



BEWEGUNG IST LEBEN

A wide-angle photograph of a lush green lawn. In the foreground, several black lounge chairs are arranged in rows. A person is sitting on one of the chairs. Large, leafy trees dominate the middle ground. In the background, a body of water is visible under a blue sky with scattered clouds. To the right, a multi-story building with a red roof and balconies is situated on a slight rise.

# Hausinformation

## Klinik Seehalde





- F7 Strandbad
- F8 Restaurant Strandcafé
- F9 Fahrradverleih / HAK
- F10 METTNAU-Tennisplätze / Beachvolleyball
- F11 Mettnau Turm

- F1 Seebad
- F2 Minigolfplatz
- F3 Café am Kurpark
- F4 Fahrradverleih / Parkplatz WMK
- F5 Mettnaupark
- F6 Kneippbecken

- H1 Bushaltestelle „Seehalde“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Klinik Seehalde)
- H2 Bushaltestelle „Mettnau Stadion“
- H3 Bushaltestelle „Mettnau Klinik“  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Werner-Messmer-Klinik und der Kurpark-Klinik)
- H4 Bushaltestelle „Strandbad“, Wendeplatte  
Treffpunkt für Wanderungen (Gäste der Hermann-Albrecht-Klinik und der Undine)

- U1 Hermann-Albrecht-Klinik (HAK)  
Strandbadstr. 106
- U2 Werner-Messmer-Klinik (WMK)  
mit Haus B  
Strandbadstr. 80
- U3 Klinik Seehalde (KSH)  
mit Villa und Apartmenthaus  
Scheffelstr. 14
- U4 Kurpark-Klinik (KPK)  
Strandbadstr. 72
- U5 Haus Undine  
Istres-Promenade 16
- U6 Hotel Christine  
Strandbadstr. 62

- M1 Kurmittelhaus (KMH)  
Arztstation, med. Diagnostik, Gymnastik-/Sporthallen, Massage, Sauna, Bewegungsbäder, Ergometert Trainings- und Krafraum
- M2 Scheffelschloßchen  
Kurdirektion
- M3 Verwaltungsgebäude  
Reservierungsservice und Patientenabrechnungsstelle  
Reservierungsservice Tel. +49 7732 151-810  
Patientenabrechnungsstelle Tel. +49 7732 151-811
- P Parkplätze
- E E-Mobil-Tankstelle

## Naturschutzgebiet

= Rad- und Fußwege  
 = Ruderboote

# HERZLICH WILLKOMMEN

Sehr geehrter Gast,

herzlich Willkommen auf unserer wunderschönen Bodensee-Halbinsel Mettnau.

Ich freue mich, Sie in unserer Klinik Seehalde begrüßen zu können und lade Sie ein, den außergewöhnlichen Standort unserer Gesundheitseinrichtung mit freiem Blick über den See bis zur Alpenkette, intakter Natur und einladender Ferienstadt mit allen Sinnen zu genießen. Durch das Qualitätsniveau bei Gesundheitsprävention und Rehabilitation tragen

unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gerne dazu bei, Ihnen einen rundum angenehmen und auf vielerlei Weise wohltuenden Aufenthalt zu bieten.

Unabhängig davon, ob Sie aufgrund einer Erkrankung oder zur Prävention an den Bodensee gekommen sind, wir von der METTNAU stehen Ihnen mit all unserer Kompetenz, aber auch mit von Herzen kommender Zuwendung und einem aufmerksamen Service zur Seite.

Unsere Hausinformation soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen und Ihnen die wichtigsten Hinweise für Ihren Aufenthalt geben.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen und erholsamen Aufenthalt bei uns auf der METTNAU.

