



www.metttau.com

METTNAU

Magazin

OKTOBER 2014

Sport und Vorsorge vermindern
gesundheitliche Risiken

Grapefruits beeinflussen die Wirkung
von Medikamenten

Mit Entspannungstechniken gut
durch den Alltag

Postverlagsort: D-78315 Radolfzell | Jahresabonnement: 12 Monatsausgaben inkl. Postversand € 28,80

Außerdem: Ausstellungen | Musik uff de Gass | Kabarett | Konzert

see maxx.
Factory Outlet Center Radolfzell

Factory Outlet Center Radolfzell

TOP-MARKEN
zu Outlet-Preisen!

Mehrwertsteuer-Rückerstattung für unsere Schweizer Kunden.

Preisvorteil* bis zu **70%**

TOMMY HILFEDER SCHIESSER
LEVI'S DOCKERS GARDEN ACTIVE piere cardin OTTO KATH WILSON
MARC GERRY WEBER uncover CALAMAR
MEXX CHEVY Felina FRIEDAAFFREDDIES TOMMY HILFEDER

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



INHALT

Editorial	3
Sport und Vorsorge vermindern gesundheitliche Risiken	4
Grapefruits beeinflussen die Wirkung von Medikamenten.....	5
Tennisturnier	5
Mit Entspannungstechniken gut durch den Alltag	6
Ausstellungen im Kunsthäusle	7
Kunst in der Werner-Messmer-Klinik	7
„Musik uff de Gass“ und „Büllefest“	7
Veranstaltungen in Radolfzell:	
Musikalisch-literarischer „Weiberabend“	7
Amüsantes Finanz- und Wirtschaftskabarett	7
Münsterkonzert	7
VITAL UND DYNAMISCH: Radolfzell präsentiert sich	8
METTNAU Kur & Kultur	9
Dies & das für den Gast.....	9
METTNAU-Veranstaltungen	10
METTNAU-Gesundheitsschulungsprogramme	11

KUNST UND KRIEG
8.8.2014 BIS 4.1.2015

ZEPPELIN MUSEUM FRIEDRICHSHAFEN
TECHNIK UND KUNST

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

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

IMPRESSUM

METTNAU-MAGAZIN: Das Magazin für Gäste und Freunde der METTNAU, 52. 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: www.flyeralarm.com

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

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

RESTAURANT STRANDCAFÉ GMBH

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

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

WILLKOMMEN...
auf Bodensee-Wellen

EDITORIAL

Liebe Gäste, liebe Freunde der METTNAU, liebe Leser des METTNAU-Magazins,

ein herzliches Willkommen im Namen des ganzen METTNAU-Teams! Der nach wie vor relativ hohe Wasserpegel des Bodensees zeigt an, wie wechselhaft das Wetter in diesem Sommer gewesen ist. Wir wünschen uns alle daher sonnige Oktobertage mit der Möglichkeit, bei Wanderungen, Spaziergängen und den Outdoor-Sportarten Energie zu tanken und den Körper wieder fit zu machen.

Ob im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme nach Herz-OP, akuter Erkrankung oder präventiv, um gesundheitliche Risiken hinter sich zu lassen, Sie werden auf der METTNAU von einem erfahrenen Team individuell betreut und beraten.

Nun ist es bereits 40 Jahre her, dass die Werner-Messmer-Klinik eröffnet wurde und die Feierstunde im letzten Monat liegt hinter uns. Die Grundidee, durch körperliche Bewegung, aktive Lebensführung, gesunde

Ernährung und ausreichende regenerative Elemente im Alltag gesund zu bleiben, ist die gleiche geblieben.

Zum Thema Sport und Reduktion gesundheitlicher Risiken wird in dieser Auflage des METTNAU-Magazins der Kollege Dr. Schulze in einem Interview Stellung nehmen. Bei Fragen zum Stressmanagement, zum Umgang mit psychischen Belastungen steht Ihnen seit September ein auf fünf Experten gewachsenes Psychologen-Team zu Einzelgesprächen, Beratungen sowie Vorträgen zur Seite. Auch für die Fragen einer gesunden balancierten Ernährung stehen Ihnen weiterhin Ernährungsmediziner und engagierte Ernährungsberaterinnen zur Verfügung.

