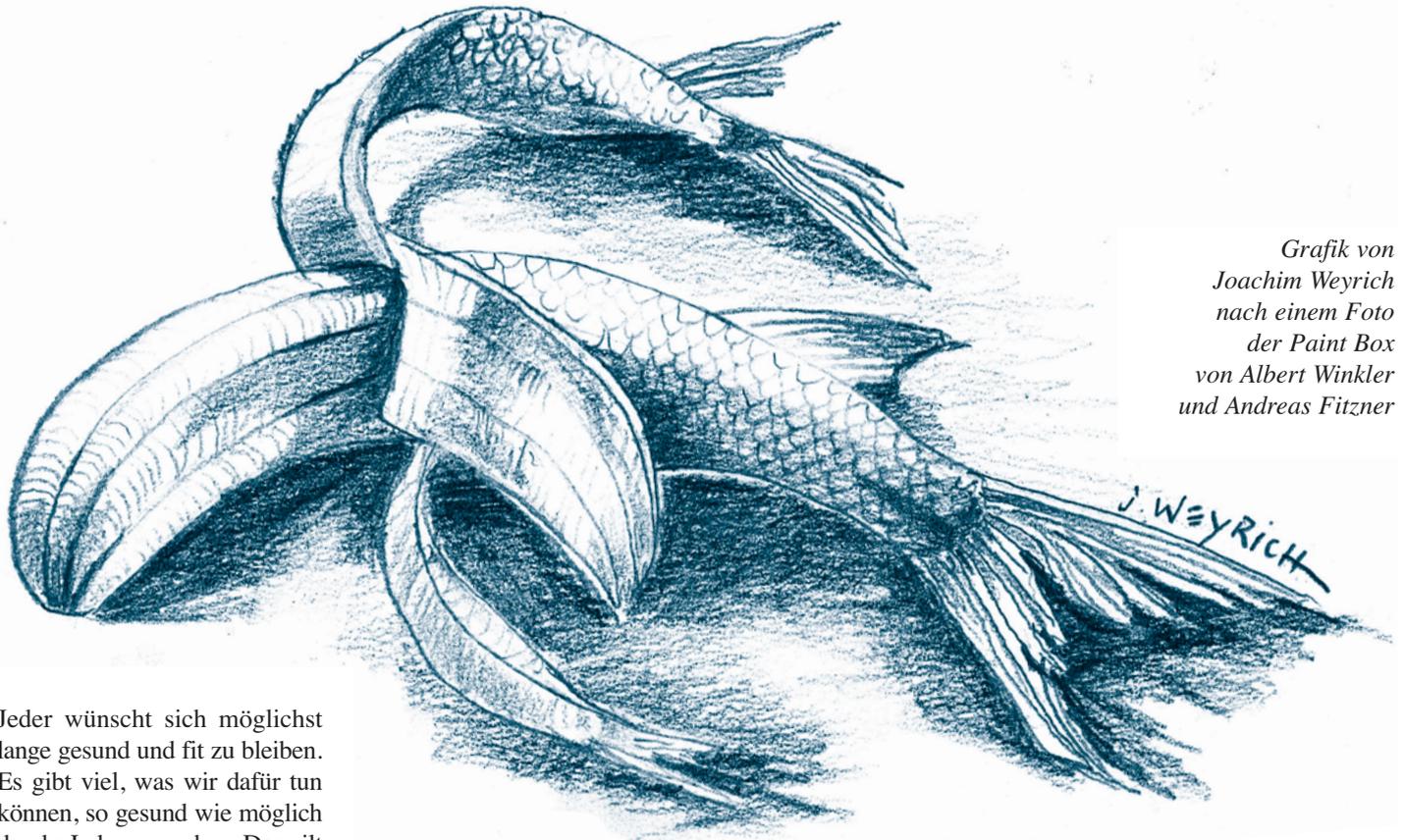


Gesund leben – gesund fühlen Gesundheitswoche in Graal-Müritz 19.3. bis 24.3.



Grafik von
Joachim Weyrich
nach einem Foto
der Paint Box
von Albert Winkler
und Andreas Fitzner

Jeder wünscht sich möglichst lange gesund und fit zu bleiben. Es gibt viel, was wir dafür tun können, so gesund wie möglich durchs Leben zu gehen. Das gilt vor allem für unser persönliches Verhalten: Gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Entspannung sowie der verantwortungsvolle Umgang mit Genussmitteln. Das sind zentrale Säulen der Gesundheit. Wenn jeder gesund leben möchte und wir das zum großen Teil selbst in der Hand haben, unser persönliches Gesundheitsprofil zu verbessern, warum fällt uns das oft so schwer?