Ihr



Eckhard Scholz  
Geschäftsführer und Kurdirektor

## SIE FINDEN...

Ablauf Ihrer Anreise  
Anregungen und Wünsche  
Ärztlicher  
Bereitschaftsdienst  
Bademäntel  
Begleitpersonen  
Begrüßung  
Bewegungstherapie

4

Bibliothek  
Briefmarken, Briefkästen  
Busverbindungen  
Café am Kurpark  
Datenschutzgerechte Entsorgung  
E-Bike Ladestation  
E-Mobil-Tankstelle  
Einkaufsmöglichkeiten  
Ernährungsberatung  
Fahrräder

5

Fahrdienst  
Fernsehen  
Feuer  
Fön  
Freizeitangebote  
Gästekarte/Busticket  
Getränke  
Golf

6

Gottesdienste  
Gutscheine  
Handtücher/Bettwäsche  
Handy  
Haustiere  
Internetzugang  
Krafttraining  
Küchengespräch  
Kur und Kultur

7

Medizinische Fußpflege  
Medizinischer Notfall  
METTNAU-Artikel  
METTNAU-Card  
METTNAU-Kochbuch  
METTNAU-Schriften  
Mülltrennung  
Nähset  
Newsletter  
Parkplätze  
Patientenabrechnung  
Pflegedienst und  
Medikamentenausgabe

8

Postfach  
Rauchen  
Reservierung  
Restaurant Strandcafé

9

Rezeption  
Ruderboote  
Ruhezeiten  
Safe

Sauna  
Schließfächer  
Schwimmbad  
Seelsorge  
Telefon  
Therapieplan  
Tourist-Information  
Traditionelle Chinesische  
Medizin  
Verpflegung

10

Verordnungskarte  
Wäscheservice  
Waschmöglichkeiten  
Wasserdruckstrahlmassage/  
Medy Jet  
Zeitungen  
`zeller magazin  
Zusatzangebote  
Wichtige Informationen zu Ihrem  
Abreisetag

11



# A

## Ablauf Ihrer Anreise

An Ihrem Anreisetag steht Ihnen Ihr Zimmer ab 13.00 Uhr zur Verfügung. Nach Ihrer Anreise erhalten Sie im Arztsekretariat einen Termin für Ihre Aufnahmeuntersuchung. Anhand der ärztlichen Untersuchung wird die erforderliche Diagnostik sowie ein persönlicher Therapie- und Trainingsplan erstellt, welcher Ihre individuellen Ziele nach Beratung mit Ihrem behandelnden Arzt berücksichtigt.

## Anregungen und Wünsche

Ihre Meinung und Wünsche sind uns wichtig. Ihre persönlichen Eindrücke und Rückmeldungen helfen uns dabei, die Qualität unserer Arbeit zu überprüfen und zu verbessern. Aus diesem Grund finden Sie am Ende Ihres Aufenthaltes einen Fragebogen in Ihrem Zimmer. Auch für Ihre kurzfristigen Anregungen, Wünsche, Lob und Kritik sind wir dankbar. Hierfür erhalten Sie bei Ihrer Anreise an der Rezeption einen METTNAU-Box-Zettel. Die Gästebefragung sowie den METTNAU-Box-Zettel können Sie in den „METTNAU-Briefkasten“ an der Rezeption einwerfen.

## Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Den ärztlichen Bereitschaftsdienst und den Bereitschaftsdienst des Pflegedienstes erreichen Sie über die Notrufanlage oder unter der internen Durchwahl -4751.

# B

## Bademäntel

Einen Bademantel finden Sie auf Ihrem Zimmer.

## Begleitpersonen

Für Ihren Besuch können Sie gegen separate Berechnung eine Übernachtungsmöglichkeit im Doppelzimmer oder in einem Einstellbett an der Rezeption buchen. Die Preise für Übernachtungen und Verpflegung entnehmen Sie bitte unserer aktuellen Preisliste. Bitte melden Sie Ihren Besuch rechtzeitig bei der Rezeption an.

## Begrüßung

Donnerstags um 13.30 Uhr findet eine Begrüßung durch einen Chefarzt oder Oberarzt im Tagungsraum gegenüber dem Restaurant statt. Sie sind hierzu herzlich eingeladen.

## Bewegungstherapie

Die Termine der Bewegungstherapie entnehmen Sie bitte Ihrem Therapieplan in Ihrer Verordnungskarte. Bitte beachten Sie, dass ohne Absprache mit der Therapiedisposition der Wechsel in eine andere Gruppe oder die Teilnahme an Veranstaltungen, die nicht in Ihrem Therapieplan aufgeführt sind, nicht möglich ist.