Nutzen Sie unser abwechslungsreiches Sport- und Trainingsprogramm und lassen Sie sich zu Themen einer gesunden Lebensführung beraten. Ob Sie eines der kulturellen Angebote der METTNAU nutzen, den Farb-

wechsel der Natur bei Wanderungen oder Radtouren erleben, wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihren eigenen Weg finden, in der Mitte zu bleiben, Kraft zu schöpfen und über körperliche Aktivität wieder aufzutanken.

Seien Sie herzlich willkommen auf der METTNAU!



Mit Grüßen vom See
Ihr

Dr. med.
Detlef Großkurth
Chefarzt

Sportlich aktiv und gesund ernährt durch den Herbst

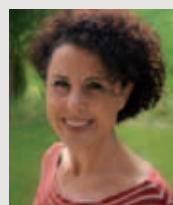
Auch wenn der Sommer streckenweise so gar nicht sommerlich wirken wollte, hat nun auch offiziell der Herbst Einzug gehalten – zumindest kalendarisch betrachtet. Der zarte Nebel, der sich frühmorgens über den Bodensee legt, deutlich frischere Temperaturen und vor allem das goldene Herbstlaub bereiten Naturliebhabern wahrlich ein Fest der Sinne.

Der Herbst bietet sich für Unternehmungen in der Natur geradezu an. Mit Aktivitäten wie dem Walken, Joggen und Radfahren leisten Sie einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit. Diese Sportarten stärken nämlich nicht nur das Immunsystem, sondern heben auch nachweislich die Stimmung.

Mit der Herbstzeit beginnt jedoch leider auch die Erkältungszeit. Daher ist es ratsam, das Immunsystem, neben kör-

perlicher Betätigung, auch mit viel frischem Obst und Gemüse von Innen zu stärken. Besonders viel Vitamin C steckt in Zitrusfrüchten, wie beispielsweise der Grapefruit. Sie ist zwar gesund und ein erfrischender und kalorienarmer Vitaminlieferant, kann aber auch, gemeinsam mit bestimmten Medikamenten eingenommen, zu unerwünschten Wechselwirkungen führen. Darüber berichten wir in dieser Ausgabe des METTNAU-Magazins.

Kommen Sie gesund durch die Herbstsaison und genießen Sie den Oktober auf der METTNAU.



Ihre

Nicola M. Westphal

Nicola M. Westphal
Redaktion
METTNAU-Magazin



Viele Gäste der METTNAU nutzen die unvergleichlich schöne landschaftliche Kulisse zur Bewegung in der Natur. So wie hier Gerhard Größlein, Gast der METTNAU aus Tauber Bischofsheim.



FRAGEN UND FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Sport und Vorsorge vermindern gesundheitliche Risiken

Dr. Robin Schulze im Interview zum Thema „Herzrhythmusstörungen in der Freizeit und im Leistungssport“.

Körperliche Bewegung verbessert bekanntermaßen die Gesundheit und schützt vor allem das Herz-Kreislaufsystem. Doch immer wieder schockieren Meldungen vom plötzlichen Herztod von Profisportlern die Öffentlichkeit. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin sehen vor, dass sich intensiv Sporttreibende sportärztlich untersuchen lassen sollten, um Risiken zu erkennen und unnötige Gefahren zu vermeiden. Dieses Thema war auch beim wissenschaftlichen Symposium „Praxis der klinischen Elektrophysiologie“ 2014 in Karlsruhe relevant, der von vielen hundert Herzspezialisten besucht wurde. Dr. Robin Schulze, Chefarzt der METTNAU, hielt in seiner Funktion als Kardiologe und Sportmediziner auf dem in Fachkreisen bundesweit viel beachteten Kongress einen Vortrag zum Thema „Herzrhythmusstörungen in der Freizeit und Leistungssport“.

Herr Dr. Schulze, in ihrem Fachvortrag beschäftigten Sie sich mit dem Phänomen, dass Sportler durch bestimmte Rhythmusstörungen im Training und Wettkampf gefährdet sein können. Ist das als Warnung vor Sport zu verstehen?
Nein, aber es gilt zu identifizieren, welche Sportler ein besonderes Risiko in sich tragen.

Wer gehört zur Risikogruppe?

Ursachen und Auslöser reichen von nicht spürbaren angeborenen Herzfehlern über erworbene Herzerkrankungen wie Herzkranzgefäßverengungen oder Herzmuskerkrankungen bis hin zu Effekten von leistungssteigernden Medikamenten, die leider auch von vielen Freizeitsportlern verwendet werden.

