



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

# METTNAU

Magazin

MAI 2014



Ausstellung „see und mehr“  
Wirkungsvolle Hilfe bei Schmerzen  
Morgengymnastik am See  
Bundessieg für METTNAU-Auszubildende

Außerdem: Konzerte | Ausstellungen | Vorträge | TV-Tipp!

**see maxx.**  
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center Radolfzell

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

Mehrwertsteuer-Rückerstattung für unsere Schweizer Kunden.

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

TOMMY HILFINGER | SCHIESSER | FRED DAALFREDIE'S | CAPITAL | pierno garden | OTTO KLEN | BILLER  
 SCHLOSSER | DOCKERS | CALAMAR | MARC | UNCOVER  
 MEXX | CHEVY | Felina | GERRY WEBER | TOM BRAGE

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



# INHALT

- Editorial ..... 3
- Ausstellung „see und mehr“ ..... 3
- Wirkungsvolle Hilfe bei Schmerzen ..... 4
- Morgengymnastik am See – ein Fest für die Sinne ..... 5
- Bundessieg für METTNAU-Auszubildende ..... 5
- Encaustic-Malerei ..... 6
- Renovierungsarbeiten ..... 6
- „Tag des Rades“ ..... 6
- Veranstaltungen in Radolfzell und der Region ..... 7
- TV-Tipp! ..... 7
- VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich ..... 8
- UnterseeSEHNSÜCHTE ..... 9
- METTNAU Kur & Kultur ..... 10
- METTNAU-Veranstaltungen ..... 11
- METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme ..... 12
- Dies & das für den Gast ..... 13
- Theater, Lesung, Lese-Ecke ..... 14
- Rad- & Wassersport, weitere Partner der METTNAU .... 15

# IMPRESSUM

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

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

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

**Redaktion:** Nicola M. Westphal, Freie Journalistin & Texterin  
 redaktion.metttau-magazin@metttau.com  
 (in Zusammenarbeit mit der METTNAU)

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

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

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

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

**BODENSEE Schlör Fruchtsäfte**

*Stilvoll genießen.*

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

**RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH**

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

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

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

# EDITORIAL

Liebe Gäste, liebe Freunde der METTNAU,

ich darf Sie im Namen des gesamten METTNAU-Teams herzlich begrüßen. Wir arbeiten jeden Tag daran, dass Sie sich in Radolfzell und im Klinikbereich der medizinischen Reha- Einrichtungen wohlfühlen, Kraft tanken und fit bleiben! Egal, ob zum medizinischen Check, zur sportmedizinischen Beratung, zum Ernährungs-Coaching oder im täglichen Bewe-

gungstraining, professionelle Unterstützung finden Sie im METTNAU-Team.

Der Mai – für viele die schönste Jahreszeit. Die verschiedenen frischen Grüntöne, das Licht in den länger werdenden Abendstunden, die Atmosphäre am See – all das lädt ein, auch wieder in der Natur aktiv zu sein, zu entspannen oder Neues zu entdecken. Willkommen am See!



Dr. Detlef Großkurth  
Chefarzt



## KUNST IN DER WERNER-MESSMER-KLINIK: „see und mehr“



Unter dem Titel „see und mehr“ werden ab dem **9. Mai Werke** von Elisabeth Kohout und Susann Göhler-Krekosch zu sehen sein.

Ihr Großvater, der Kunstschreiner war, öffnete **ELISABETH KOHOUT** schon in früher Kindheit den Zugang zur Kunst. Ihrem Drang, ihre Kreativität auszuleben, verwirklichte sie nicht nur in ihrem Beruf als Werbegestalterin, als Fachlehrerin im Bereich Kunst, Dozentin an der VHS sowie als Gründerin und Dozentin der Singener „Kultur-Werkstatt“, sondern vor allem in ihrem künstlerischen Schaffen. Ihr Motto lautet: „In der Einfachheit liegt der Reichtum.“ Die Künstlerin zeigt sich experimentierfreudig, malt mit Bleistift, Acryl, Öl, Kreide und fertigt Skulpturen aus unterschiedlichen Materialien.



**SUSANN GÖHLER-KREKOSCH** lehnt sich an die Ideologie Josef Beuys, der sagt: „Kunst kommt von Kreativität. Kunst ist nicht nur für eine bestimmte Gesellschaft oder eine ausgebildete Gruppe, sondern für alle da.“ Susann Göhler-Krekosch malt bereits seit ihrer Schulzeit, sowohl abstrakte als auch gegenständliche Bilder. Im Fokus stehen dabei die Farb- und Formkompositionen, passend zu einem Thema oder einer Idee, die langsam gereift ist. Ihre Präferenz war zunächst die Monotypie mit Aquarell und Pastell, später dann Encaustic und Collagen. Mittlerweile experimentiert sie gerne mit verschiedenen Techniken.



### Alles neu macht der Mai

„Alles neu macht der Mai“ heißt es in einer alten Volksweise aus dem Jahre 1818. Und irgendwie ist der Mai ohnehin ein Monat mit einem positiven Image. Beim Tanz in den Mai kann man eine flotte Sohle auf das Parkett legen, feiern, netten Menschen begegnen. Außerdem beginnt der Mai deutschlandweit mit einem Feiertag, den viele Menschen für eine ausgedehnte Wanderung und Radtouren mit zünftigem Einkehrschwung nutzen. Die Vegetation ist herrlich, die Natur präsentiert sich in den buntesten Farben, Vögel zwitschern zwischen dem zarten Grün der Bäume. Der Bodensee wird wieder von Booten belebt und an den Ufern sonnen sich die Badegäste. Auch Gourmets kommen im Wonnemonat Mai auf ihre Kosten. Vor allem in Südbaden gibt es Spargel und Erdbeeren satt. Beide Zutaten lassen sich abwechslungsreich zu köstlichen, gesunden und kalorienarmen Gerichten verwandeln. Der Mai ist wahrlich ein Monat, der zu Bewegung in der Natur und zu gesunder Ernährung einlädt. Genießen Sie den Wonnemonat auf der METTNAU.



Herzlichst Ihre

Nicola M. Westphal

Nicola M. Westphal



Bei der Behandlung streicht der Arzt oder Therapeut mit einem Handgerät, dem sogenannten „Matrix-Mobil“ über die schmerzenden Körperstellen.

TEXT & FOTO:  
NICOLA M. WESTPHAL

## Wirkungsvolle Hilfe bei Schmerzen

Die Skelettmuskulatur ist das größte „Antriebsorgan“ unseres Organismus und der stärkste „Taktgeber“ der Mikrozirkulations-Prozesse.

Unser Herzmuskel pumpt Blut in die Blutgefäße und transportiert dabei Sauerstoff und Nährstoffe in die Zellen. Dazu braucht es eine rhythmisch schwingende Skelettmuskulatur, denn nur so kann die Entsorgung der Stoffwechsel-Endprodukte des Bindegewebes stattfinden. Funktionieren die Muskelprozesse nicht mehr richtig, kommt es in der Zellschwingung zu Verlangsamungen und sogar zu Stauungen. Die Folge ist, dass betroffene Zellareale nicht mehr ausreichend versorgt werden können. Werden die entstehenden schmerzhaften Verspannungen nicht frühzeitig behoben, können sie zu Veränderungen im Muskel-, Knochen-, Gefäß- oder Nervengewebe führen. Gerade bei Indikationen, wie beispielsweise Schwellungen, eingeschränkter Beweglichkeit, akuten Schmerzen, Rheuma und Osteoporose, bietet die METTNAU mit der Matrix-Rhythmus-Therapie eine hervorragende Therapiemöglichkeit.