Von Nordic Walking über Bogenschießen bis hin zum Sportrudern erwarten Sie attraktive und vielfältige Zusatzangebote. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an unserer Info-Wand und an den Therapiedispositionen.

## Bibliothek

Die Stadtbibliothek im Österreichischen Schlässchen finden Sie am Marktplatz 8 in Radolfzell.

Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag und Freitag von 12.00 Uhr bis 18.30 Uhr,

mittwochs von 10.00 Uhr bis 18.30 Uhr,

samstags im Winterhalbjahr von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr.

Eine zwei Monate gültige Gästekarte erhalten Sie für 5,00 €.

## Briefmarken, Briefkästen

Briefmarken erhalten Sie an der Rezeption. Hier können Sie auch Ihre Post für die Versendung abgeben.

## Busverbindungen

Mit der Stadtbuslinie 5 können Sie stündlich zum Zentralen Omnibusbahnhof Radolfzell/ Stadtmitte fahren. Die Bushaltestelle befindet sich direkt gegenüber der Klinik (Haltestelle: Seehalde). Die genauen Abfahrtszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen an den Info-Wänden.

## C

### Café am Kurpark

Das Café am Kurpark in der St. Wolfgang-Str. 2 liegt direkt gegenüber der Werner-Messmer-Klinik. Die Öffnungszeiten können Sie dem Aushang am Eingang entnehmen. Genießen Sie in einer schönen Kulisse bei einer Tasse Kaffee oder einem Stück Kuchen entspannte Stunden

## D

### Datenschutzgerechte Entsorgung

Sofern Sie Unterlagen mit persönlichen Daten entsorgen möchten, können Sie diese zu den Öffnungszeiten an der Rezeption abgeben. Diese werden datenschutzgerecht entsorgt.

## E

### E-Bike-Ladestation

Sie können Ihr E-Bike an unseren E-Bike-Ladestationen am Restaurant Strandcafé sowie an den Fahrradstellplätzen in der Tiefgarage der Werner-Messmer-Klinik, der Hermann-Albrecht-Klinik sowie an der Klinik Seehalde kostenfrei aufladen.

### E-Mobil-Tankstelle

Eine Ladestation für Ihr Elektromobil finden Sie an der Hermann-Albrecht-Klinik und an der Klinik Seehalde. Dort können Sie kostenfrei tanken.

### Einkaufsmöglichkeiten

Im Stadtzentrum Radolfzell stehen Ihnen vielfältige Einkaufsmöglichkeiten zur Verfügung. Der Stadtbus fährt stündlich. Um in die Stadt zu kommen, steigen Sie an der Haltestelle Zentraler Omnibusbahnhof aus.

### Ernährungsberatung

Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Ernährungsberatung in Form von Einzelberatungen oder Gruppenseminaren an. Unsere Mitarbeiterinnen sind staatlich anerkannte Diätassistentinnen und verfügen darüber hinaus über vielfältige Zusatzqualifikationen. Besprechen Sie bei Interesse mit Ihrem behandelnden Arzt, welches Angebot für Sie am geeignetsten ist.

### Elektrogeräte

Während Ihres Aufenthaltes ist nur die Nutzung eigener Elektrokleingeräte wie beispielsweise Föhn, Rasierapparat, oder Ladegerät, welche sich in einem technisch einwandfreien Zustand befinden und den VDE-Richtlinien sowie Unfallverhütungsvorschriften entsprechen, gestattet. Elektrogeräte wie Wasserkocher, Heizlüfter, elektrische Wärmdecken dürfen unter anderem aus Brandschutzgründen nicht betrieben werden.

## F

### Fahrräder

Sie haben die Möglichkeit, sich für Ihren Aufenthalt von einem örtlichen Anbieter ein Fahrrad zu mieten. Die Kontaktdaten erfragen Sie bitte an unserer Rezeption. Wir empfehlen Ihnen, zu Ihrer eigenen Sicherheit den Abschluss einer Diebstahlversicherung über den Fahrrad-verleih.