Welcher Arzt kann die Untersuchung durchführen?

Es sollten Ärzte mit Erfahrung in der Sportmedizin und Herz-Kreislaufmedizin sein. Art und Umfang der Untersuchungen sollten sich nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin richten. Unser Untersuchungszentrum auf der METTNAU ist dementsprechend mit Laufband, Spiroergometrie und Laktatmessung ausgerüstet.

In welchem Abstand ist es sinnvoll, die Vorsorge zu wiederholen?

Je nach Alter, Sportart, Gesundheitszustand und Risikofaktoren sollten die Untersuchungen jährlich bis alle fünf Jahre durchgeführt werden.

Also Entwarnung für Gesundheits- und Freizeitsportler?

Regelmäßige körperliche Aktivität ist und bleibt ein wichtiger Beitrag, um möglichst

gesund alt zu werden. Eine sportmedizinische Untersuchung kann helfen, unnötige gesundheitliche Risiken auszuschließen, dies gilt auch und insbesondere für Leistungssport.

Unser Veranstaltungstipp für November

Öffentliche Vorträge in Zusammenarbeit mit der Deutschen Herzstiftung im Rahmen der Herzwochen 2014 in der Werner-Messmer-Klinik.

Donnerstag, 13. November

19 bis ca. 20.15 Uhr

„Herzrhythmusstörungen – eine Gefahr auch für gesunde Freizeit- und Leistungssportler“

Donnerstag, 27. November

19 bis ca. 20.15 Uhr

„Wissenswertes rund um das Thema Sport und Bewegung für Herzpatienten mit Herzrhythmusstörungen“



Die in der Grapefruit enthaltenen Furanocumarine sorgen dafür, dass manche Medikamente in der Leber nicht abgebaut werden.

TEXT UND FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL

Grapefruits beeinflussen die Wirkung von Medikamenten

Wissenschaftler erforschten über Jahrzehnte hinweg die Auswirkungen von Grapefruit-Saft, der gemeinsam mit verschreibungspflichtigen Medikamenten getrunken wird. Bei mehr als 85 Medikamenten ist bisher bekannt, dass diese mit den Inhaltsstoffen der Grapefruit interagieren.

Betroffen sind verschreibungspflichtige Medikamente aus allen Bereichen, darunter Herz-Kreislaufmittel, Blutfett-Senker sowie Antibiotika und Krebsmittel. Die in

der Grapefruit enthaltenen Furanocumarine sorgen dafür, dass manche Medikamente in der Leber nicht – wie üblich – abgebaut werden. Dadurch kann sich die Wirksamkeit, aber auch die Wirkung der Nebenwirkungen signifikant erhöhen.

Auftretende Nebenwirkungen können unter anderem sein: Hautausschläge, Schwindel, Kopfschmerzen und Atembeschwerden bis hin zu schweren Nebenwirkungen. Schon sehr kleine Mengen an Grapefruit

können sich negativ auswirken und es genügt auch nicht, zwischen dem Trinken des Safts und der Medikamenteneinnahme einen mehrstündigen Abstand einzuhalten. Furanocumarine finden sich auch in Limonen/Limetten und Bitterorangen, die oft zu Marmelade verarbeitet werden. Gut erforscht wurden sie in diesen Fällen allerdings noch nicht. Der Verzehr marktüblicher, süßer Orangen, Zitronen und Mandarinen ist hingegen durchaus unbedenklich.

Tennisturnier

Im Rahmen des METTNAU-Cups fand auch in diesem Jahr wieder das beliebte METTNAU-Tennisturnier statt. Geschäftsführer und Kurdirektor Eckhard Scholz (links im Bild) zeigte sich hocheifrig und dankbar, dass das Turnier, bei dem Kurgäste und Mitglieder des TC Radolfzell im Doppel antreten, nunmehr zum 17. Mal in Kooperation mit dem TC Radolfzell durchgeführt werden konnte.

Foto von links: Helmut Gürtler (Vorstand Breitensport TC Radolfzell), Peter Seifert (2. Platz), Klaus Kandziora (3. Platz), Rainer Geifendörfer (1. Platz), Bertram Dorer (Turnierleitung)



FOTO: METTNAU

Momente der Ruhe
tun einfach gut.
Entspannungs-
techniken helfen
uns, dem Alltag
für einen Moment
entfliehen zu
können.