### DIE MATRIX-RHYTHMUS-THERAPIE

Viele klassische Verfahren physikalischer Medizin arbeiten mit der Aktivierung bestimmter Nerven- und Druckpunkte. Durch die Stimulierung der Haut, der Muskulatur, des Bindegewebes, der Lymphe und der Reflexzonen wird eine Verbesserung der

Durchblutung, eine Lockerung, Dehnung, Entkrampfung der Muskulatur und ein verbesserter Abtransport von Stoffwechselprodukten im Körper angeregt. Diese Verfahren greifen jedoch oftmals nicht in der Tiefe des Gewebes.

Die Matrix-Rhythmus-Therapie bietet jedoch eine tiefenwirksame Therapieform mit enorm hoher Effektivität. Bei der Behandlung streicht der Arzt oder Therapeut mit einem Handgerät, dem sogenannten „Matrix-Mobil“ über die schmerzenden Körperstellen. Von einem Steuergerät ausgesendete Schwingungen gelangen so von außen in die Körperzellen und ihre Umgebung, die Matrix. Es werden asymmetrische Gewebsdrücke erzeugt, die den Pump-Saug-effekt simulieren und gleichzeitig Nervenrezeptoren physiologisch stimulieren. Auf diese Weise werden Eigenschwingungen des Körpers und der Zellen angeregt beziehungsweise wiederhergestellt. Der Stoffwechsel zwischen den Zellen und deren Umgebungsflüssigkeit (Matrix) kann sich an den betroffenen Körperstellen regenerieren. Das Gewebe, also Muskeln, Haut und Sehnen werden wieder durchlässig und geschmeidig und können so gesunden.

Chefarzt Dr. Detlef Großkurth im Interview:

**Herr Dr. Großkurth, bei welcher Symptomatik setzen Sie die Matrix-Therapie ein?** Insbesondere bei schweren muskulären Verspannungen, Muskel- und Sehnenansatzschmerzen, Schulterbeschwerden mit stärkerer Bewegungseinschränkung, aber auch anderen degenerativen WS- und Gelenkveränderungen mit eingeschränkter Beweglichkeit und Durchblutungsstörungen.

### Wie schnell wirkt die Behandlung?

Bei akuten Verletzungssymptomen der Muskulatur oder Achillessehnenansatzbeschwerden sowie Muskelhärten- und Muskelverkrampfungen kann die Matrix-Behandlung rasch Beschwerden lindern und die Funktion wieder herstellen.

### Welche Nebenwirkung hat die Therapie beziehungsweise in welchem Fall darf sie nicht angewandt werden?

Die im Kern durchblutungsverbessernde und abschwellende und die Lymphdrainage fördernde Matrix-Behandlung zeigt keine negativen Nebenwirkungen, lediglich ein durch die bessere Durchblutung hervorgerufenen Wärme-Gefühl bleibt für einige Zeit spürbar. Bei Weichteilinfektionen, frischen knöchernen Verletzungen oder auch Behandlungsanwendungen am Kopf ist jedoch besondere Vorsicht geboten.



Und nach der Morgengymnastik gibt es eine gegenseitige, wohlthuende Klopfmassage.

TEXT & FOTO:  
NICOLA M. WESTPHAL

## Morgengymnastik am See – ein Fest für die Sinne

Wer sich überwindet, früh morgens aus den Federn zu springen, der kommt in einen ganz besonderen Genuss. Denn mit der METTNAU-Morgengymnastik tut man nicht nur seiner Gesundheit etwas Gutes, sondern wird zudem am Ufer des Bodensees mit einem unvergleichlich schönen Naturschauspiel verwöhnt.

Ziel der 15-minütigen Frühgymnastik im Freien ist es, körperlich und geistig gut in den Tag zu starten. Der ritualisierte Übungsablauf wird von den erfahrenen Sportthe-

rapeuten der METTNAU täglich von Montag bis Freitag durchgeführt. So haben die Teilnehmer die Möglichkeit, sich die Übungen einzuprägen und auch zu Hause weiterzuführen. Durch das Gymnastikprogramm werden die Gelenke mobilisiert, das Herz-Kreislaufsystem sanft aktiviert, die Energiebahnen frei geklopft und die gesamte Muskulatur leicht gedehnt. Wichtig ist dabei die richtige Atmung, denn durch eine entspannte und bewusst durchgeführte Bauchatmung wird die Achtsamkeit auf

Körper, Geist und für die Natur sensibilisiert. Michael Jugert, Sporttherapeut der METTNAU erklärt: „Die Morgenübung verkörpert für mich den METTNAU-Geist. Bewegung an frischer Luft direkt am Seeufer, die Natur genießen, bewusst Atmen und so körperlich und geistig gestärkt mit einem inneren Lächeln den Tag beginnen.“

Die Frühgymnastik findet Mo-Fr von 7.00-7.15 Uhr in der Kurpark-Klinik und von 7.20-7.35 Uhr im Therapiegelände der Hermann-Albrecht-Klinik statt.

## Bundessieg für METTNAU-Auszubildende



Beim 25. Bundesleistungswettbewerb für Auszubildende in der Hauswirtschaft, der Ende März in Leipzig stattfand, stellten 21

angehende Hauswirtschafter/innen unter Beweis, dass der moderne Dienstleistungsberuf Hauswirtschaft weit mehr ist als Kochen, Waschen und Reinigen. Unter dem Motto: „Soziale Gemeinschaften durch Hauswirtschaft stärken“ kämpften die Finalisten der Vorentscheide um einen Platz auf dem Treppchen. Den **ersten Platz** erreichte nach einem spannenden Wettbewerb, bei dem es in großem Maße um Teamfähigkeit, Personalkompetenzen und herausragende Fachkompetenz ging, **Helene Knam, Auszubildende der METTNAU**. Als besondere Auszeichnung erhielt sie zusätzlich zu wertvollen Geschenken den Europäischen Preis des Beirats für Internationale Fragen der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft e. V. (dgh)/Deutsche Sektion des Internationalen Verbandes der Hauswirtschaft, der mit 500 Euro dotiert war.

### DREI FRAGEN AN HELENE KNAM:

**Frau Knam, was war für Sie das Besondere an der Ausbildung auf der METTNAU?** Ganz klar die Vielseitigkeit der Ausbildung, die unter anderem auch durch die vier Kliniken mit ihren verschiedenen Standards gegeben ist. Und nicht zuletzt das gute Arbeitsklima.

**Was hat Ihnen Ihre Ausbildung für Ihre persönliche Entwicklung gebracht?** Fast alles, was ich gelernt habe, ist auch in den privaten Bereich übertragbar. Und die vielen beruflichen und menschlichen Kontakte haben meine Sozialkompetenz gestärkt.