## Fahrdienst

Für Ihre Rückreise mit der Bahn haben Sie die Möglichkeit, nach Absprache dienstags und mittwochs zwischen 7.40 Uhr und 10.40 Uhr stündlich unseren Fahrdienst zum Bahnhof Radolfzell in Anspruch zu nehmen. Bitte melden Sie dies mindestens 24 Stunden vorher an der Rezeption an.

## Fernsehen

Auf allen Zimmern stehen Ihnen LCD-Flachbildfernsehgeräte und ein DVD-Player zur Verfügung. Eine Auswahl an DVDs erhalten Sie im Restaurant.

## Feuer

Im Falle eines Feuers wählen Sie bitte die 0-112. Bitte beachten Sie die ausgehängten Brandschutzordnungen.

## Fön

Ein Fön befindet sich auf Ihrem Zimmer.

## Freizeitangebote

Informationen zu unserem Veranstaltungsprogramm finden Sie auf den Informationstafeln unter der Rubrik „Freizeitangebote“. Für einzelne hausinterne Veranstaltungen wie z.B. „Kur und Kultur“ wird eine entsprechende Belastungsstufe zur Teilnahme vorausgesetzt. Informationen zu externen Freizeitangeboten in und rund um Radolfzell finden im Eingangsbereich.

# G

## Gästekarte/Busticket

Als Gast unseres Hauses erhalten Sie für die Dauer Ihres Aufenthaltes ein Ticket, mit dem Sie Bus und Bahn im gesamten Landkreis Konstanz kostenlos nutzen können. Genauere Informationen hierzu erhalten Sie an der Rezeption.

## Getränke

Zu Beginn Ihres Aufenthaltes erhalten Sie auf Wunsch an der Rezeption eine PET-Trinkflasche, die Sie kostenfrei an unserem Wasserbrunnen (Quellwasser) vor der Cafeteria befüllen können. In der Lobby der Klinik Seehalde befindet sich ein Automat für Heißgetränke, die für Sie, ebenfalls wie die alkoholfreien Getränke aus Ihrer Minibar im Zimmer, kostenfrei sind.

## Golf

Wir kooperieren mit einigen Golfplätzen in der Umgebung. Mit der METTNAU Card erhalten Sie dort vergünstigte Tarife. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an der Rezeption.

## Gottesdienste

Über Termine der katholischen Gottesdienste informieren Sie sich bitte unter:  
[www.kath-radolfzell.de](http://www.kath-radolfzell.de)

Infos zu den Terminen von evangelischen Gottesdiensten finden Sie unter:  
[www.christuskirche-radolfzell.de](http://www.christuskirche-radolfzell.de)

## Gutscheine

Verschenken Sie Gesundheit! Ob zu Ostern, zu Weihnachten, zum Geburtstag, zur Hochzeit oder zu vielen anderen Gelegenheiten – verschenken Sie doch einmal „Gesundheit durch Bewegung“. Wir halten Geschenkgutscheine für Ihre individuellen Bedürfnisse bereit. Unsere Patientenabrechnung unter der internen Durchwahl -811 ist gerne für Sie da.



Bild: Michael Hansky

## H

### Handtücher/Bettwäsche

Bitte wechseln Sie der Umwelt zuliebe nur nach Bedarf Ihre Handtücher. Legen Sie die Handtücher bitte vor oder in die Dusche, damit diese für Sie ausgewechselt werden. Die Bettwäsche wird einmal pro Woche gewechselt.

### Handy

Bitte benutzen Sie Ihr Handy nicht im Restaurant und während der Anwendungen. Bitte beachten Sie, dass Sie sich im Grenzgebiet zur Schweiz befinden und sich Ihr Mobiltelefon ggfls. in das Schweizer Mobilfunknetz einwählen kann. Wir empfehlen Ihnen – je nach Anbieter – die Roaming-Funktion Ihres Mobiltelefons zu deaktivieren.

### Haustiere

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in unseren Kliniken keine Haustiere dulden können. Weitere Informationen zu einem Aufenthalt mit Ihrem vierbeinigen Begleiter finden Sie in unserem Flyer „Mit dem Hund auf die METTNAU“.