TEXT UND FOTO:
NICOLA M. WESTPHAL



Mit Entspannungstechniken gut durch den Alltag

Oft bemerken wir gar nicht, dass wir angespannt sind, können Signale unseres Körpers wie etwa Zittern, Herzklopfen oder Schwitzen nicht richtig deuten. Unseren Körper wieder bewusst wahrzunehmen und gezielt entspannen zu können, das ist erlernbar. Eine der bewährten Methoden ist die Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobsen, die zum Leistungsspektrum der METTNAU gehört. Sie unterstützt durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen einen steuerbaren Rückzug auf eine tiefere Entspannungsebene.

DIE ÜBUNGEN

werden in Form einer Gruppentherapie durchgeführt. In Rückenlage und mit geschlossenen Augen beginnend wird es den Teilnehmern ermöglicht, sich auf ihren Körper zu konzentrieren und Geräusche und Gedanken auszublenden. Durch Handauflegen auf den Unterbauch wird die Konzentration auf die Bauchatmung fokussiert. Den Ansagen des METTNAU-Therapeuten folgend spannen die Teilnehmer nacheinander die einzelnen Muskelpartien zunächst an, halten die Spannung und lösen sie anschließend bewusst. Der Focus liegt dabei auf dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einher-

gehen, sind intensiv spürbar. Zum Schluss gehen die Teilnehmer noch einmal imaginär ihren Körper durch, um Restspannungen aufzuspüren, diese bewusst loszulassen und so die Entspannung zu vertiefen.

DAS ZIEL

ist es zu erlernen, jederzeit und bei Bedarf eine muskuläre Entspannung herbeiführen zu können. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert werden, um Schmerzzustände zu verringern. Das Verfahren kann helfen, den Teufelskreis aus Schmerzen, Anspannung sowie Befindlichkeitsstörungen zu durchbrechen.

SYMPTOME

wie Angst- und Schlafstörungen, Migräne und Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Verspannungen der Muskulatur sind auf diese Weise gut unterstützend behandelbar. Des Weiteren dient diese Therapie präventiv zur allgemeinen Gesundheitsförderung, zur Stressbewältigung sowie zur Nachsorge und Rehabilitation.

TERMINE:

Klinik Seehalde
Montag und Donnerstag
13.30-14.00 Uhr

Kurpark-Klinik
Dienstag und Freitag
13.30-14.00 Uhr

KMH kleine Halle
Montag bis Freitag
(außer Mittwoch)
13.30-14.00 Uhr

Mitzubringen sind bequeme
Kleidung, ein Handtuch und
die Verordnungskarte.

Ausstellungen & Veranstaltungen

AUSSTELLUNG IM KUNSTHÄUSLE AUF DER METTNAU – NEBEN DEM STRANDCAFÉ –

Acrylbilder und Radierungen von **JOACHIM MÖLLER** sowie Fotocollagen von **GABRIELE MÖLLER** sind ein Garant für geballte Kreativität im Kunsthäusle.

Die Fotocollagen der Künstlerin sind entstanden aus Bildern von Joachim Möller und eigenen Fotografien. Sie wollen/sollen Denkanstöße geben zu Themen wie Freiheit, Öffnung, Grenzen überwinden, Vorhang auf, schöne Welt, aber auch Vergänglichkeit.

Die Ausstellung ist **noch bis 19. OKTOBER** täglich von 13-17 Uhr zu sehen.



KUNST IN DER WERNER-MESSMER-KLINIK

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



„MUSIK UFF DE GASS“ UND „BÜLLEFEST“

5. OKTOBER Verkaufsoffener Sonntag „Musik uff de Gass“

In der Zeit von 12.30 bis 17.30 Uhr liegt in der Radolfzeller Innenstadt wahrlich „Musik in der Luft“. Vom See, durch die Altstadt, bis zum Factory Outlet Center seemaxx können die Besucher sonntägliches Einkauf mit musikalischem Vergnügen und kulinarischen Genüssen verbinden.

Gleichzeitig findet auf der Halbinsel Höri in Moos das **Büllefest** statt. Beide Veranstaltungen werden mit einem Pendelverkehr verbunden.