Manchmal sind es festgefahrene Denk- oder Verhaltensweisen und deshalb hilft eventuell ein kleiner Anschlag!

Informationen und Kurse rund um das Thema Gesundheit bietet die Tourismus- und Kur GmbH in Zusammenarbeit mit

Krankenkasse, Kurkliniken und anderen Leistungsanbietern aus Graal-Müritz im Rahmen einer Gesundheitswoche an.

Neben den großen Themen der gesundheitsförderlichen Lebensweise geht es auch um spezielle Thematiken wie besseren Schlaf, Blutdruck senken, Gewicht reduzieren, Abwehrkräfte stärken, Belastungstests.

In erster Linie aber sollen Neugier und Freude geweckt werden, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Gesunde Lebensweise bedeutet nicht nur Salat oder Fitnesscenter.

Jeder kann etwas für die eigene Gesundheit tun und wir haben viele Anregungen zusammengestellt.

Schnuppern Sie doch mal rein, wie es sich anfühlt, nach einer Stunde Lach-Yoga!

Oder finden Sie ein spezielles Bewegungsangebot für sich, selbst wenn Sie bereits gesundheitlich beeinträchtigt sind.

Haben Sie Spaß am Experimentieren in der gesunden Küche? Wollen Sie Ihrer Dauerbelastung in Beruf oder Familie Entspannungsverfahren entgegenzusetzen?

Einfach mal anfangen, etwas ausprobieren, ohne es auf die Liste für später zu setzen!

Gesundheit und Lebensfreude stehen untrennbar in Wechselwirkung.

Innerhalb der Gesundheitswoche vom 19.3. bis 24.3.2018 ha-

ben wir jeden Tag unter ein anderes Motto gestellt:

Zum Beispiel: Immer in Bewegung bleiben; Besser-Essen; Mit Stress umgehen; Wege zur Gesundheit

Die Vorträge bieten wir kostenfrei für alle Interessierten an, die Mitmachangebote sind für eine moderate Teilnehmergebühr zu haben. Alle Informationen im Einzelnen finden Sie ab Mitte Februar unter

www.graal-mueritz.de/veranstaltungen bzw. in den ausliegenden Flyern im Ort und im Haus des Gastes.

Doris Rosengarten
Tourismus- und Kur GmbH
Veranstaltungsbereich

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

03.02.2018 | 17.00 Uhr | Haus des Gastes
 24.02.2018 | 17.00 Uhr | Pavillon im Park
 17.03.2018 | 17.00 Uhr | Pavillon im Park

Blaue Stunde – liebevoll gewonnene Literatur Tourismus- und Kur GmbH



Wir möchten auf die schönen Dinge im Leben nicht verzichten, am wenigsten auf liebevoll gewonnene Gewohnheiten. Nachdem die Lyrik-Buche ihr schützendes Dach erst wieder im Frühjahr über die Freunde der Literatur ausbreitet, wollen wir den Gästen in der dunklen Jahreszeit unsere Lieblingsliteratur vorstellen und auch Sie animieren, uns Ihre literarischen Kostbarkeiten zu offerieren. Packen Sie also Ihr Lieblingsbuch ein!

Im gemütlichen Kreise kann man lauschen oder sich selbst einbringen. Die Freunde der guten Literatur sind herzlich willkommen!

Unkostenbeitrag: 3,00 €

05.02.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Sturmfluten Winfried Pachnicke



Von jeher mussten die Menschen sich, das Land und ihr Hab und Gut vor dem Meer schützen. So entwickelte sich mit der Zeit ein System von Küstenschutzanlagen, welche sich bei einer Sturmflut besonders bewähren.

Die Ostsee hat schon mehrere Sturmfluten hinter sich, die letzte verheerende traf 1872 unsere Küste.

Wodurch entstehen diese Sturmfluten? Was sind Sturmfluten überhaupt und was für Auswirkungen haben sie?

Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen Winfried Pachnicke. Lassen Sie sich an diesem Abend einfach faszinieren von den Gewalten, die eine Sturmflut an der Ostseeküste auslösen kann.

Eintritt: 5,00 / 4,50 €

06.02. & 13.02.2018 | 10.00 Uhr | Haus des Gastes

Kinderschach Schachclub Graal-Müritz e. V.

In Europa und vielen anderen Teilen der Welt ist Schach allgemein bekannt und das bedeutendste Brettspiel. Zum Schachspielen ist es weder zu früh noch zu spät, es gibt keine Altersbegrenzung.