## I

### Internetzugang

In Ihrem Gästezimmer steht Ihnen kostenfreies WLAN oder ein LAN Kabel zur Verfügung. In der Lobby der Klinik Seehalde steht Ihnen ebenfalls WLAN zur Verfügung. Nähere Informationen zur Internetnutzung erhalten Sie an Ihrer Rezeption.

## K

### Krafttraining

Ein Krafraum zum freien Training steht Ihnen in der Kurpark-Klinik zur Verfügung. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Aushang an der Rezeption. Im Kurmittelhaus der Hermann-Albrecht-Klinik bieten wir Ihnen zusätzlich ein überwachtes und computer-gestütztes Krafttraining gegen zusätzliches Entgelt an, die Anmeldung erfolgt über die Therapiedisposition. Voraussetzung für das Krafttraining ist die ärztliche Erlaubnis.

### Küchengespräch

Fragen rund um die Zubereitung unserer Speisen beantworten wir Ihnen gerne in unseren Küchengesprächen jeweils freitags um 13:10 Uhr im Restaurant Ihrer Klinik.

### Kur und Kultur

Zweimal wöchentlich bieten wir Ihnen abwechslungsreiche, kulturelle Exkursionen in die Region an. Die Ausflüge werden durch erfahrene und begeisterte Historiker geleitet. Das aktuelle Monatsprogramm sowie weitergehende Informationen zu den jeweiligen Ausflügen finden Sie an der Info-Wand im Rezeptionsbereich.

# M

## Medizinische Fußpflege

Kommen Sie bei Bedarf auf den Pflegedienst zu. Dort wird man Ihnen gerne einen Termin bei einer Podologin/einem Podologen vereinbaren.

## Medizinischer Notfall

Bei einem medizinischen Notfall benutzen Sie bitte die Taste „Notruf“ an Ihrem Telefon oder eine der anderen Notruftasten. Zusätzlich erreichen Sie den Pflegedienst unter der internen Durchwahl -4751

## METTNAU-Artikel

Auserwählte und hochwertige METTNAU Artikel können Sie als Geschenk für die Daheimgebliebenen oder für sich selbst an der Rezeption oder in unserem METTNAU Online Shop auf [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com) käuflich erwerben. So z.B. sportliche Polo-Shirts, Regenschirm, Black-Roll, Therabänder, Schlüsselanhänger und vieles mehr.

## METTNAU-Card

Ab Ihrem zweiten Aufenthalt erhalten Sie Ihre persönliche METTNAU-Card. Mit der Karte genießen Sie besondere Vorteile auf der METTNAU sowie bei unseren regionalen touristischen und gastronomischen Partnern in Radolfzell und Umgebung. Detaillierte Informationen erhalten Sie an Ihrer Rezeption.

## METTNAU-Kochbuch

In unserem „METTNAU Kochbuch ... von Herzen genießen!“ finden Sie zahlreiche gesunde und leckere Rezepte für eine bewusste Ernährung im Alltag. Die Rezepte wurden von unserem Chefkoch und unserem Team der Ernährungsberatung zusammengestellt. Das METTNAU Kochbuch können Sie an Ihrer Rezeption sowie in unserem Online-Shop auf [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com) erwerben.

## METTNAU-Schriften

In unserer Reihe „METTNAU-Schriften“ erhalten Sie wertvolle Ratschläge und Informationen unserer Ärzte/Ärztinnen und Therapeuten/Therapeutinnen begleitend und vor allem im Nachgang zu Ihrem Aufenthalt bei der METTNAU. Derzeit sind folgende Schriften an den Rezeptionen erhältlich:

METTNAU-Schrift Nr. 01: Ernährungsleitfaden für eine herzgesunde Kost

METTNAU-Schrift Nr. 05: Ernährungsleitfaden für Menschen mit Diabetes mellitus

METTNAU-Schrift Nr. 06: Belastung und Krankheit (Psychologischer Leitfaden)

„Ratgeber Herz und Kreislauf“ von Herrn Dr. Schulze

## Mülltrennung

Wir bitten Sie um die aktive Unterstützung bei der Mülltrennung, der Natur zuliebe. Bitte trennen Sie nach „Grüner Punkt“, Papier, Biomüll und Glas. Die Müllbehälter finden Sie auf den Fluren, die Mülleimer in Ihrem Zimmer sind ausschließlich für Restmüll vorgesehen.

