste am **Freitag, 30. Dezember** von einer ganz anderen Seite. Nach einem Besuch der von Franziskanermönchen betreuten Klosterinsel Werd spaziert man am Rhein entlang zur freskengeschmückten Kirche Auf Burg – dem ehemaligen römi-



So manch verstecktes Detail findet man in den Gassen und Innenhöfen von Stein am Rhein.

schen Kastell und Brückenkopf Tasgetium. In der schmucken Altstadt zeigt er so manch versteckte Innenhöfe und Gassen.

Der westliche Bodenseeraum war einst eine zentrale Kulturlandschaft des Reiches. Am **Sonntag, 1. Januar** um 19.30 Uhr, zeigt Dr. Hofmann in einem Lichtbildvortrag im Seeblickstüble der Klinik Seehalde Kunstschätze des Frühmittelalters und der Romantik dieser Region. Zeitweise regierten karolingische Kaiser und Könige von der Pfalz Bodman aus, die alte Bischofsstadt Konstanz war Zentrum des größten deutschsprachigen Bistums und gelehrte Mönche schufen um das Jahr 1000 bedeutende Werke der Buchmalerei. Auch Zeugnisse von Architektur und Kunst sind zu sehen.

Zum Abschluss geht es mit Dr. Hofmann am **Montag, 2. Januar**, an den Hochrhein nach Gailingen, das drei Jahrhunderte Zentrum des Landjudentums war. Vom 17. Jahrhundert bis zur gewaltsamen Vernichtung 1940 war hier ein weit über die Region bekanntes Zentrum jüdischer Kultur. Einem Rundgang mit Spuren jüdischen Lebens folgt der Besuch des Dokumentationszentrums und jüdischen Museums Gailingen.

Weitere Informationen zu den genauen Abfahrzeiten, Anmeldung und Gebühren finden sich auf den entsprechenden Aushängen oder unter www.mett nau.com. ■



Kirche St. Georg auf der Klosterinsel Reichenau.

Gesprächsabend in der Stadthalle Singen

mit dem Arzt und Autor Dietrich Grönemeyer

In der Vortragsreihe „WissensWert“ kommt am **9. November** um 20 Uhr der ARD-Journalist Meinhard Schmidt-Degenhard mit dem Arzt und Autor Dietrich Grönemeyer ins Gespräch. Bei dem älteren Bruder des Musikers Herbert Grönemeyer prägt die ganzheitliche Sicht vom Menschen auch seine Arbeit als Mediziner und Inhaber des Lehrstuhls für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke.

Was zählt wirklich im Leben? Worauf kommt es an? Was schenkt Sinn trotz aller Erfahrungen von Sinnlosigkeiten, bei Krankheit und Tod? Dies alles sind Themen des Gesprächs. Dem Arzt geht es hierbei darum, den Menschen Mut zu machen zu mehr Lebensfreude, Selbstverantwortung und Selbstbestimmung. Frei nach dem Motto: „Mensch, sei du selbst! Lebe das Leben – intensiv, genussvoll, leidenschaftlich und in Gemeinschaft!“

Vorverkauf über Kultur & Tourismus Singen, Tel. 07731/85-262 oder -504 oder ticketing.stadthalle@singen.de. **Weitere Informationen** über www.stadthalle-singen.de. ■

„Woran Du dein Herz hängst,
das gibt dem Leben Sinn!“



Musikalisch- Literarischer Herbst

In der Städtischen Galerie Villa Bosch wird es im Herbst immer sehr musikalisch. So kann man auch in diesem Jahr in angenehmer Atmosphäre unterschiedliche Konzerte erleben:

Am **5. November** ist das Klavierduo Saito mit Werken von Franz Schubert, Astor Piazzolla, Johann Strauss, Maurice Ravel und Franz Liszt zu hören.