Wer also Lust hat, der kommt einfach vorbei und vielleicht haben die Fachmänner ja noch einige Tipps für die Kleinen parat, denn: es ist ja noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Eintritt: frei

10.02.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Irgendwo auf der Welt... Carina Jantsch und Pascal Marschar



Carina und Pascal erzählen Geschichten, die das Leben schreibt. In eindrucksvoller Art und Weise präsentiert das Chanson-Duo seinem Publikum Lieder und Texte über den Menschen in seinen verschiedensten schattierten Gefühlslagen, die es erlauben zu lachen, aber auch eine kleine Träne auf die Reise zu schicken.

Ein Programm, das von den Anfängen des 20. Jahrhunderts bis in die Gegenwart reicht und nie an Aktualität verliert.

Eintritt: 12,00 / 10,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

12.02.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Lichtbildervortrag von Joachim Puttkammer „Graal-Müritz in den Jahreszeiten“

Seit 25 Jahren lebt das Ehepaar Puttkammer in Graal-Müritz und beschäftigt sich kontinuierlich mit der Geschichte dieses Ortes. Die Berufsfotografin Dorothea Puttkammer fotografiert alles Interessante im Ort, Joachim Puttkammer sammelt historisches und zeitgenössisches Material zur Geschichte. Seit 25 Jahren gibt es von ihnen Bücher, Zeitungsartikel, Ausstellungen und Vorträge. So werden nicht nur Fotos aus den Jahreszeiten gezeigt, sondern der Besucher erfährt auch Interessantes zur Geschichte des Ortes und zu bedeutenden Persönlichkeiten. Nicht zufällig kamen Schriftsteller wie Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Walter Kempowski oder Maler wie Lyonel Feininger oder Musiker wie Theo Mackeben hierher. Den Besuchern wird hoffentlich auch deutlich, dass dieser Ort nicht nur im Sommer am Strand lebenswert ist, sondern zu allen Zeiten des Jahres ein Ort der Erholung und der kulturellen Anregung ist.

Kosten: 5,00 / 4,50 €



15.02.2018 | 10.30 Uhr | Treffpunkt: Haus Malta, Strandstraße 36

„Was macht das Moor im Winter“ Geführte Moorwanderung für Kinder

Graal-Müritz wird auf östlicher Seite durch ein interessantes Hochmoor begrenzt. Diese speziellen Biotope sind sehr selten geworden und darum beliebtes Ziel von Wanderungen.

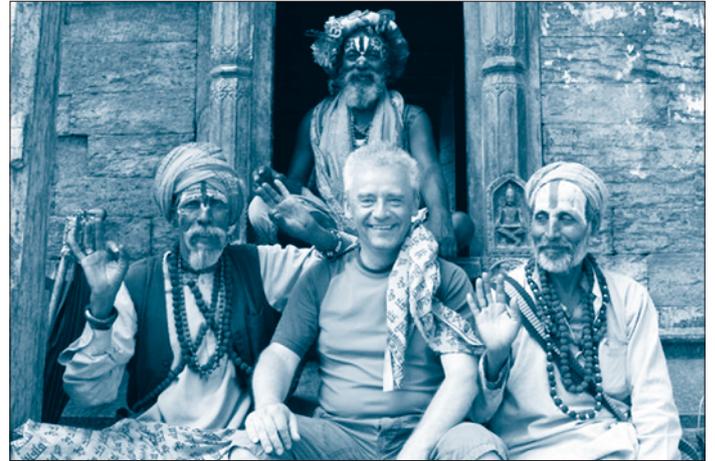
Wer aber glaubt, Interessantes gibt es nur im Frühjahr oder Sommer zu entdecken, der irrt. Das stille Moor im Winter ist sehr beeindruckend, doch es schläft nicht alles, auch hier bereitet sich die Natur schon auf den Frühling vor.

Eine kurzweilige Ferienwanderung für Kinder, auf der die Erwachsenen natürlich auch etwas lernen!

Kosten: Erw. 5,00 | Kinder 3,00 €

17.02.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Von Nepal nach Tibet – Im Himalaya unterwegs Mario Müller



Die beeindruckende Landschaft des Himalayas und die faszinierenden Menschen dieser Region hat Mario Müller mit seinen Fotos ausdrucksstark in Szene gesetzt. Mit seinen zwölf über achttausend Meter hohen Bergen ist Nepal das höchstgelegene Land der Erde. Durch seine Freundschaft mit einem Nepalesen hat Mario Müller das Land oft bereist und weiß viele Geschichten über die Menschen und die Natur zu berichten. Seine letzte Reise führte ihn auch nach Tibet, wo Faszination und Widerspruch dicht beieinander liegen. Erleben Sie in einem ca. 60minütigen, musikuntermalten Beamer-Vortrag seine Erlebnisse und kommen Sie mit auf eine Reise nach Asien.