# N

## Nähset

Ein Nähset erhalten Sie an der Rezeption.

## Newsletter

Wünschen Sie aktuelle Informationen zur METTNAU, beispielsweise über Last-Minute-Angebote? Wir informieren Sie gerne regelmäßig per E-Mail. Um unseren Newsletter zu erhalten, hinterlegen unsere RezeptionsmitarbeiterInnen gerne Ihre E-Mail-Adresse in unserem Verteiler oder melden Sie sich online unter [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com) an.

# P

## Parkplätze

Direkt vor der Klinik Seehalde stehen Ihnen kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

## Patientenabrechnung

Ihre Zahlungen können Sie zu den ausgewiesenen Öffnungszeiten an der Rezeption in bar, mit EC-Karte oder Kreditkarte tätigen.

## Pflegedienst und Medikamentenausgabe

Den Pflegedienst finden Sie im Untergeschoss der Klinik Seehalde. Sprechzeiten sind Montag bis Freitag von 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr und 13.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Samstag und Sonntag von 07.30 Uhr bis 12.00 Uhr und 17.00 Uhr bis 21.00 Uhr sowie täglich nach Vereinbarung. In dringenden Fällen melden Sie sich bitte über die Notrufanlage oder telefonisch über die interne Durchwahl -4751.



## Postfach

Ihre interne und externe Post legen wir Ihnen in Ihr Postfach. Bitte schauen Sie mehrmals täglich (vor und nach den Mahlzeiten) hinein. Die Postfächer befinden sich im Eingangsbereich der Klinik.

# R

## Rauchen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass in unseren Kliniken sowie auf dem Klinik- und Therapiegelände das Rauchen untersagt ist. Bitte beachten Sie, dass wir Ihnen bei Nichteinhaltung der Regelung eine Reinigungspauschale i.H.v. 100 € in Rechnung stellen.

## Reservierung

Die Reservierungsabteilung befindet sich im Verwaltungsgebäude am Standort der Hermann-Albrecht-Klinik. Unsere MitarbeiterInnen sind gerne Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 12.00 Uhr persönlich für Sie da. Telefonisch erreichen Sie die Reservierungsabteilung Montag bis Donnerstag von 08.00 Uhr bis 17.00 Uhr (Freitag bis 16.00 Uhr) unter der internen Durchwahl -810.

## Restaurant Strandcafé

Im Restaurant Strandcafé genießen Sie regionale Spezialitäten vor einer bezaubernden Kulisse direkt am Bodensee. Das Restaurant Strandcafé hat in der Sommerzeit ab 09.00 Uhr und in der Winterzeit ab 11.00 Uhr geöffnet. Das Restaurant befindet sich in der Strandbadstraße 102 in der Nähe der Hermann-Albrecht-Klinik.

## Rezeption

Die Rezeption ist Montag von 08.00 Uhr bis 16.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 08.00 Uhr bis 16.30 Uhr, Mittwoch von 08.00 Uhr bis 17.30 Uhr und Freitag von 08.00 Uhr bis 14.00 Uhr besetzt. Sie erreichen die Rezeption unter der internen Durchwahl -4700.

## Ruderboote

Im Therapiegelände der Klinik Seehalde stehen Ihnen im Sommer kostenlos Ruderboote zur Verfügung.

## Ruhezeiten

Die Ruhezeiten für das gesamte Therapiegelände sind mittags zwischen 12.45 Uhr und 14.00 Uhr und nachts zwischen 22.30 Uhr und 07.00 Uhr (Aufzüge zwischen 24.00 Uhr und 07.00 Uhr bitte nicht benutzen). Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Gäste und halten Sie die angegebenen Ruhezeiten ein.

# S

## Safe

In Ihrem Zimmer im Kleiderschrank befindet sich ein Safe zur Aufbewahrung Ihrer Wertsachen. Ihre persönlichen, im Safe untergebrachten Wertsachen sind bis zu einem Wert von 500,- € versichert. Für nicht im Safe untergebrachte Wertsachen können wir keine Haftung übernehmen.