**Wie geht es für Sie beruflich weiter?** Ich werde noch dieses Jahr in München eine zweijährige Ausbildung zur Betriebswirtin für Ernährungs- und Versorgungsmanagement beginnen.



Geschicklichkeit ist gefragt bei den verschiedensten Radsportarten.

TEXTE & FOTOS:  
NICOLA M. WESTPHAL

## „Tag des Rades“ – verkaufsoffener Sonntag

Das Programm dieser Veranstaltung stellt das Rad in den Mittelpunkt und macht die Stadt zu einem Erlebnis für die ganze Familie. Beim verkaufsoffenen Sonntag am **4. Mai** zeigt der Radolfzeller Handel von 12.30 bis 17.30 Uhr seine ganze Vielfalt und Kompetenz. Über 90 Geschäfte haben geöffnet und locken mit verschiedensten Sonderaktionen und Angeboten.

Mehr als 15 Hersteller zeigen ihre Produkte während der Bike-Messe auf dem Marktplatz. Zudem präsentieren Autohäuser eine

Auswahl an E-Fahrzeugen. Das „Duo Chicago“ präsentiert ein faszinierendes Programm mit Comedy, Nostalgie und Artistik. Ein weiteres Highlight ist die Trial-Show von Markus Stahlberg, dem Deutschen Meister auf dem Mountainbike. In der historischen Altstadt wird es neben einer Oldtimer- und einer Vespa-Oldie-Präsentation, Infostände verschiedener Radreiseveranstalter und der Tourismus und Stadtmarketing GmbH Radolfzell zum Thema Radtouren geben. Attraktionen zum Sehen und Stau-

nen sowie interaktive Events, wie beispielsweise ein Segway-Testparcours oder eine begehbare Laufrolle auf dem seemaxx-See, machen den Tag zu einem Erlebnis für Groß und Klein. Traditionell startet an diesem Tag auch die Freiluftgalerie in der Seestraße in ihre nächste Saison. Die großformatigen Bilder werden in der See(h)straßengalerie zu sehen sein. Natürlich wird an diesem Tag auch die musikalische Unterhaltung nicht fehlen, sowie ein reichhaltiges gastronomisches Angebot.

## Encaustic-Malerei

Bereits seit zehn Jahren findet auf der METTNAU wöchentlich ein künstlerisches Freizeitangebot statt, das von seiner Bezeichnung her etwas fremdartig klingt – Encaustic. Diese Form der Malerei ist eine heiße Wachsmaltechnik, deren namentlicher Ursprung aus dem Griechischen stammt (causon). Schon die alten Griechen hatten diese Kunstform mittels damals vorhandenen „heißen“ Gerätschaften auf hohem Niveau ausgeübt. Die Wiederentdeckung dieser künstlerischen Betätigung findet heute wieder viele Anhänger, denn Encaustic-Malerei regeneriert und entspannt in kürzester Zeit. Mit speziellen Bienenwachsmalstiften und einem (elektrischen) Maleisen entstehen

auf beschichtetem Karton leuchtend bunte, fantasievoll fließende Bilder. Gerade Landschafts- und Blumenmotive sind hier sehr beliebt. Die Encaustic-Malerei überrascht durch ihre leichte Durchführung. Sie ist auf Antrieb für jedermann erlernbar, ohne dass große Vorkenntnisse oder intensive Anleitung benötigt werden. In kürzester Zeit entstehen so einzigartige Bilder. Ein Versuch lohnt sich also auf jeden Fall.

Encaustic ist ein kreatives Angebot für die METTNAU-Gäste, das montags von 19 Uhr bis 20.30 Uhr im Werkraum der Werner-Messmer-Klinik stattfindet (siehe auch Aushang).



## RENOVIERUNGSARBEITEN

Der Frühling macht Lust auf neue Farbe und darauf, Zimmer und Räume neu zu gestalten. Auch auf der METTNAU tut sich einiges. So wurde jüngst die Fassade der Klinik Seehalde saniert und erstrahlt jetzt in einem sanften Gelbton. Sanierungsarbeiten fanden ebenso an der Fassade der Hermann-Albrecht-Klinik statt sowie in Gästezimmern der Werner-Messmer-Klinik. Der METTNAU ist es stets ein Anliegen, sich mit einer gepflegten Optik und Wohlfühlatmosphäre zu präsentieren.

# WEITERE VERANSTALTUNGEN in Radolfzell und der Region

## KONZERTE

### Frühjahrskonzert des Kammerorchesters Radolfzell

Im Zentrum des Konzerts am **4. Mai** um 20 Uhr im Milchwerk Radolfzell steht das „Concerto in Es-Dur“ von Alexander Glasunov für Es-Alt-Saxophon. Als Solist wird Alexander Bühner auftreten. Noch immer hängt dem Saxophon in der Klassik ein bisschen der Ruch des Exotischen an, was es aber umso reizvoller macht. Eröffnet wird das Konzert des Kammerorchesters mit der Ouvertüre zur Oper „Oberto“ von Giuseppe Verdi. Am Schluss steht die „Symphonie Nr.3 in g-moll“ von Louise Farrenc.

**Karten im Vorverkauf:** Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz.

Eintrittspreise Euro: Erwachsene 10, Schüler und Studenten 6, Kinder bis 12 Jahre frei.



### Muttertagskonzert der Musikschule

Am **11. Mai** um 18 Uhr im großen Saal des Milchwerk eröffnet das Streichensembel „Wirbelwind“ das Konzert, gefolgt vom Bläsernachwuchsorchester „Fön-Blasorchester“. Fetzig und jazzig wird es anschließend

mit der Musikschulcombo. Zum Abschluss des Konzertes musiziert das Streichorchester Saitenwind den Karneval der Tiere von Saint-Saens mit Erzähler und Solisten. Ein buntes musikalisches Programm – nicht nur für Mütter. Der Eintritt ist frei.

## AUSSTELLUNGEN

### Im Kunsthäuschen der METTNAU

**1.-15. Mai** Bilderausstellung von **Renate Dohr**, Mo-Fr 15-18 Uhr, am Wochenende und Feiertag 14-18 Uhr.

**16. Mai-5. Juni** Bilder- und Schmuckausstellung von **Veronika Langenbach**, täglich von 11-20 Uhr.

### Skulpturen und Malerei

Im Mai lohnt es sich dreifach, in Radolfzell-**Böhringen** auf künstlerische Entdeckungsreise zu gehen:

In der „Werkstatt“ von Victoria Graf, Singener Straße 15, wird am **11. Mai**, 15 Uhr die Ausstellung der Malerin **Barbara Seifried** eröffnet. Die neue Malerei der Markdorfer Künstlerin ist bis **1. Juni** zu sehen. Öffnungszeiten: Mi 15–19, Do 15–18, Sa 10–14 Uhr, zusätzlich Fr, 14. Mai 14–18 Uhr, Tel. 0151 / 59 17 04 44.

Die Bildhauer Joachim Schweikart und Heike Endemann laden vom **15.-18. Mai** zum Besuch ihrer „offenen Ateliers“ ein.

In **Joachim Schweikarts** Atelier, Rathausstraße 5, sind neben Steinskulpturen auch Zeichnungen zu entdecken. Öffnungszeiten: Do-So 14–20 Uhr, Tel. 07732 / 576 81.