Kosten: 6,50 / 6,00 €

19.02.2018 | 15.30 Uhr | Haus des Gastes
26.03.2018 | 15.30 Uhr | Haus des Gastes

Herzlich willkommen! Begrüßung, Informationen und Tipps rund um Graal-Müritz mit Roman Ferken

Der Geschäftsführer der Tourismus- und Kur GmbH, Roman Ferken, heißt Sie an diesem Nachmittag recht herzlich in unserem schönen Ostseeheilbad Willkommen. In gemütlicher Runde erfahren Sie Wissenswertes über unseren Ort, nützliche Tipps für einen gelungenen Urlaub, umliegende Ausflugsziele und jede Menge Veranstaltungshinweise. Selbstverständlich steht er Ihnen auch für alle Fragen zur Verfügung.

Eintritt frei!

24.02.2018 | 14.00 & 19.30 Uhr | Haus des Gastes

„Zirkus-Gala“ Markgrafenheider Karneval-Club MKC e.V. 1983

Zur Faschingsveranstaltung wird es wieder abwechslungsreich und kunterbunt und damit dem diesjährigen Thema „Zirkus-Gala“ voll gerecht.

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

Ab 14.00 Uhr gibt es an diesem Tag einen Faschingsnachmittag speziell – aber nicht nur – für Senioren, mit Kaffee und Kuchen. Kostüme sind willkommen, aber nicht gefordert.

Am Abend beginnt dann der große Faschingsball. Dann sollte schon jeder ein möglichst zum Thema passendes Kostüm tragen. Nach einem etwa zweistündigen Programm kann dann nach Lust und Laune getanzt und gefeiert werden.

MKC Kartenbestellung unter Telefon 0173-88 54 528

Eintritt: Nachmittagsveranstaltung: 10,00 €
Abendveranstaltung 12,00 €

28.02.2018 | 18.30 Uhr | Foyer Haus des Gastes

**Farben des Nordens
Ausstellungseröffnung mit Dagmar und Knut Henßler**



Seit 12 Jahren leben die beiden Seiteneinsteiger und Hobbykünstler in Graal-Müritz. Seitdem sie zum ersten Mal bewusst das bezaubernde Licht an der Küste sahen und beim genauen Hinsehen merkten, dass jeder Tag anders leuchtet, entdeckten sie die Malerei. Es sind immer wieder Wasser und Wolken, die sie faszinieren und zu Pinsel, Spachtel, Farbe, Leinwand und Papier greifen lassen. Für sie ist es eine Welt zum Träumen. Keine Südsee. Aber Ostsee. Und Bodden. Voller Licht. Zeitlos.

03.03.2018 | ab 12.00 Uhr | Haus des Gastes

**Hegeschau und Waldspaziergang
Hegegemeinschaft „Nordöstliche Heide“**

Zur Eröffnung wird am Samstag ab 12.00 Uhr neben den jagdlichen Ergebnissen des vergangenen Jahres (Schau zu Geweihen und Abwurfstangen) eine kleine Ausstellung zum Thema „Rotwild in unserer Kulturlandschaft“ gezeigt. Beide Ausstellungen werden von den örtlichen Jägern und Förstern begleitet.

Ab 14.00 Uhr beginnt die geführte ca. zweistündige Wanderung zu forstlichen und jagdlichen Themen im Wald in und um Graal-Müritz. Die Teilnehmer werden von Herrn Dr. von Finckenstein (Forst-



© Hegegemeinschaft

amtsleiter Landesforstamt Billenhagen), Herrn Harder (Jagdpächter) sowie Herrn Schlüter (Revierleiter Stadtforstamt Rostock) fachkundig begleitet.

Treffpunkt ist um 14.00 Uhr vor dem Haus des Gastes. Die Wanderung ist auch für Kinder gut geeignet. Wetterfeste Kleidung und eine gewisse Grundkondition sind erforderlich.

Der Eintritt für alle beschriebenen Veranstaltungen ist frei.

05.03.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

**Faszination Norwegen – Die Lofoten
Holger Duty**



Die Lofoten sind eine, aus etwa 80 Inseln bestehende Inselgruppe, im Nordmeer vor der Küste Norwegens. Trotz der Lage – weit jenseits des Polarkreises – ist das Klima durch den Golfstrom relativ mild. Bevölkert sind die größeren Inseln seit etwa 6000 Jahren. Bei der Besiedlung spielten die Wikinger eine wichtige Rolle.