Verbunden mit einer Lesung gastiert am **12. November** das Aglaia Trio (Klavier, Violine und Violoncello) und bringt Werke von Franz Schubert, Johannes Brahms und John Woolrich sowie Gedichte von Rainer Maria Rilke und Hermann Hesse zu Gehör.

Auch Béla Hartmann kommt wieder nach Radolfzell. Am **19. November** spielt er Klavierwerke von Franz Schubert, Jörg Widmann und Frédéric Chopin. Zum Abschluss gibt es am **26. November** einen Liederabend mit Claudia van Hasselt (Stefan Paul am Klavier). Sie begeistert mit Werken von Franz Schubert und Kafka-Vertonungen von Jost, Seither und Mundy.



Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr, die Abendkasse ist ab 19 Uhr geöffnet. Im **Vorverkauf** sind Karten bei der Stadtbibliothek, Tel. 07732/81-382, erhältlich. ■

10. Diabetikertag in Radolfzell



Am Sonntag, **20. November**, lädt das Diabetes Forum Radolfzell e.V. von 10-16 Uhr unter dem Motto „Aktiv mit Diabetes“ zu einem Informationstag ins Milchwerk Radolfzell. Der Diabetikertag in Radolfzell wird alle drei Jahre durchgeführt und trifft diesmal mit dem 20-jährigen Bestehen des Diabetes Forum Radolfzell zusammen. Dessen 1. Vorsitzende und Diabetes-Spezialist Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare vom HBH-Klinikum in Radolfzell übernimmt nicht nur die Begrüßung, sondern informiert in einem Vortrag, wie man mit kleinen Schritten Großes bewirken kann. Nach Grußworten von Oberbürgermeister Dr. Jörg Schmidt und MdL und Schirmherr Siegfried Lehmann wird auch ein Triathlon-Team vorgestellt.

In weiteren Fachvorträgen durch Gastdozenten informiert unter anderem die METTNAU-Ernährungsberaterin DGE Monika Sattler über richtige Ernährung bei Diabetes. Sie gehört wie Dr. Klare auch zu einer vom SWR 4-Moderator geleiteten Talkrunde, in der darüber diskutiert wird, wie man es mit Diabetes schafft, abzunehmen.

Indoor-Aktivitäten mit den Triathlon-Teammitgliedern sowie gemeinsames Outdoor-Jogging bzw. -Nordic Walking werden ebenso angeboten wie ein Insulin-Pumpenworkshop, Informationen zu sozialen Fragen, eine vielseitige Industrieausstellung, ein „Treffpunkt Fuß“ sowie verschiedene Messmöglichkeiten und anderes mehr. ■

„Weibsbilder Late-Night“

Schon zum 12. Mal eröffnet die Narrizella Ratoldi 1841 e.V. mit Frauen-Power am 11.11. pünktlich um 20.11 Uhr die Fasnet 2012. Dann geben die weiblichen Mitglieder der Traditionszunft im Milchwerk Radolfzell mit viel Witz und Humor den Ton an.

Die Gäste erwartet ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm mit Büttenreden, Sketchen, Taneinlagen und musikalischer Unterhaltung auf höchstem Narrizella-Niveau. Ob Frau oder Mann, Narr oder Nichtnarr – hier steckt die Begeisterung einfach an!

Beginn 20.11 Uhr, Einlass ab 19 Uhr, Eintritt Euro 2,50. Keine Reservierung!

Informationen über Tel. 07732/92560 und über www.narizella-ratoldi.de. ■



SWR1 Pop & Poesie in concert

Am 26. November um 20 Uhr geht SWR1 im Milchwerk Radolfzell wieder auf die Entdeckung zahlreicher poetischer Kleinode in berühmten Songtexten. Neun Musiker, Sänger und Schauspieler entführen die Zuschauer über zwei Stunden in die faszinierende Welt von Popmusik und Poesie. Im Mittelpunkt der Show steht ein Konzert, bei dem exzellente Musiker die ausgewählten Songs in ganz individuellen Versionen spielen – in der jeweiligen Originalsprache. Die deutschen Übersetzungen werden durch die Schauspieler harmonisch in die Inszenierung eingewoben und eindrucksvoll auf der Bühne dargeboten. Hierbei kommen poetische und lyrische Schätze, spannende Geschichten oder schlicht witzige Erzählungen zu Tage, die man sonst in den Texten kaum vermuten würde.