Die Holzbildhauerin **Heike Endemann** arbeitet an ihren Skulpturen und Drucken im Neuhäusleweg 4. Öffnungszeiten: Do-So 14–20 Uhr, Tel. 07732 / 986 02 54.



### „Bader, Feldscher und Barbieri – Heilkunst im Mittelalter“

Sonderausstellung in der historischen Stadtapotheke Radolfzell, Seetorstraße 3, mit sachkundigen Texten und illustrativen Objekten von den heilkundigen Berufen im Mittelalter, von magischen Heilmitteln wie dem Theriak und der „Dreckapotheke“, vom Antoniusfeuer und der Lepra, von der Heilkunst Hildegard von Bingen und dem

Mönch Walahfrid Strabo und seinem Klostergarten auf der Insel Reichenau. Die Ausstellung läuft noch bis zum **29. Juni**. Öffnungszeiten: Di-So 11-17 Uhr

## DIES & DAS

### „Küken und junges Gemüse“

Das Pestalozzi-Kinderdorf Wahlwies lädt am Sonntag, den **25. Mai** von 11-17 Uhr zu einem Tag der offenen Tür ein. Ein kleiner Spaziergang ab der Seehäse-Haltestelle Wahlwies – und schon befindet man sich im ersten Kinderdorf Deutschlands.

Der Eintritt zu allen Aktivitäten ist frei!

### Informationen:

[www.pestalozzi-kinderdorf.de](http://www.pestalozzi-kinderdorf.de)

### METTNAU TV-TIPP!

Ende letzten Jahres fanden auf dem Gelände der Klinik Seehalde Dreharbeiten für das SWR-Sendeformat „Expedition in die Heimat“ statt. In dem TV-Beitrag wird die Stadt Radolfzell vorgestellt, die sich durch die METTNAU zu einem bedeutenden Gesundheitsstandort entwickelte.

Termin: **9. Mai um 20.15 Uhr im SWR**

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

**KLUNKERBOX**  
Perlen und andere Schmuckstücke  
Perlen und Bastelzubehör  
Individuelle Schmuckstücke  
Handtaschen und Accessoires  
Workshops  
Seestr. 31 · 78115 Radolfzell  
T 07732 - 989660  
Öffnungszeiten:  
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr  
Sa 10.00 - 14.00 Uhr



FOTO: ACHIM MENDE

## VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

**VITAL UND INNOVATIV** gestaltet sich das kulturelle Leben in der Stadt. Das Stadtmuseum in der alten Stadtapotheke präsentiert neben Stadtgeschichte und Carl Spitzweg-Dauerausstellung regelmäßig hochkarätige Sonderausstellungen. Musikstudenten aus aller Welt sorgen im Rahmen der alljährlichen Sommerakademie bei abendlichen Open-Air-Konzerten für musikalischen Genuss. Zeller Filmnächte, Kabarett-Winter oder die lange Kulturnacht sind feste Termine im Radolfzeller Kulturkalender. Weitere Höhepunkte sind das traditionelle Hausherrenfest, das Altstadtfest und der Internationale Tag.

**VITAL UND VOLLER LEBEN** ist Radolfzell an Markttagen. Der Wochenmarkt findet jeweils mittwochs und samstags statt und ist bis weit über die Stadtgrenzen hinaus für seine schöne Atmosphäre und die Vielfalt an einheimischen Produkten bekannt. In den Sommermonaten trifft man sich jeden Donnerstag zusätzlich beim Abendmarkt. Überhaupt ist in Radolfzell Shopping durchaus angesagt. Von den kleinen Geschäften in der malerischen Altstadt bis zu den großen Stores im seemaxx Factory Outlet Center ist für jeden Geschmack etwas dabei. Besucher von nah und fern schätzen die verkaufsoffenen Sonntage „See(h)reise“, „Tag des Rades“ und „Musik uff de Gass“, auch der Erlebnissamstag macht Einkaufen in Radolfzell zu etwas ganz Besonderem.

[www.herzlich-einkaufen.de](http://www.herzlich-einkaufen.de)

**VITAL UND AKTIV** am Bodensee. Die wunderbare Unterseelandschaft genießt man bei Wassersport, Fahrrad fahren oder wandern am besten. Wer ganz hoch hinaus will, findet Gleichgesinnte im Kletterwerk des DAV, mehrere Disziplinen absolviert man bei der Herausforderung Bodensee-Megathlon mit weit über 2.000 Teilnehmern.

**VITAL UND KOMPETENT** ist Radolfzell als Tagungsort. Mit dem Radolfzeller Milchwerk steht ein repräsentatives, modernes Tagungs-, Kultur- und Messezentrum zur Verfügung. Das ehemalige Industriegebäude nahe am Herzen der Stadt ist für die verschiedensten Nutzungen konzipiert und wird den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. [www.milchwerk-radolfzell.de](http://www.milchwerk-radolfzell.de)

**VITAL UND GESUND** ist Radolfzell allorts. Die Mettnau-Kur auf der gleichnamigen, der Stadt vorgelagerten Halbinsel, steht für Erholung erster Güte. Morgendliches Qigong, Meditation unter Anleitung im Weltkloster oder auch die Saunalandschaft bora direkt am See erhöhen den Wohlfühl- und Erholungsfaktor für jedermann. Zum Bodensee-Megathlon Radolfzell und zum Bodensee-Firmenlauf treffen sich jährlich Tausende Sportbegeisterte in Radolfzell.

Mehr Radolfzell unter

[www.radolfzell.de](http://www.radolfzell.de) und [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

**uwe berger**  
SCHMUCKATELIER

Schützenstr. 2/1 · T. 07732-972142 · 78315 Radolfzell · [www.uweberger-schmuck.de](http://www.uweberger-schmuck.de)

### qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.  
Dinge tun, für die sonst die  
Ruhe fehlt. Brille aussuchen –  
fernab des Alltags.

Höllstraße 5 · 78315 Radolfzell  
Tel. 0 77 32 / 37 07  
[info@optik-apel.de](mailto:info@optik-apel.de) · [www.optik-apel.de](http://www.optik-apel.de)







FOTO: HALBINSEL HÖRI – ULRIKE KLUMPP

## UnterseeSEHNSÜCHTE

Eingerahmt von reizvollen Bergrücken besticht der deutsch-schweizerische Untersee, der westliche Teil des Bodensees, durch seine abwechslungsreiche Landschaft. Auf engstem Raum findet sich hier alles, was die Bodenseeregion anziehend macht: Natürlich belassene Ufer, in denen eine einzigartige Flora und Fauna gedeiht; herrlich gelegene Inseln und Halbinseln, traumhafte Buchten und sanfte Anhöhen; eine Vielfalt von Klöstern, Burgen und romantischen Schlössern; eine bekannt gute Gastronomie, ein hochkarätiges Kulturangebot und ein Menschenschlag, der es einem leicht macht, sich wahrhaft willkommen zu fühlen.

### FASZINIERENDE GESCHICHTE

Als Zentrum klösterlichen Wirkens und Wiege der abendländischen Kultur, königliche Wahlheimat und geschätztes Künstlerrefugium verwöhnt die Unterseeregion ihre Gäste auch kulturell. Auf der Klosterroute, der Kunstroute oder der literarischen Radroute „Per Pedal zur Poesie“ erkundet man die vielfältige Kulturgeschichte der Region oder taucht beim Besuch in einem der zahlreichen Museen in die Welt Napoleons III., Hermann Hesses oder Otto Dix' ein.