Die Lofoten bieten faszinierende Landschaften: kleine hübsche Fischerdörfer an malerischen Fjorden, zwischen schroffen hohen Bergen. Im Winter tanzen bezaubernde Nordlichter über den Horizont. Die zum Teil lebensfeindliche Umwelt stellt viele Tiere vor große Probleme, da selbst im Juni noch Kälte – und Schneeeinbrüche erfolgen können. Eine große Anzahl Seeadler lebt hier und ist gut zu beobachten, dazu kommen eine Vielzahl an verschiedensten Limikolen und Wasservögeln, wie z.B. Regenbrachvogel und Stern-Taucher. Lassen Sie sich in die Welt der Lofoten entführen.

Kosten: 6,50 / 6,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

10.3.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Fröhlichkeit und Frauen – Ein Schäferstündchen
Kabarettistische Lesung
Alexander G. Schäfer



Fröhlichkeit und Frauen!
Geht das denn?
Passt das denn zusammen?
Klar und wie, meint zumindest
Autor und Kabarettist Alexander
G. Schäfer.

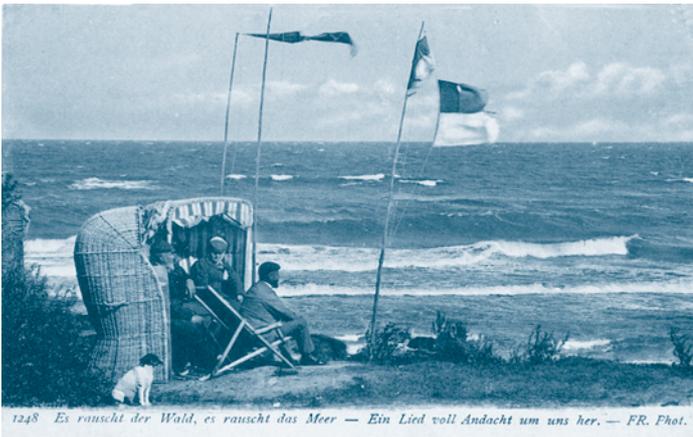
Schäfer, Komiker und seit über
20 Jahren verheiratet, also ei-
gentlich Tragikomiker, weiß,
was es heißt, ähnlich wie Herr
Sauer, seiner Kanzlerin das
Kommando zu überlassen.

Natürlich hat er auch außer-
halb, sozusagen als Freigänger,
seine Erfahrungen gemacht
und gibt im Rahmen seines
'SCHÄFERSTÜNDCHENS'
über seine Ansichten von Ehe,
Beziehungen UND eben 'Schä-
ferstündchen' bereitwillig Aus-
kunft. Dabei wird nichts ver-
heimlicht, nichts weggelassen,
niemand verschont.

Eintritt: 12,00 / 10,00 €

12.03.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Dia-Vortrag „Vom Klosterhof zum Ostseeheilbad“
Dr. Bernd Kuntze



1248 Es rauscht der Wald, es rauscht das Meer — Ein Lied voll Andacht um uns her. — FR. Phot.

Motiv von einer Ansichtskarte aus der Sammlung des Heimatmuseums

Dr. Kuntze, viele Jahre Kurdirektor dieses Ortes, ist nach wie vor von Graal-Müritz begeistert. An diesem Gefühl lässt er gerne viele Urlauber teilhaben. Anschaulich und lebendig wird hier die Geschichte von Graal-Müritz, angefangen von der Entstehung die-

ses Ortes 1328 bis hin zur Neuzeit, aufgezeigt. Besonderes Augenmerk wird in diesem Vortrag auf die Vielzahl von bekannten Literaten und Malern gelegt, die die Ruhe und Beschaulichkeit unseres beliebten Ortes schon seit Anbeginn der Bäderzeit kennen und lieben gelernt haben.

Eintritt: 5,00 / 4,50 €

Gesund leben - gesund fühlen
Gesundheitswoche in Graal-Müritz vom 19. bis 24.03.

Die wichtigsten Faktoren für einen gesunden Lebensstil sind Ernährung, Bewegung, Entspannung und eine positive Lebenseinstellung. Eine bewusste Lebensweise erhöht Ihre Chancen, bis ins hohe Alter fit zu bleiben. Eine Woche lang gibt es im Haus des Gastes Tipps, Vorträge und Mitmachangebote zum Thema und einen kleinen Gesundheitsmarkt. Dabei geht es von Ernährungsberatung bis Lach-Yoga, von street-workout bis Rückenschule, alle Interessierten sind herzlich willkommen. Die Veranstaltungen im Einzelnen können Sie ab Mitte Februar in den ausliegenden Flyern ansehen oder unter www.graal-mueritz.de.