## Sauna

Im Untergeschoss des Therapiehauses steht Ihnen eine Sauna zur Verfügung. Die Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen an der Rezeption. Bitte bringen Sie Ihre Verordnungs-karte mit, da für die Benutzung der Sauna die Erlaubnis Ihres behandelnden Arztes vermerkt sein muss.

## Schließfächer

Schließfächer zur Aufbewahrung Ihrer persönlichen Sachen während der Therapieanwendungen finden Sie im Therapiehaus.

## Schwimmbad

Im Therapiehaus steht Ihnen ein Bewegungsbad für freies Schwimmen zur Verfügung. Bitte beachten Sie die Zeiten am Eingang zum Schwimmbad. Wir bitten Sie, aus hygienischen Gründen vor der Schwimmbadnutzung zu duschen.

## Seelsorge

Die Seelsorgerin bietet Ihnen ein Forum zum Gespräch – in der Gruppe oder in Einzelgesprächen. Sprechstunden und Kirchenführungen entnehmen Sie bitte den Aushängen an der Info-Wand.

# T

## Telefon

Bitte melden Sie Ihr Telefon bei Bedarf an der Rezeption an. Ihre Telefonnummer entspricht Ihrer Zimmernummer. Anrufer von extern wählen +49 7732 151 - 47 - [Zimmernummer]. Für abgehende Gespräche außerhalb des Hauses bitte die 0 vorwählen. Die Preise werden Ihnen an der Rezeption mitgeteilt. Hausinterne Gespräche sind auch ohne Freischaltung des Telefons möglich.

## Therapieplan

Ihr individueller Therapieplan wird wochenweise auf Grundlage Ihrer ärztlichen Untersuchung von der Therapiedisposition erstellt. Der Plan wird Ihnen nach der Erstellung rechtzeitig in Ihr Postfach gelegt. Bitte wenden Sie sich bei Wünschen und Änderungen zu Ihrem Therapieplan an das Arztsekretariat. Eine mögliche Nichtteilnahme fest vereinbarter Termine für ärztlich verordnete Leistungen und Angebote (Gruppen- und Einzeltherapien) sind im Verhinderungsfall spätestens 24 Stunden vor dem Termin bei der Therapiedisposition zu melden. Ohne Vorlage einer Bescheinigung aus medizinischen Gründen zur Nichtteilnahmemöglichkeit, werden die Leistungen in Rechnung gestellt.

## Tourist-Information

Die Tourist-Information befindet sich in der Seestraße 30 in Radolfzell. Dort steht man Ihnen gerne bei der Planung Ihrer Ausflüge rund um den Bodensee beratend zur Seite.

## Traditionelle Chinesische Medizin

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet. Die aus ihr abgeleiteten Therapiemöglichkeiten haben alle gemeinsam zum Ziel, Yin und Yang wieder in ihr Gleichgewicht, bzw. das Qi zum freien Fließen zu bringen. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem behandelnden Arzt auf oder vereinbaren Sie einen Termin im Arztsekretariat unter der internen Durchwahl -4754.

# V

## Verpflegung

Unsere Essenszeiten:	Frühstück	07.00 Uhr bis 09.00 Uhr
	Mittagessen	12.15 Uhr bis 13.00 Uhr
	Abendessen	18.00 Uhr bis 19.00 Uhr



Bitte halten Sie sich an die Restaurantzeiten und achten Sie auf angemessene Kleidung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Bade- und Sportbekleidung nicht erwünscht sind. Beim Mittagessen können Sie zwischen Hauptmenü, Wahlmenü, oder ovo-laktovegetarischer Kost wählen. Das Frühstück und Abendessen erwartet Sie in Buffetform. Nährwertberechnungen mit beispielhaften Frühstück- und Abendessenvarianten erleichtern Ihnen das Zusammenstellen der Mahlzeiten. Die Klinik ist seit dem Oktober 2019 von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zertifiziert. Die mit dem Logo „Station Ernährung“ gekennzeichneten Menüs und Angebote entsprechen dem „DGE-Qualitätsstandard für Verpflegung in Rehabilitationskliniken“. Bitte beachten Sie, dass das Mitbringen und Mitnehmen von Speisen in/aus dem Restaurant nicht gestattet ist.