### KLEINE OASEN

Der Untersee gehört zu den bedeutendsten und artenreichsten vogelkundlichen Regionen Mitteleuropas. In den ausgedehnten Naturschutzgebieten geben sich Schwarzhalstaucher, Rohrsänger, Singschwäne, Kolbenenten und Co. ein Stelldichein. Kleine und

große Naturliebhaber können auf eigene Faust zu einer Exkursion aufbrechen oder an einer der regelmäßig stattfindenden Beobachtungstouren zu Land und zu Wasser teilnehmen.

### UNESCO-Weltkulturerbe INSEL REICHENAU

Die bekannteste und größte der drei Bodenseeeinseln ist mit dem Festland durch eine prachtvolle Pappelallee (Deutsche Alleinstraße) verbunden und bietet ihren Gästen eine wunderschöne Naturlandschaft, kulturelle und geistige Anregungen sowie kulinarische Genüsse. Gemeinsam mit den drei romanischen Kirchen bilden die vier Museumsgebäude, die sich in unmittelbarer Nähe dazu befinden, ein „Informationsnetzwerk“ zum Weltkulturerbe „Klosterinsel Reichenau“. Geradezu ins Mittelalter abtauchen kann man im größten der neuen Museumsgebäude in Mittelzell. [www.reichenau.de](http://www.reichenau.de)

### ALLENSBACH HAT'S

Das charmante Dorf am Gnadensee ist bekannt für sein lebendiges und hochkarätiges Kulturprogramm. Besonders beliebt: die Reihe JAZZ am SEE und im Sommer die „umsonst & draußen“-Veranstaltungen auf der Bühne direkt am See. Allensbach ist idealer Ausgangsort für Rad oder Wandertouren auf dem angrenzenden Bodanrück, in die wildromantische Marienschlucht oder zum Wild- und Freizeitpark. [www.allensbach.de](http://www.allensbach.de)

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

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

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

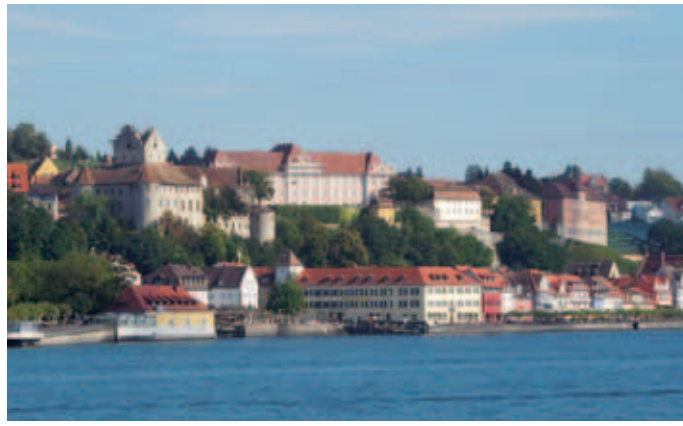
**MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!**  
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

**Sondertarife für Urlaubsgäste**  
z.B. Renault Twingo  
Tagespauschale  
inkl. 100 km € 49,-  
Wochenendpauschale  
inkl. 1000 km € 99,-  
Erfahren Sie die schöne  
Umgebung mit einem  
Mietwagen von uns.

*Autovermietung*  
**BLENDER**

**AUTOHAUS BLENDER GMBH**  
Robert-Gerwig-Strabe 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.  
Tel. 07732-982773 oder mail [dialog@autohaus-blender.de](mailto:dialog@autohaus-blender.de)



Links:  
Jugendstilskulptur  
am „Kramerhaus“ in  
Konstanz

Rechts:  
Die ehemalige fürst-  
bischöfliche Residenz-  
stadt Meersburg vom  
See aus gesehen

## METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekannteren Bodensee auf neuen Wegen entdecken

„Kur und Kultur“ – das ist seit 15 Jahren ein exklusives Programm für Gäste, welche die Kulturlandschaft Bodensee abseits ausgetretener Pfade erkunden wollen. Ein Programm, das Körper und Geist, Rekreation mit Horizonterweiterung verbindet: Nach den Kuranwendungen unter der Woche bieten Werner Trapp, Dr. Franz Hofmann, Ralf Seuffert und David Bruder, vier durch zahlreiche Publikationen ausgewiesene Kenner der Bodenseelandschaft, an jedem Wochenende Exkursionen zu ausgewählten Zielen der Umgebung an. Ihr Motto: „Den unbekannteren Bodensee entdecken“. Das heißt nicht nur, neue und selbst Einheimischen wenig geläufige Orte zu entdecken, sondern auch das vermeintlich Bekannte mit neuen Augen sehen zu lernen.

Es werden allein nach Konstanz sechs verschiedene Sonderführungen angeboten, die Gäste können in die verborgenen Winkel der alten Reichsstadt Überlingen eintauchen, den Weg Meersburgs von einer fürstbischöflichen Residenzstadt zur „Märchenstadt am Bodensee“ nachverfolgen oder die Altstadt von Stein am Rhein

mit neuem Blick erkunden. Vom Frühjahr bis zum Herbst bieten wir aber auch Exkursionen zu weniger bekannten Orten an: in die bedeutende, touristisch noch weitgehend unentdeckte Altstadt von Schaffhausen, zu Pilgerstationen entlang des Jakobswegs im Thurgau oder auf dem Bodanrück, zu den Schlösschen um Arenenberg, zur Birnau, in die einstigen Judendörfer auf der Höri oder in historische Kleinode wie Engen im Hegau oder Diessenhofen am Hochrhein. Ganztagesexkursionen führen an den Überlinger See, in die Ostschweiz und in die historische Kulturlandschaft rund um das Kloster Salem.

Die Gruppen sind überschaubar und bieten Raum für gegenseitiges Kennenlernen, für Gespräche und für Fragen an die Exkursionsleiter. Die Ziele sind so ausgewählt, dass sie bequem mit zwei Kleinbussen erreicht werden können. Und auch für einen Kaffee am Nachmittag oder ein Glas Wein am Abend, bei dem Gesehenes vertieft werden kann, bleibt stets genügend Zeit.



Von links:  
Werner Trapp,  
Ralf Seuffert,  
David Bruder und  
Dr. Franz Hofmann.

Werner Trapp studierte in Konstanz, Bristol und Rom Geschichte, Sozialwissenschaften, Anglistik und italienische Sprache. Er veröffentlichte Bücher und Essays zur Geschichte und Gegenwart des Bodenseeraumes. Seit vielen Jahren leitet er Kulturreisen in der Süd- und Ostschweiz und der Lombardei.

Dr. Franz Hofmann studierte Kunstgeschichte, Geschichte des Mittelalters, Sozial- und Wirtschaftsgeschichte in Bamberg und Berlin. Er promovierte über Fresken des italienischen Trecento. Im Kreisarchiv Konstanz ist er für die Regionalgeschichte des westlichen Bodenseeraumes zuständig. Dazu hat er auch zahlreiche Bücher und Aufsätze publiziert.