Ein faszinierender Abend, der nicht nur die Ohren, sondern auch die Augen der Besucher verwöhnt, denn jedes Ensemblemitglied musiziert, singt, schauspielert und tanzt.

Karten im Vorverkauf der Tourist-Information Radolfzell am Bahnhof, Tel. 07732/81-500 oder über www.reservix.de. ■

Willkommen zur Zeller Musiknacht!



Am 12. November ist es wieder soweit – bei der Zeller Musiknacht pulsiert das Nachtleben wie kaum an einem anderen Tag! Die gesamte Radolfzeller Innenstadt verwandelt sich in eine große Party- und Musikmei-

le. In Cafés, Bars, Restaurants, Bistros und Kneipen bereitet ein breit gefächertes und abwechslungsreiches Musikprogramm für Jung und Alt einen unvergesslichen Abend. Viele Stunden handgemachte Livemusik mit Blues, Jazz, Rock'n Roll, Salsa, Reggae, Oldies, Funk, Soul und anderem wird an diesem Kneipenfestival zu hören sein und zahlreiche Besucher zum Tanzen bringen. Hier ist für jeden Geschmack und jedes Alter etwas dabei.

Nur einmal das Festival-Armband gekauft und man ist überall mit dabei!

Weitere Informationen über www.zeller-musiknacht.de. ■



Auf zum Herbst-Jazz!

„Kult-Event“ im Milchwerk

Der Abend am 18. November im Milchwerk Radolfzell mit Kurt Lauer und seiner Swiss-German-Dixie-Corporation ist für alle Jazz-Liebhaber Pflicht! Die Vollblutmusiker orientieren sich konsequent am Dixieland- und New Orleans-Stil. Sie überzeugen seit Jahren mit ihrem eigenen Stil, glänzen mit einem ausgeprägten Jazz-Feeling und begeistern mit überzeugenden Solopartien. Die Spielfreude der international besetzten Kultband reißt das Publikum bei den Liveauftritten jedes Mal mit.

Beginn des Herbst-Jazz im Milchwerk Radolfzell ist um 19.30 Uhr, Einlass und Bewirtung ab 18.30 Uhr.

Karten im Vorverkauf bei der Tourist-Information Radolfzell, Tel. 07732/81-500 oder über www.reservix.de. ■



Adventskonzert mit den Mainzer Hofsängern

Der Spitzenchor der Mainzer Hofsänger ist nicht nur durch seine Auftritte an Fastnacht bekannt. Darüber hinaus begeistert der Domstadt-Chor weltweit mit Rhein- und Weinliedern, Operetten- und Musical-Melodien, Gospels, Spirituals und auch mit Kirchenmusik.

Am **27. November** gastieren die Hofsänger in der St. Nikolauskirche in Böhringen mit einem Adventskonzert, das vom gemischten Chor Eintracht Böhringen im Rahmen seines



150jährigen Jubiläums veranstaltet wird. Es empfiehlt sich, rechtzeitig Karten zu besorgen. Beginn 17 Uhr, Einlass ab 16 Uhr.

Vorverkauf: Karten sind erhältlich im Vorverkauf bei der Ortsverwaltung Böhringen, bei Lebensmittel Diehl in Böhringen sowie bei der Bäckerei Koch in Radolfzell, Schützenstr. 27 oder telefonisch über 07732/2373 sowie per E-Mail über viebranz-radolfzell@t-online.de. ■

Ausstellungs-Ticker

Im **Tagungshotel St. Elisabeth im Kloster Hegne** ist bis zum **12. November** täglich von 10-17 Uhr die Ausstellung „**Heilig!**“ zu sehen. Hier zeigen die 19 Finalisten für den diesjährigen Kunstpreis der Erzdiözese Freiburg ihre Werke zu diesem Thema. Bilder, Skulpturen und Installationen geben ganz verschiedene Antworten auf die Frage „Was ist heilig?“. Am Sonntag, **13. November**, findet um 11 Uhr die Preisverleihung durch Erzbischof Dr. Robert Zollitsch statt.