## Verordnungskarte

Die Verordnungskarte ist Ihr ständiger Begleiter. Bitte führen Sie diese Karte mit Eintragung der verordneten und erlaubten Aktivitäten stets mit sich. Die verordnete Bewegungstherapie und Empfehlungen zu unserem Zusatzangebot wie z.B. Bogenschießen, Sportrudern oder Nordic Walking werden hier festgehalten. Bitte geben Sie die Verordnungskarte am Abreisetag an der Rezeption ab.

## W

### Wäscheservice

Sie können gerne auch unseren externen Wäscheservice in Anspruch nehmen. Erfragen Sie dazu bitte an der Rezeption einen Wäschebeutel und die Preisliste. Um die Abholung der Wäsche kümmern wir uns.

### Waschmöglichkeiten

Sie haben die Möglichkeit Ihre Wäsche kostenlos selbst zu waschen. Ein Wasch- und Trockenraum mit Bügelmöglichkeit befindet sich in der Villa Seehalde gegenüber dem Seeblickstüble im Erdgeschoss.

### Wasserdruckstrahlmassage/ Medy Jet

Entspannen Sie sich bei einer Anwendung auf unserer Medy-Jet-Liege und wählen Sie das für Sie passende Programm aus. Gäste der Klinik Seehalde erhalten eine Freikarte bei der Anreise. Weitere Karten und Informationen zur Nutzung der Massage-Liege erhalten Sie an der Rezeption.

## Z

### Zeitungen

Eine Tageszeitung pro Zimmer erhalten Sie täglich kostenlos an der Rezeption, sonstige Zeitschriften und Magazine können Sie dort kostenpflichtig erwerben. Tageszeitungen, die Sie sich nachsenden lassen, werden in Ihr Postfach verteilt.

### `zeller magazin

Das `zeller magazin erscheint jeden zweiten Monat und informiert Sie über das aktuelle Geschehen und die Neuigkeiten auf der METTNAU sowie in Radolfzell und der Umgebung. Sie erhalten das `zeller magazin in unseren Kliniken und online unter [www.mett nau.com](http://www.mett nau.com).

### Zusatzangebote

Es erwarten Sie attraktive und vielfältige Zusatzangebote von Nordic Walking über Bogenschießen bis hin zum Sportrudern sowie verschiedene Angebote und Seminare aus der Küche. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie an unserer Info-Wand und an den Therapie-dispositionen.

## Wichtige Informationen zu Ihrem Abreisetag

Wir bitten Sie, am Abreisetag Ihr Zimmer bis 10.00 Uhr freizugeben. Ihr Gepäck können Sie gerne bei der Rezeption deponieren. Auf Wunsch und sofern freie Kapazitäten gegeben sind können Sie an diesem Tag noch am Sportprogramm teilnehmen. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten befinden sich im Schwimmbadbereich.

Bitte geben Sie am Abreisetag Ihre Verordnungskarte sowie alle Schlüssel an der Rezeption ab.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns auf der METTNAU, erfolgreiche und entspannte Tage für Körper, Geist und Seele.

Ihr METTNAU-Team



## METNNAU

Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell  
Strandbadstraße 106  
D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-0  
Fax +49 7732 151-871

info@mettnau.com · www.mettnau.com

**KLINIK SEEHALDE,  
VILLA SEEHALDE,  
APARTMENTHAUS SEEHALDE**  
Scheffelstraße 14

D-78315 Radolfzell am Bodensee

Telefon +49 7732 151-4700  
Fax +49 7732 151-4780  
Reservierungsanfragen +49 7732 151-810



**Station  
Ernährung**  
Vollwertige Verpflegung  
in Krankenhäusern und Rehakliniken

Wir sind Partner im Qualitätsverbund  
Gesundheit - gemeinsam für die beste Reha.



**QUALITÄTSVERBUND GESUNDHEIT**  
Gemeinsam für die beste Reha



Zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015