Ralf Seuffert studierte Geschichte und Theologie in Tübingen. Er leitete viele Jahre Studienreisen in Italien, Frankreich und im Bodenseeraum. In Konstanz betreibt er das „Kultur-Rädle“ – ein Fahrrad-

geschäft und Ausgangspunkt für Kultur-Radtouren in die Region. Er ist unter anderem Autor einer vielbeachteten „Geschichte der Stadt Konstanz“.

David Bruder studierte in Konstanz und Clermont-Ferrand Geschichte, Germanistik und Philosophie und promovierte derzeit über politische Rhetorik in der Weimarer Republik. Er beschäftigte sich mit kunst- und lokalhistorischen Themen unter anderem im Rosgartenmuseum Konstanz. Veröffentlichungen zur Kultur- und Sozialgeschichte.

Nähere Informationen zu den einzelnen Exkursionen können Sie den Tagesaushängen an unserer Informationswand oder unserem Monatsprogramm „Kur und Kultur“ an den Rezeptionen entnehmen.

[www.mett nau.com](http://www.mett nau.com)



FOTO: HEIDI LEHMANN

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montag

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

### Dienstag

**19:00 Uhr** Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum\*

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

### Mittwoch

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

**19:15 Uhr** Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais  
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\* (außer 21. und 28.05.)

### Donnerstag

**15:00-16:00 Uhr** Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit Frau Tausendfreund, KPK, Halle\*

**19:00 Uhr** Kunsttherapie, WMK, Kunsttherapie-Raum\*

### Freitag

**13:15 Uhr** Küchengespräch – Fragen und Antworten zur Speisenzubereitung, KSH, Restaurant/HAK, Scheffelschlösschen, Kaminzimmer

**19:15 Uhr** Leichter zur Ruhe kommen – wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck), Frau Dr. Breuer, WMK, Halle\* (außer 16. und 23.05.)

### Sonntag

**20:30 Uhr** Kinofilm, WMK, Raum Mainau

## Wechselnde Veranstaltungen

### Freitag, 2. Mai

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

### Samstag, 3. Mai

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

### Sonntag, 4. Mai

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

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

### Montag, 5. Mai

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

### Mittwoch, 7. Mai

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

### Donnerstag, 8. Mai

**19:00 Uhr** Weinseminar  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer\*

### Freitag, 9. Mai

**17:00 Uhr** Vernissage zur neuen Bilderausstellung (Fr. Kohout/Fr. Göhler-Krekosch), WMK, Leseraum  
**18:45 Uhr** Kur und Kultur\*

### Sonntag, 11. Mai

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

### Montag, 12. Mai

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

### Dienstag, 13. Mai

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

### Donnerstag, 15. Mai

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

### Freitag, 16. Mai

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

### Sonntag, 18. Mai

**11:00 Uhr** Konzert mit der Musikschule Markdorf  
WMK, Raum Mainau

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

### Montag, 19. Mai

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

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

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

### Mittwoch, 21. Mai

**19:30 Uhr** Akkordeonkonzert mit Frau Hofmann  
WMK, Raum Mainau

### Donnerstag, 22. Mai

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

**19:00 Uhr** Weinseminar  
Scheffelschlösschen, Kaminzimmer\*

### Samstag, 24. Mai

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

### Sonntag, 25. Mai

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

### Montag, 26. Mai

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

### Dienstag, 27. Mai

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

### Freitag, 30. Mai

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

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

### Samstag, 31. Mai

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

\* Voranmeldung und Bezahlung an den Rezeptionen, nähere Informationen entnehmen Sie bitte den Aushängen.

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



78315 RADOLFZELL  
BISMARCKSTR. 15  
TEL. 0173/3269867

**KERAMIK, WOLLE & MEHR**

ÖFFNUNGSZEITEN: DIENSTAG & MITTWOCH VON 10 – 14 UHR  
DONNERSTAG & FREITAG VON 10 – 13 UHR & 14.30 – 18 UHR  
SAMSTAG VON 10 – 14 UHR · MONTAGS GESCHLOSSEN



Need some shoes?

HAFNER SCHUHE

SEESTR. RADOLFZELL

TEL. +49 (0)7732-3390

## Psychologische Dienste

Offene Angebote ohne ärztliche Verordnung

- **Offene Sprechstunden\***
- **Einzelgespräche\***  
nach Voranmeldung über die Disposition/Arztsekretariate
- **Vortrag „Das gebrochene Herz“**  
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Depression  
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Vortrag „Befürchtungen, Ängste und Herzerkrankung“**  
Zusammenhänge zwischen Herzerkrankungen und Ängsten  
Di 10 Uhr (14-tägig), Raum Mainau, WMK
- **Stress-Seminar**  
2 Termine in wöchentlichem Wechsel: Theorie und Praxis  
Mi 10 Uhr, Raum Mainau, WMK

Weitere Angebote nach Bedarf und Verordnung durch den behandelnden Arzt

- **Entspannungstraining\***
- **Angstbewältigungsgruppe\***
- **Gesprächsgruppe „Umgang mit der Herzerkrankung“\***
- **Nichtrauchertraining\***

\* Zeiten und Orte der Veranstaltungen siehe Aushänge an den Rezeptionen bzw. Faltblatt „Psychologischer Dienst“.

## Ernährungsberatung

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

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

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

## Kochen ohne Reue zu den Themen

„Fit mit vollem Korn“ und „Frisch auf den Tisch – selbstgekocht ist doch am besten!“ (Termine siehe Aushang in der Werner-Messmer-Klinik).

## Beckenbodengymnastik

Beckenbodenkurse für jedermann

**METTNAU-Kurse für Frauen und Männer.** Obwohl wir uns dessen kaum bewusst sind, ist die funktionelle Muskelgruppe des Beckenbodens von großer Bedeutung. Wie jede andere Muskulatur verliert sie an Kraft, wenn sie nicht regelmäßig trainiert wird. Der Gang zur Toilette wird häufiger – auch nachts. Laufen und Hüpfen beim Sport wird möglichst vermieden – manchmal sogar herzhaftes Lachen. Denn dabei kommt es, wie beim Niesen oder Husten, spontan und unkontrollierbar zu etwas Abgang von Urin. Auch Übergewicht, schlechte Haltung oder Operationen können den Beckenboden schwächen. Folgebeschwerden bei Frauen sind u.a. eine Senkung der Blase oder Gebärmutter und bei Männern Erektionsstörungen. In getrennten Kleingruppen geht die METTNAU-Sporttherapeutin Birgit Mütz die Beckenbodenschwäche gezielt an. Anmeldung für METTNAU-Gäste über alle Therapiedispositionen, Tel. 07732 15 1628. Anmeldung für Radolfzeller und Interessierte aus der Bevölkerung unter Tel. 07732 15 18 11.

Die nächsten Beckenboden-Kurse für jedermann

- Mo 05.05. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 06.05. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 12.05. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer
- Mo 19.05. 15 Uhr Theorie Frauen und Männer
- Di 20.05. 15 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
- Mo 26.05. 14.45 Uhr Praxis Frauen / 16.15 Uhr Praxis Männer

## Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

**Saunen:** Vor einem Saunagang ist eine Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin unbedingt erforderlich (Eintrag in der Verordnungskarte). Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Sauna mit mind. 2 weiteren Personen zu nutzen. Im Notfall bitte Schwesternrufanlage betätigen. Unseren Gästen stehen zwei Saunen zur Verfügung (Verordnungskarte bitte an der Rezeption vorlegen).