Anlässlich seines 150. Geburtstags lädt das **Stadtmuseum Radolfzell** unter dem Titel „**ein Maler in und für Radolfzell**“ zur Sonderausstellung über Albert Fierz. Zu den Gemälden und Grafiken aus dem Nachlass des Künstlers gibt es am **Sonntag, 13.**

Kloster Hegne – Stadtmuseum – Villa Bosch

November und **Sonntag, 27. November** jeweils um 10.30 Uhr eine öffentliche Führung. **Informationen** zum Museum, der Ausstellung und den Führungen über Tel. 07732/81-530 oder www.stadtmuseum-radolfzell.de.



Die **städtische Galerie Villa Bosch**, Schefelstraße 8, Radolfzell zeigt bis zum **27. November** Skulpturen und Malerei von Terence Carr. Der Künstler, in Kenia geboren, studierte an der Universität in Augsburg und ist seit 1982 als Maler und Bildhauer tätig. Seine Werke waren auf zahlreichen Ausstellungen zu sehen und haben bereits viele Auszeichnungen erhalten. Exponate hiervon wurden auch für mehrere öffentliche Kunstsammlungen angekauft. Die hier gezeigten

Bilder und Skulpturen zeugen von seiner Sehnsucht nach der absoluten Grenzsichtigkeit, die den Motor seiner künstlerischen Kreativität antreibt.

Öffnungszeiten: Di-So 14-17.30 Uhr. ■



Neues von der vhs-Radolfzell

Das vielfältige Angebot der vhs-Radolfzell bietet unter anderem auch im November 2011 wieder interessante Einzelveranstaltungen zu ganz unterschiedlichen Bereichen an: Zweimal dienstags ab **8. November** geht es „**Vom Ziel zur sinnvollen Handlung**“ mit der Walt-Disney-Strategie. Dieses sehr praxisorientierte Seminar handelt davon, die eigene Situation zu reflektieren und Veränderungen zu schaffen durch neue Sichtweisen und Akzeptanz.

Wer einmal „**Plastisches Gestalten mit Beton**“ ausprobieren und kleine Skulpturen oder Lichtobjekte erschaffen will, erhält dazu am **12. November** fachkundige Anleitung.



„**Filzen zu Winterzauber und Adventszeit**“ – rechtzeitig vor der stimmungsvollen Zeit am **19. November**. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können hier zauberhafte Filzobjekte gestalten.

Bei der „**Winterwanderung über den Bodanrück**“ am **25. November** mit Start in Liggeringen ergeben sich herrliche Aussichten auf den Hegau und den Bodensee und neue Einblicke in das Flora-Fauna-Habitat-Schutzgebiet.

Weitere Informationen zum gesamten vhs-Programm sowie Anmeldung über vhs-Radolfzell, Güttinger Str. 19, Tel. 07732/81-388, www.vhs-radolfzell.de. ■

Dienstag, 1. November

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 2. November

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

Donnerstag, 3. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:00 Uhr Spieleabend
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 4. November

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

Sonntag, 6. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 7. November

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

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

Dienstag, 8. November

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 9. November

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

Donnerstag, 10. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:00 Uhr Spieleabend
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 11. November

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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, 12. November

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

Sonntag, 13. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 14. November

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

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

Dienstag, 15. November

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 16. November

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

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

19:30 Uhr Harfenschneiderkurs mit Frau Dammert, WMK, Musikzimmer

Donnerstag, 17. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:00 Uhr Spieleabend
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 18. November