25.03.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

Helene Mierscheid „Sex, Drugs und Hexenschuss“
Kabarettistische Lebensberatung



Helene Mierscheid ist Lebensberaterin von Beruf. Früher war sie Politikberaterin. Den Job hat sie aber wegen nachgewiesener Sinnlosigkeit aufgegeben. Dahinter versteckt sich die Berliner Autorin und Kabarettistin Barbara Friedel-Stocks. Zehn Jahre war sie Büroleiterin von Bundestagsabgeordneten, dann war sie reif für die andere Seite – das Kabarett.

Sex, Drugs und Hexenschuss ist ihr drittes Programm. „Wir sind die Generation Mini-Golf. Nach der Flower-Power und vor den Yuppies. Aber wir waren viele, viel zu viele. Wir hatten von allem viel – auch viel Sex, vor allem weil wir unsere Klamotten so hässlich waren, dass wir sie nicht schnell genug ausziehen konnten. Aber wir brauchten Schulterpolster, um uns Raum zu verschaffen. Wir waren soo Viele. Die großen Friedensdemos waren gar keine Demos – wir standen nur zufällig zusammen und hatten Fahnen dabei.“

Die Lebensberaterin Helene Mierscheid beleuchtet das unbekannt-

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

Jahrzehnt – die 80er Jahre. Politische Umbrüche, Lebensstile im Schatten der Bomben und junge Menschen, die Militärparka trugen und dennoch den Kriegsdienst verweigerten. Sie lüftet dabei das Geheimnis der Frisur von Maggie Thatcher und warum die Mauer fallen musste.

Das Publikum darf sich mit Sorgenzetteln am Programm beteiligen, und auch das aktuelle politische Geschehen kommt nicht zu kurz, denn Helene war zehn Jahre lang Politikberaterin – bis sie den Job wegen erwiesener Sinnlosigkeit aufgegeben hat. Ihre politischen Pointen landen dennoch mitten im Regierungsviertel, und das kann ein paar gründliche Erschütterungen vertragen.

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen, pointengeladenen Abend mit Helene Mierscheid.

Eintritt: 12,00 / 10,00 €

31.03.2018 | 10.30 Uhr | Haus des Gastes

Die Überrasche
A mano Theater, Marta Olejko



Es war einmal ein Hase
Mit einer roten Nase
Und einem blauen Ohr -
Das kommt ganz selten vor...

Diese seltene Hasenrasse lebt überhaupt nur noch in Bauer Runkels Garten. Zum Beispiel die Hasenmutter, die ständig Kinder bekommt, aber furchtbar vergesslich ist.

Eines Tages gibt es keine Möhren mehr im Garten, woran die Wühlmaus und Frau Füchsin nicht schuldlos sind. Aber eigentlich geht es in dieser Geschichte nicht um irgendeine Möhre, sondern um eine verdammt große, eine ÜBERRÜBE sozusagen!

Eintritt: frei

31.03. - 02.04.2018 | Seebrückenvorplatz

Ostervergnügen in Graal-Müritz



Hei, juchei! Kommt herbei! Suchen wir das Osterei...

Auch dieses Jahr feiert Graal-Müritz das alljährliche Osterfest .Vom 31. März bis zum 2. April 2018 laden wir Sie recht herzlich ein auf den Seebrückenvorplatz.

Für die Kleinen steht ein 1,50m großes Riesenei zum Bemalen bereit. Ab 13 Uhr kann man am Samstag auf Ponys reiten.

Natürlich hat sich an diesem Wochenende auch ein hoher Besuch angekündigt: Der Osterhase höchstpersönlich schaut am Samstag

um 16.00 Uhr auf dem Seebrückenvorplatz vorbei und kommt auch bestimmt nicht mit leeren Händen.



Was wäre ein Osterfest ohne ein Osterfeuer? Genau deswegen sollten Sie sich am Samstag ab 19.00 Uhr am Strand (Höhe der Seebrücke) einfinden, denn dann entzünden wir ein zünftiges Osterfeuer für Sie.

Zum krönenden Abschluss kommt am Ostersonntag um 17.00 Uhr noch einmal der Osterhase angehoppelt!

Aus dem Heimatmuseum: Ostseebad Graal



2013 erhielt das Heimatmuseum von der Familie Zdrenka ein großformatiges Journal „Mecklenburg, das norddeutsche Reiseziel“. Vermutlich aus den 30er Jahren.

Es macht immer wieder Spaß, in diesen Werbezeitschriften zu blättern, um festzustellen mit welcher blumigen Sprache das jeweilige Reiseziel angepriesen wird.

Hier nun ein Bericht über Graal (leicht gekürzt):

„Willst du Sonne, See und Wald, komm nach Graal, doch komme bald!“

Und wirklich, wer einmal in Graal gewesen ist, wird dies nicht bereuen. Nein, er wird wiederkommen.