### Kurpark-Klinik

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

### Kurmittelhaus

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna  
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 16-21:30 Uhr  
Sommer (Mai-September)  
Mo-Fr 14-21:30 Uhr, Sa-So 18-21:30 Uhr

### Kraftraum Kurpark-Klinik

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

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

### Kurmittelhaus

#### Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April): Täglich außer Do 16-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr  
Sommer (Mai-September): Täglich außer Do 18-21:30 Uhr, Do 19-21:30 Uhr

#### Bewegungsbad A

Freitag (nur im Winter von Oktober-April)  
Warmbadetag 16-21:30 Uhr  
Im Kurmittelhaus haben Sie auch die Möglichkeit, Solarien zu benutzen.

### Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)

Die Schwimmbadbenutzung ist aus Sicherheitsgründen erst ab 3 Personen möglich!  
Mo-Fr 07:30-08:30 Uhr/14:30-16:00 Uhr  
Zusätzliche Zeiten: Mo-Di 17-21 Uhr,  
Mi 19-21 Uhr, Do 14:30-17:30 Uhr/18:15-21 Uhr, Fr 17-18:30 Uhr/19:45-21 Uhr  
Sa-So 07:30-12 Uhr/14:30-21 Uhr

## Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

| Bewegungsbad A                        |                 | Bewegungsbad B         |                 |
|---------------------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|
| Freitag                               |                 | Winter (Oktober-April) |                 |
| (auf Rezept)                          |                 | Täglich außer Do       | 16:00-21:30 Uhr |
| Wassergymnastik                       | 15:00-16:00 Uhr | Donnerstag             | 19:00-21:30 Uhr |
| Freitag                               |                 | Sommer (Mai-September) |                 |
| (nur im Winter von Oktober-April)     |                 | Täglich außer Do       | 18:00-21:30 Uhr |
| Warmbadetag                           | 16:00-21:30 Uhr | Donnerstag             | 19:00-21:30 Uhr |
| <b>Sauna</b>                          |                 |                        |                 |
| Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna |                 | Sommer (Mai-Sept.)     | 18:00-21:30 Uhr |
| Winter (Okt.-April)                   | 16:00-21:30 Uhr |                        |                 |

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

| Bewegungsbad A + B             | EK   | ZK    | Sauna               | EK             | ZK    |
|--------------------------------|------|-------|---------------------|----------------|-------|
| Erwachsene                     | 4,00 | 36,00 | Erwachsene          | 7,50           | 67,50 |
| Ermäßigt*                      | 2,50 | 22,50 | Ermäßigt*           | 5,00           | 45,00 |
| Kinder (bis 10 Jahre)          | 2,00 | 18,00 | Handtuch Leihgebühr | 2,00           |       |
| Warmbadetag-Zuschlag           | 1,00 |       |                     |                |       |
| EK=Einzelkarte; ZK=Zehnerkarte |      |       | <b>Solarium</b>     | Je 1,5 Minuten | 1,00  |

\* Schwerbehinderte/Schüler bis 15 Jahre/Studenten.  
Kinder können das Bad ab drei Jahren nutzen.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse

Jetzt zur AOK wechseln!

**Gesundheit in besten Händen.**

Die AOK bietet Ihnen alles, was Ihr Leben gesünder macht: umfassende Leistungen, wenn es darauf ankommt, und wertvolle Bewegungs- und Ernährungsangebote, die Spaß machen.

AOK Baden-Württemberg  
www.aok-bw.de

## Gottesdienste

Katholische Kirche Münster ULF · Marktplatz · So 9:15 Uhr / 11:15 Uhr  
 Evangelische Kirche · Brühlstr. 5a · Hauptgottesdienst So 10 Uhr  
 Evangelisch-Methodistische Kirche · Robert-Gerwig-Str. 5 · So 10 Uhr  
 Freie Evangelische Kirchengemeinde · Herrenlandstr. 58 · So 10 Uhr

## Ökumenische Seelsorge

Sprechstunde mit Frau Welte jeden Donnerstag um 13 Uhr.  
 Vorträge und Gesprächsrunden mit Frau Welte im Musikzimmer der WMK (siehe Aushang).

## Stressbewältigung und besserer Schlaf

Leichter zur Ruhe kommen: Power Napping mit Mini Moves  
 Freitag 19:15 Uhr, Halle WMK  
 Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep  
 Samstag 15 Uhr, Halle WMK  
 Beweglich und locker mit Feldenkrais  
 Mittwoch 19:15 Uhr, Sonntag 10:30 Uhr, Halle WMK  
**Anmeldung** an der Rezeption, Termine siehe Aushang  
 Leitung Dr. Marianne Breuer

## Tennis

Die METTNAU verfügt über zwei Sand-Tennisplätze auf dem Therapiegelände. Anmeldung an den Rezeptionen.

### Weitere Tennisplätze:

Tennisclub Radolfzell-Mettgau · Tel. 07732 106 32  
 Tennishalle im Sportpark Mettnau · Tel. 07732 131 32

## Tischtennis

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

## Boccia (Boule)

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

## Singabend mit Adam Kuhn

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

## Gemüseschnitzen

Das Auge isst mit ... Gemüseschnitzen für Jedermann mit Helmut Stiegler. Treffpunkt jeden 2. Donnerstag (gerade Kalenderwochen) um 19.15 Uhr im Raum Höri, WMK. **Anmeldung und Bezahlung** an den Rezeptionen.

## Weinseminar

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

**TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL**  
**da kauf ich „natürlich“**

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region  
 Auch als Geschenk oder Souvenir

**BAUERNMARKT**  
 Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

**Genuss pur**  
 EDLE GEWÜRZE & SPEZIALITÄTEN

Seit 1951  
**GEWÜRZ-ASCHENBRENNER**  
 Radolfzell

Kellerei: 17 · 78315 Radolfzell-Böhringen · Telefon 07732-821001

Öffnungszeiten / Verkauf: Mo. - Fr. 14.30 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr  
[www.gewuerz-aschenbrenner.de](http://www.gewuerz-aschenbrenner.de)

SSS

Tina Laakmann  
**Safran**

Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

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

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

**TEEPOTT RADOLFZELL**  
 Teefachgeschäft und Teestube  
 Löwengasse 8

reinschauen & wohlfühlen

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

Feinste handgefertigte Pralines und Schokoladen  
 Souvenirs · Geschenke · Stehcafé

**Schokolädchen und mehr...**

Höllstraße 1 · 78315 Radolfzell · Telefon 07732 98 89 88

Eine große Auswahl an  
 Bodensee- und Internationalen Weinen

**WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel**  
 Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732 99790 · [www.weinmayer.de](http://www.weinmayer.de)

# THEATER Die Färbe SINGEN

## Die Perle Anna

Lustspiel von  
Marc Camoletti

Vorstellungen jeweils  
Mi, Do, Fr, Sa  
20.30 Uhr

**THEATERCAFÉ**  
vor den Vorstellungen  
ab 18 Uhr geöffnet,  
Färbegarten ab 16 Uhr!  
**JAZZ JOUR FIXE**  
Montag, 12. Mai