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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, 19. November

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

Sonntag, 20. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 21. November

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

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

19:00 Uhr Vortrag „Die Berge“ mit Herrn Paul
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 22. November

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 23. November

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Trachtengruppe mit Akkordeonorchester
WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 24. November

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde
WMK, Musikzimmer

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:00 Uhr Weinseminar
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

19:00 Uhr Spieleabend
mit Fr. Herfort, WMK, Cafeteria

Freitag, 25. November

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

18:45 Uhr Kur und Kultur**

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, 26. November

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

Sonntag, 27. November

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

13:30 Uhr Kur und Kultur**

16:00 Uhr Orgelführung im Münster mit Herrn Stadler

20:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Montag, 28. November

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

19:30 Uhr Kinofilm
WMK, Raum Mainau

Dienstag, 29. November

19:00 Uhr Kunsttherapie
WMK* s. Aushang

19:30 Uhr Singabend
WMK, Raum Höri

Mittwoch, 30. November

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

19:00 Uhr Bridgeabend
WMK, Raum Höri

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

19:30 Uhr Konzert im Advent mit Fam. Dammert, WMK, Raum Mainau

* Anmeldung an der Rezeption der WMK

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

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

Gruppenschulung:

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

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

Kochen ohne Reue zu den Themen

„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)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 2 Personen möglich!
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr
14:30-16:00 Uhr

Zusätzliche Zeiten:

Mo-Di 17:00-21:00 Uhr
Mi 19:00-21:00 Uhr
Do 14:30-21:00 Uhr
Fr 17:00-18:30 Uhr
19:45-21:00 Uhr
Sa-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 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 Kunsttherapieraum 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

Golfanlage Schloß Wiechs

Brunnenstraße 4B · 78256 Steißlingen

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

MIETWAGEN FÜR SIE



Sondertarife für Urlaubsgäste z.B. Renault Twingo

Tagespauschale
inkl. 100 km € 49,-
Wochenendpauschale
inkl. 1000 km € 99,-

Erfahren Sie die schöne Umgebung mit einem Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

Bitte rufen Sie an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin unter 077 32-98 2773.
AUTOHAUS BLENDER GMBH Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell



FASZINATION LUFTFAHRT

Dornier Museum Friedrichshafen am Flughafen
Tel. + 49 (0)7541 487 36-00

Öffnungszeiten:

Mai-Oktober: Mo. bis So. 10.00 – 18.00 Uhr

November-April: Di. bis So. 10.00 – 17.00 Uhr

Geschlossen am 24./25. und 31.12.

www.dorniermuseum.de



THEATER

Die Farbe SINGEN

Bis 5. November:

Butterbrot

Ein Spiel von
Gabriel Barylli

Ab 16. November:

Molière

Komödie von
Carlo Goldoni

Vorstellungen jeweils
Mi · Do · Fr · Sa 20.30 Uhr

Karten & Information:

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

BUCHTIPP

Eugen Ruge: In Zeiten des abnehmenden Lichts

Von den Jahren des Exils bis ins Wendejahr 89 und darüber hinaus reicht diese wechselvolle Geschichte einer deutschen Familie. Sie führt von Mexiko über Sibirien bis in die neu gegründete DDR, führt über die Gipfel und durch die Abgründe des 20. Jahrhunderts. So entsteht ein weites Panorama, ein großer Deutschlandroman, der, ungeheuer menschlich und komisch, Geschichte als Familiengeschichte erlebbar macht.

Der 57 jährige Eugen Ruge, 1954 im russischen Ural geboren, ging 1988 aus der DDR in den Westen und hat sich bisher vor allem als Theater- und Hörfunkautor einen Namen gemacht. Für seinen Debütroman „In Zeiten des abnehmenden Lichts“ erhielt er den Deutschen Buchpreis 2011.