VERANSTALTUNGEN IN RADOLFZELL

10. OKTOBER | 20 UHR Buchhandlung Greuter

MARION JEITER: „Weiberabend“

Musikalisch-literarischer Abend mit Cocktails und Snacks. Dieser Abend widmet sich voll und ganz dem Thema „Frau“. Die Schauspielerin Marion Jeiter hat sich auf die Suche nach Texten von Frauen, über Frauen und für Frauen gemacht. Natürlich sind auch Männer eingeladen! Begleitet wird diese Lesung mit Chansons auf dem Akkordeon.

Eintritt 12 Euro, mit GreuterCard 10 Euro.

17. OKTOBER | 20 UHR Milchwerk Radolfzell

FRANK ASTOR: „Meine Frau, Ihr Finanzberater und Ich!“

Arbeiten Sie noch oder verdienen Sie schon? oder: Geld. Macht. Glück! Ein amüsanter Finanz- und Wirtschaftskabarett.

Karten und weitere Informationen erhalten Sie unter www.frank-astor.com.

31. OKTOBER | 20 UHR Münster ULF

7. Münsterkonzert mit dem Vokalensemble „Te Deum Laudamus“ Gaienhofen

begleitet von Bläsern des Auenwald-Brass-Ensembles und den Solisten Gabriela Hess (Flöte) und Kathleen Demes (Klavier/Orgel). Werke unter anderem „Te Deum“ von Joseph Haydn, „Te Deum“ von John Rutter, Motetten und Chöre von Johann Sebastian Bach, A. Bruckner und Wolfgang Amadeus Mozart.

Eintritt 12 bis 19 Euro, Schüler und Studenten ermäßigt.

Vorverkauf bei der Tourist- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, und im Pfarramt Münster ULF am Marktplatz.

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

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen



WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de



VITAL UND DYNAMISCH präsentiert sich Radolfzell – die Wohlfühlstadt am Bodensee

FOTO: ACHIM MENDE

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

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

www.herzlich-einkaufen.de

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

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

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

Mehr Radolfzell unter

www.radolfzell.de und www.radolfzell-tourismus.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL
da kauf ich „natürlich“ 

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region
Auch als Geschenk oder Souvenir

BAUERNMARKT
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

G

BUCH GREUTER

AUSWAHL
ENTSPANNUNG
ATMOSPÄRE

BUCHGENUSS SERVICE

LESESPASS

Buch Greuter Radolfzell
Schützenstraße 11
78145 Radolfzell
Tel. 07732 84289-0
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen
Heppstraße 17
78124 Singen
Tel. 07731 8769-0
singen@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen
Bismarckstraße 24
78532 Tuttlingen
Tel. 07461 9695-0
tuttlingen@buch-greuter.de

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

METTNAU KUR UND KULTUR

Den unbekannten 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 unbekanntem 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.

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

Kur und Kultur-Termine im Oktober:

18:45 Uhr Freitag, 3. und 24. / Sonntag, 26. Oktober

13:30 Uhr Sonntag, 5., 12. und 19. / Samstag, 11. und 18. Oktober

DIES & DAS FÜR DEN GAST

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 und Frau Haug im Musikzimmer der WMK (Termine siehe Seite 10 und Aushang).

Stressbewältigung und besserer Schlaf

Abzuschalten und zur Ruhe kommen –
wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung
Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep –
Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Anmeldung an den Rezeptionen (Termine siehe Seite 10 und 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 abends und am Wochenende Tischtennis gespielt werden. Hallenschlüssel & 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.

Kerzenziehen

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

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 und Raum siehe Aushang) in der Werner-Messmer-Klinik statt und wendet sich sowohl an Weinliebhaber als auch Einsteiger. **Anmeldung und Bezahlung** an den Rezeptionen.

METTNAU-VERANSTALTUNGSKALENDER | OKTOBER 2014

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

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

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 01.10.)

Donnerstag

13:00 Uhr Seelsorge-Sprechstunde, WMK, Musikzimmer

19:00-20:00 Uhr Stressbewältigung durch Achtsamkeit mit
Frau Tausendfreund, WMK, Halle*

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

Freitag

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

19:15 Uhr Abschalten und zur Ruhe kommen – wirksame Wege zu Stressabbau, Entlastung und Entspannung (u.a. auch für Menschen mit Bluthochdruck), Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 03. 10.)