**Karten & Information:**  
(07731) 64646 + 62663  
Mo-Sa 10-14 Uhr  
Abendkasse ab 19.30 Uhr  
[www.diefarbe.de](http://www.diefarbe.de)

## VORTRAG

Sat Hari Singh:  
DAS HERZ DES YOGA  
Vortrag bei Tee & Musik



Sat Hari Singh,  
seit 30 Jahren  
Yoga Lehrer und  
Ausbilder für  
Kundalini Yoga  
sowie Wegbe-  
reiter des Yogi  
Tees, entführt

Sie in die Welt des Yoga. Theorie  
und Praxis des Yoga zusammen  
mit Geschichten, Mantras sowie  
konkreten Übungsanleitungen ver-  
deutlichen die spirituelle Dimen-  
sion des tausendjährigen Kundalini  
Yoga. Neben Auszügen aus seinem  
Buch gibt der Autor auch ein kleines  
Konzert, welches diesen vielfältigen  
Abend abrundet.

Termin: Freitag 16. Mai 2014,  
19.30 Uhr

Eintritt:  
EUR 12,- / 10,- mit GreuterCard

Veranstaltungsort:  
Buch Greuter Radolfzell

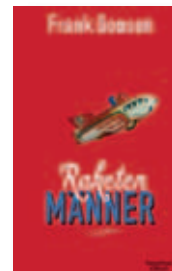
Buch Greuter · Schützenstraße 11  
D-78315 Radolfzell  
Tel. +49 (0)77 32 / 94 08 99-0  
[radolfzell@buch-greuter.de](mailto:radolfzell@buch-greuter.de)  
[www.buch-greuter.de](http://www.buch-greuter.de)

## LESE-ECKE

Frank Goosen:  
RAKETENMÄNNER

Frank Goosen erzählt in seinem neu-  
en Buch von den Männern unserer  
Gegenwart. Von solchen, die aus-  
brechen wollen, und von jenen, die  
Halt suchen. Von Musik und alter  
Freundschaft. Von der Erinnerung  
an die erste große Liebe. Von Verlas-  
senen und Suchenden, von Ängst-  
lichen und Mutigen. Alle wären sie  
gern Raketenmänner und müssen  
sich doch mit sich selbst begnügen.  
Frohberg schließt vor einer wich-  
tigen Konferenz Facebook-Freund-  
schaft mit einer Katze und realisiert  
wenig später, wie viel man im Leben  
falsch machen kann. Sein Mitarbei-

ter Ritter ahnt, dass Frohberg ihn  
entlassen wird, und gibt seinem  
Leben kurzerhand eine neue Wen-  
dung.



*Kiepenheuer  
& Witsch  
Roman  
240 Seiten,  
gebunden  
ISBN: 978-3-462-  
04620-5*

**EUR 18,99**

**G** **BUCH GREUTER** **AUSWAHL** **ENTSPANNUNG** **ATMO SPHÄRE**  
**BUCHGENUSS** **SERVICE** **LESESPASS**

**Buch Greuter Radolfzell**  
Schützenstraße 11  
78315 Radolfzell  
Tel. 07732 940899-0  
[radolfzell@buch-greuter.de](mailto:radolfzell@buch-greuter.de)

**Buch Greuter Singen**  
Hegaustraße 11  
78324 Singen  
Tel. 07731 8769-0  
[radolfzell@buch-greuter.de](mailto:radolfzell@buch-greuter.de)

**Buch Greuter Tuttlingen**  
Bismarckstraße 24  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07161 9005-0  
[tuttlingen@buch-greuter.de](mailto:tuttlingen@buch-greuter.de)

[www.buch-greuter.de](http://www.buch-greuter.de) die Welt des Lesens neu entdecken

# Z E R O

## ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE



**16. MAI BIS 20. JULI 2014**



**ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN**  
TECHNIK UND KUNST

Mai - Oktober: täglich 9 - 17 Uhr  
Seestraße 22 · 88045 Friedrichshafen  
Info-Telefon: +49 / 75 41 / 3801-0 · [www.zepppelin-museum.de](http://www.zepppelin-museum.de)

**ZEPPELIN**  
Neue Technologie

Wir erfüllen Träume.



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

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

www.kleinfotografieren.com · Bild © J. Tusch-Media

Informationen und Buchung:  
Telefon: +49 (0)7541 5900-0  
[www.zepppelinflug.de](http://www.zepppelinflug.de)

Deutsche Zeppelin-Reederei GmbH · Allmannsweilerstraße 132  
88046 Friedrichshafen

# RAD- & WASSERSPORT



**RIESIGE AUSWAHL** **Über 300 Leihräder**  
**und 60 Leih-E-Bikes**

Schützenstr. 11 + 14 | 78315 Radolfzell | Fon. 0 77 32 / 823680

Rad Vermietung Service



Scheffelstr. 10A | 78315 Radolfzell | 07732 55522 | www.radundtatsport.de

Ausbildung aller Segel- und Motorbootführerscheine  
Kinder- und Jugendsegelkurs  
Segel- und Motorboot-Charter



Wassersportzentrum Radolfzell  
Zeppelinstraße 23 • 78315 Radolfzell  
Tel. 07732 971931  
info@wassersportzentrum-radolfzell.de  
www.wassersportzentrum-radolfzell.de



bei Reparatur Leihrad kostenlos  
www.Zweirad-Mees.de

**Großer Fahrradverleih !**

Inh. Bertram Pausch • Hölltumpassage 1 • Radolfzell • Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf • Verleih • Reparatur

# WEITERE PARTNER DER METTNAU



**„Täglich frisch und lecker von Ihrem Bäcker!“**

Ihr Bäckermeister A. Koch

Wir haben auch sonntags von 8 – 11 Uhr für Sie geöffnet!

Filialen:  
Radolfzell, Untere Weinburg, Tel. 077 32-94 13 22  
Radolfzell, Markthallenstraße 2, Tel. 077 32-94 58 80  
Radolfzell, Konstanzer Straße 39a, Tel. 077 32-959 52 73  
Radolfzell-Stahringen, Hauptstraße 35a, Tel. 07738-92 39 33

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



Die Kunst zu drucken.



Wir haben die richtige Technik für Ihre Werbung!

[www.zabeldruck.de](http://www.zabeldruck.de)  
78315 Radolfzell • Telefon 07732 92770




**Andreas Ernst**  
Früchte + Gemüse-Großhandel  
(Nachfolge E. Haaga GmbH)

Ihr Frischelieferant für Obst und Gemüse

Hölbeckstraße 1 • 78224 Singen • Tel. 07731-630 57 • Fax 07731-630 58



GROSS C&C MARKT  
**NETZHAMMER**

Ihr Lieferant für **Frische & Qualität**

- Gastronomie & Hotellerie
- Kantinen & Großküchen
- Handel & Gewerbe

Netzhammer Großhandels GmbH • Güterstraße 23 • 78224 Singen  
Tel. 0 77 31-99 88 66 • Fax 0 77 31-99 88 17 • www.netzhammer.de



REINIGUNGSSERVICE  
**KARRER**

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



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