Rowohlt Verlag, Reinbek 2011
ISBN-10 3498057863
ISBN-13 9783498057862
Gebunden, 432 Seiten
EUR 19,95



AUFLÖSUNG OKTOBER '11:

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

ES TUT SICH WAS

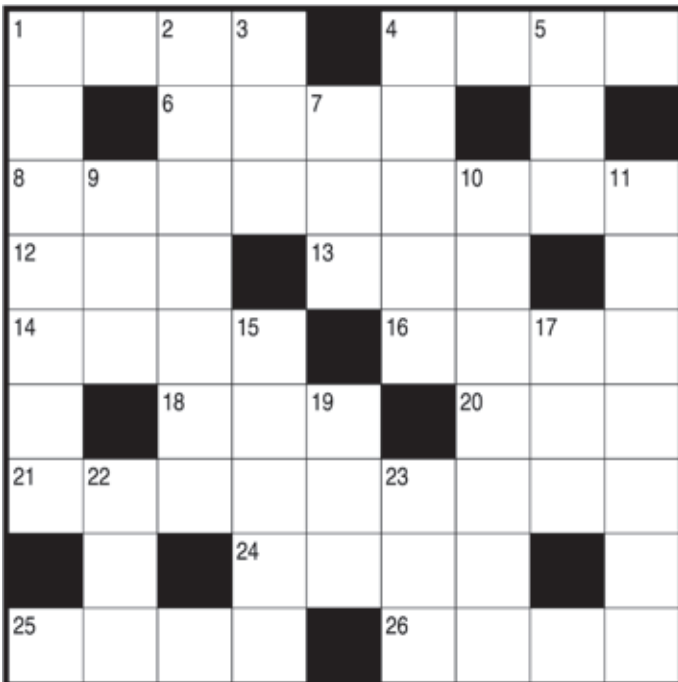
Spatenstich zum Bora-Hotel Radolfzell

Der Spatenstich markierte am 20. September 2011 den offiziellen Baubeginn eines neuen Hotels in Radolfzell. In unmittelbarer Nachbarschaft zur Bora-Saunalandschaft entsteht in Radolfzell ein Vier-Sterne-Hotel mit 86 Zimmern. Der Investor und Bauherr Bernd Schuler wird im Zuge des Hotelbaus auch seine Saunalandschaft erweitern. Er erklärte: „Das Designhotel wird etwas ganz Besonderes in unserer Region sein.“ Mit der Fertigstellung wird zum Ende 2012 gerechnet.

Informationen zu diesem Projekt unter www.bora-sauna.de „news“.

WORTSPIEL

Auflösung im nächsten Heft



Waagrecht: **1** Spanischer Gruß, der nicht mal einem Scholastiker fremd ist **4** Ihr folgt getreulich meist ein guter Vorsatz **6** Allgemein kennt man sie auch als Seetangart **8** Nicht alles hat zwei Seiten – manchmal ist es einfach so! **12** Versteckt getarnt und ganz geheim kann dieser

knappe Dienst nur sein **13** Im Blätterdach verwirrte sich die Boa und glaubte sich schon fast als Großvater **14** Ein verwirrter Körpersinn, und zwar nicht der sechste **16** Es ist nicht gleichgültig, ob die Lage verdreht ist oder auch nicht **18** Beim Athener Marathonlauf fiel dieser bunte Lang-

schwänzer auf **20** Kleiner englischer Fluss, der was mit „Hexen“ haben muss! **21** Wilde Rosen, bei denen alles in Butter ist **24** Seiner ist Hase, denn er weiß von nichts **25** Was sucht eine Landwirtschaftsgehilfin in der Stadt an der mittleren Elbe? **26** In der Asservatenkammer der Kanzlei wurden ausnahmslos hohe Spielkarten entdeckt