Samstag

15:00-17:45 Uhr Tiefer und gesünder schlafen mit Sounder Sleep – Schlaftraining, Bewältigungsstrategien bei Jetlag, Povernapping
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 11.10.)

Sonntag

10:30 Uhr Beweglich, locker und entspannt mit Feldenkrais
Frau Dr. Breuer, WMK, Halle* (außer 12.10.)

20:30 Uhr Kinofilm, WMK, Raum Mainau (außer 19.10.)

Wechselnde Veranstaltungen

Mittwoch, 8. Oktober

19:30 Uhr Konzert mit „Duo Vielsaitig“, WMK, Raum Mainau

Donnerstag, 9. Oktober

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

Montag, 13. Oktober

19:30 Uhr Harfenschnupperkurs mit Frau Dammert
WMK, Musikzimmer

Dienstag, 14. Oktober

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

Mittwoch, 15. Oktober

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

Donnerstag, 16. Oktober

19:00 Uhr Weinseminar mit Herrn Schuler, WMK, Musikzimmer*

Freitag, 17. Oktober

19:15 Uhr Konzert mit Akkordeonorchester und Trachtengruppe Radolfzell, WMK, Raum Mainau

Sonntag, 19. Oktober

20:30 Uhr Romantischer Liederabend, WMK, Raum Mainau

Montag, 20. Oktober

16:00 Uhr Münsterführung mit Frau Welte

Sonntag, 26. Oktober

10:30 Uhr Geschichten mit Frau Reddmann, WMK, Musikzimmer

Montag, 27. Oktober

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

Dienstag, 28. Oktober

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

Donnerstag, 30. Oktober

19:00 Uhr Weinseminar mit Herrn Schuler, WMK, Musikzimmer*

19:30 Uhr Klavierkonzert mit Frau Gartner, WMK, Raum Mainau

Freitag, 31. Oktober

19:00-23:00 Uhr Tanzabend im Strandcafé

* 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.



Spielzeiteröffnung 2014 /15
in der Basilika:

Heinrich von Kleist
DER ZERBROCHENE KRUG
Ein Lustspiel

Vorstellungen jeweils
Mi, Do, Fr, Sa 20.30 Uhr

THEATER-CAFÉ
ab 18 Uhr geöffnet
Montag, 13. Oktober
JAZZ JOUR FIXE

Karten & Information:

(07731) 64646 + 62663
Mo-Sa 10-14 Uhr
www.diefarbe.de



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



www.mp-schmuckatelier.de

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



Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 077 32-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de

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-Strasse 6 · 78315 Radolfzell

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 06.10. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 08.10. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 13.10. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer

Mo 20.10. 14.30 Uhr Theorie Frauen und Männer
Mi 22.10. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer
Mo 27.10. 14.30 Uhr Praxis Frauen / 16 Uhr Praxis Männer

Saunen und Schwimmbäder

Öffnungszeiten für Hausgäste der METTNAU

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

Kurpark-Klinik

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

Kurmittelhaus

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

Kraftraum Kurpark-Klinik

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

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

Kurmittelhaus

Bewegungsbad B

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

Bewegungsbad A

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

Werner-Messmer-Klinik

(ohne Badeaufsicht)

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

Öffnungszeiten Kurmittelhaus für die Öffentlichkeit

Bewegungsbad A

Freitag
(auf Rezept)
Wassergymnastik 15:00-16:00 Uhr
Freitag
(nur im Winter von Oktober-April)
Warmbadetag 16:00-21:30 Uhr

Bewegungsbad B

Winter (Oktober-April)
Täglich außer Do 16:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr
Sommer (Mai-September)
Täglich außer Do 18:00-21:30 Uhr
Donnerstag 19:00-21:30 Uhr

Sauna

Mi-Mo gemischte Sauna, Di Damen-Sauna
Winter (Okt.-April) 16:00-21:30 Uhr | Sommer (Mai-Sept.) 18:00-21:30 Uhr

Preise Kurmittelhaus (in Euro)

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

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

Immer und jederzeit gut aufgehoben.
Mit AOK-Curaplan bei chronischen Erkrankungen.
Mehr dazu erfahren Sie auf www.aok-bw.de oder bei Ihrer AOK vor Ort im KundenCenter Radolfzell.
AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein-Bodensee



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