Der Schatten rauschender Wälder, der weite Blick über das Wasser, die herrliche Melodie des Wellenschlages und der staub- und steinfreie Strand der See – alles ist hier in Graal vereint und so sind wir hier nicht nur in einem Ostseebad, sondern auch in einem Waldluftkurort, denn die benachbarte Rostocker Heide mit dem gut

gehegten Jagdrevier Gelbensande, mit Buchen-, Eichen- und Nadelhölzern ist einer der schönsten Wälder unserer deutschen Heimat.

Seit 200 Jahren ist Graal aufgeteilt und nun siehst du fleißige Bauern, die in strohgedeckten sauberen Häuschen, zwischen gepflegten Gärten und fruchtbaren Feldern wohnen. Rasch hat sich die Schönheit und Lage, der Reiz seiner Umgebung und die Behaglichkeit seines Badelebens herumgesprochen. Schmuck und bereit ist der weiße, weit zum Gürtel sich dehende Sandstrand, malerisch sind die Dünen geschichtet. Und der dunkle Wald dahinter schützt Bad und Dorf vor rauhen Winden und vor den Überfällen des Wassers. Dicht an den Dünen hat der Wintersturm die knurrigen Eichen und dunklen Tannen zu einem riesigen Gestrüpp verweht und zerfetzt – und Gespensterwald heißt dieser seltsame Teil des weiten Forstes im Volksmund. Dann aber setzt der würdige Laubwald ein mit seinen unvergleichlichen Farbspielen.

Zahlreiche bequeme Bänke lassen den Wanderer rasten und geben ihm den weiten Ausblick über das Spiel der Wellen oder in die einzigartige Pracht des Sonnenunterganges.

Der Landungssteg, an dem zweimal am Tage der Dampfer von und nach Warnemünde und Rostock anlegt, strebt über 200 Meter weit ins Wasser hinaus und spendet am Abend mit dem Blick auf den Strand und das bewaldete Ufer eine köstliche Augenweide.

Regenfälle sind äußerst selten, die Luft ist mild, im Lenz nicht zu kühl, im Herbst nicht zu rauh und im Sommer durch den kräftigen Atem der See und den frischen Luftzug der Nächte niemals zu heiß.

Graal bietet mit seiner idyllischen Umgebung den Gästen reichste Abwechslung. Das reizende Wiesental des Stromgrabens ist kaum 5 Minuten entfernt.

Wanderst du weiter dem Osten zu, so kommst du zur edelgebauten Kirche.

Tritt ein, und du wirst ein Gedächtnis und zu Ehren der gefallenen Helden des Weltkrieges finden, das nicht seines Gleichen hat. Zwei messinggeschmiedete Kronleuchter tragen für jeden Gefallenen eine Kerze.

Am Strande entlang oder ostwärts durch den kühlen Wald wanderst du in einer kleinen Stunde zur herrlichen Köhlerwiese.

Folgst du der Meeresküste nach Westen, so gelangst du in kaum einer Stunde in den Gespensterwald und zum Hexentanzplatz.

Noch eine halbe Stunde weiter und nun breitet sich vor dir eine liebliche Wiese, in deren Mitte der Heilige See, ein stilles, von Sagen umwobenes Wasser aus.

Landeinwärts führt dich der Weg nach dem Forsthaus Torfbrücke und in einer Stunde nach dem Waldhaus. Hier hast du Gelegenheit, den Edelhirsch mit seinem mächtigen Geweih in Rudeln von 30 bis 60 Stück aus nächster Nähe zu bewundern.

Der Frühaufsteher sieht nicht selten Wildsauen mit ihrem Wurf buntgefleckter Frischlinge über die Schneisen trollen.

In den Lüften kreisen Falken, Habichte und Seeadler.

Zum Schluss des Artikels wird noch erwähnt, dass das Baden auch vom Strandkorb aus gestattet ist.

Solbäder, medizinische Bäder jederzeit im Warmbad.

Rudern, Segeln, Angeln, Radfahrwege, Schießstand, Kegelbahn.

Wöchentlich mehrmals Konzerte der Kurmusik, Tanzabende, Kinderfeste.

(Fast wie heute!)

Joachim Weyrich
Leiter des Heimatmuseums

In der nächsten Ausgabe wird über Müritz berichtet.

Was mir *in Graal-Müritz* noch so auffiel



Der Hauptgraben im Wald zwischen Str. Zur Seebrücke und Rhododendronpark

Auch wenn das neue Jahr schon vier Wochen alt ist, möchte ich allen Leserinnen und Lesern für die restlichen 11 Monate Gesundheit, Wohlergehen und falls Sie uns in Graal-Müritz besuchen, einen angenehmen Aufenthalt in unserem Ort wünschen.