Senkrecht: **1** So könnte auch ein Hubschrauber sein, liebe er sich auf zwei Pünktchen ein **2** Einer von sechzehn, der nicht Ländereien, sondern seine Bürger dort vertritt **3** Kinoanfänge: ... die Bilder laufen lernten! **4** Sie sorgt dafür, dass eine bestimmte (kurze) „Bude“ in Köln gut floriert **5** Kleine Hochschule mit ganz großem Anspruch **7** Erdverbunden erweist sich manche Loge als Erdkundler **9** Was sucht diese junge Dame in einem Berliner Wahrzeichen? **10** Blume, die in großen Hörsälen Einzugs gehalten haben soll **11** Antikes Ruderschiff mit menschenverachtendem Antrieb **15** Entwicklungsrichtung für einen, der voll darin liegt **17** Ist sie im Walde, wird der Zimmermann eingespart **19** Alis kragenloser Überwurf bei gewissen Rechenexempeln **22** Hier staunt doch jemand quasi vor- und zurück! **23** Filmstar U. Thurman in Kürze noch kürzer

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:

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

Bildnachweis: Titelfoto: Stefan Arendt | Fotos: Gaby Hotz, Ute Eßig, 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.

seemaxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center
Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-
Rückerstattung
für unsere
Schweizer Kunden.

30% bis
70%
Preisvorteil*

TOMMY HILFINGER Reebok
Levi's
DOCKERS K-S MARC LACOSTONE
MGXX CHEVY felina GERRY WEBER

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

Herzlich Willkommen in Radolfzell

Genießen
Einkaufen
Bummeln
Radeln
Musik

Aktionen und verkaufsoffene Sonntage

Termine

→ 02.	Oktober	2011	Musik uff de Gass
→ 02.	Oktober	2011	Kulturnacht
→ 01.-04.	Dezember	2011	Christkindlemarkt

Erleben Sie Radolfzell – wir freuen uns auf Sie

AKTIONS
GEMEINSCHAFT
RADOLFZELL

Sparkasse
Singen-Radolfzell

Radolfzell
BODENSEE

Schöne ? ? ?
Erinnerungen
gesammelt ? ?

**Dann halten Sie
diese doch fest!**
z.B. als Kalender, Poster oder
gedruckt auf eine Acrylglas-Platte

ZABEL
IHRE DRUCKEREI

IHR innovatives
Druckhaus
am Bodensee

www.zabeldruck.de
78315 Radolfzell · Telefon 07732 92770

ZEPPELIN
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.

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

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

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

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132
88046 Friedrichshafen



- F¹** Fuß- / Fahrradweg in die Stadt
- F²** Seebad
- F³** Minigolfplatz
- F⁴** Café Schmid
- F⁵** Fahrradverleih bei der WMK
- F⁶** Kurpark mit „Urkundenhäuschen“
- F⁷** Strandbad
- F⁸** Restaurant Strandcafé mit „Kunsthäule“ (zeitweise Ausstellungen)
- F⁹** Tennisplätze / Tennisclub
- F¹⁰** Fahrradverleih/Parkplatz bei der HAK
- F¹¹** Aussichtsplattform

- H¹** Bushaltestelle „Sportplatz“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H²** Bushaltestelle „Mettnau Klinik“
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H³** Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)
- U¹** Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)
mit Haus B
- U²** Werner-Messmer-Klinik (WMK)
mit Haus B
- U³** Klinik Seehalde (KSH)
mit Villa und Appartementhaus
- U⁴** Kurpark-Klinik (KPK)
- U⁶** Haus Petra
- U⁶** Haus Undine
- U⁷** Haus Christine
- M¹** Kurmittelhaus (KMH)
Arztstation HAK, Sport- und Therapieeinrichtungen, Sauna, Bewegungsbad
- M²** Scheffelschlößchen
Kurdirektion
- M³** Verwaltungsgebäude
mit Reservierungsabteilung und Patientenabrechnungsstelle
Reservierungsabteilung Tel. +49 (0) 7732 151-810
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 (0) 7732 151-811
- S** Zentrum für Schlafmedizin der METTNAU

H = Bushaltestelle
U = Unterkunft
M = METTNAU-Gebäude
F = Freizeitanlage