Denen, die zur Weihnachtszeit und zum Jahreswechsel nicht hier waren, kann ich mitteilen, dass Graal-Müritz zeitweise so stark bevölkert war, wie in der Sommerzeit. Gerade zum Verabschieden des alten und Begrüßen des neuen Jahres war es so. Das Wetter konnte sich nicht so recht entscheiden, was es nun eigentlich bieten sollte. Jedenfalls war alles vorhanden, außer Winter. Davon ließen sich die Gäste jedoch nicht abhalten und nahmen die Angebote der Tourismus- und Kur GmbH und der Beherbergungsbetriebe zum fröhlichen Jahreswechsel an. Inzwischen ist die Weihnachtsdekoration wieder verpackt worden, und sicher werden die

nicht verkauften Schokoladenweihnachtsmänner bereits in entsprechenden Betrieben zu Osterhasen umgestaltet.

Der zeitweilige Dauerregen hatte Wälder und Felder heftig unter Wasser gesetzt. Unser neues Schöpfwerk leitete den hohen Zulauf von Oberflächenwasser sicher in die Ostsee, ohne nur annäherungsweise an die Grenze der Belastbarkeit gekommen zu sein. Man muss nun dafür sorgen, dass das Wasser aus der



Mit dem 2016 erbauten Schöpfwerk wird das Wasser aus der Rostocker Heide in die Ostsee gepumpt.

Rostocker Heide und von Wiesen und Feldern in den Mahlbussen vor dem Schöpfwerk fließen kann. Dazu wurden und werden die Gräben des Abwassersystems gereinigt.

Herbstlaub und vom Sturm abgebrochenes Geäst, sogar entwurzelte Bäume versperren immer wieder den freien Zugang zum Schöpfwerk. Die Forstbetriebe können mit der Beseitigung der Sturmschäden nicht überall ungehindert fortfahren. Straßen und Wege sind freige-

räumt, aber der aufgeweichte Waldboden lässt die Arbeiten im Inneren des Waldes nicht zu. Deshalb ist beim Spaziergang durch den Wald Vorsicht geboten, besonders bei starkem Wind, da oftmals noch abgebrochene Äste in den Baumkronen hängen, die herunter geweht werden könnten. Das Betreten des Waldes ist zwar nicht verboten, es sollte jedoch stets mit gebotener Vorsicht geschehen.

An den Dünen sind wieder einige Abbrüche zu sehen. Bisher halten sich die Schäden aber im Rahmen des Normalen. Die Erneuerung der Bühnenreihen im Graaler Bereich hat größere Sandabtragungen verhindert.

Liebe Leserinnen und Leser, im nächsten Windflüchter gibt es garantiert wieder etwas mehr zu berichten, was Sie in unserem Ostseeheilbad interessiert. Kommen Sie bis dahin voller Vorfreude auf den Frühling gut über den Winter.

Klaus Graf

Uns plattdütsch Eck

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn‘

mit „Holt Juch fuchtig“ hew ick mi in’n letzten Windflüchter ver-
afschiedt. Mit einen annern Gruß, dei ok ‘n Wunsch is, begrüß ick
Juch nu mit „Bliew beinig“ ... „wat soväl heit as „flink, beweglich,
rüstig. Dat dücht mi, is so recht paßlich...Oewer „bliew beinig“
wat tau schrieben, up disse Idee hett mi ein von uns Maaten u’t
Redaktionskollegium brücht. Dat „beinig“ all ümmer heil wichtig
wäst is, wiest ein Hümpel folgende Wüer bi Richard Wossidlo: 1)

... „Zss.: (Zusammensetzung)

elfbeinig (für Läuse)

flinkbeinig

gälbeinig (Spotname für Timmendorfer)

hochbeinig (von einem Stuhl, bildlich: teuer)

kackbeinig (breitbeinig)

klackerbeinig (gebrechlich)

knickbeinig (mit einknickenden Füßen)

kräwtbeinig (langsam schreiten)

lahmbeinig

lüns’beinig (o-beinig)

pattelbeinig (plump, ungeschickt)

patterbeinig (müde)

querbeinig (schief)

rehbeinig (Beine wie ein Reh)

rugbeinig (rauh von Gamaschenträgern)

säbelbeinig (o-beinig)

schauheinig (flink)

schibelbeinig (überbeinig)

schrägelbeinig (schief)

sössbeinig (sechsbeinig, aus einem Kinderspiel)

spakbeinig (müde)

sparrbeinig (unregelmäßig)

spirrbeinig (dünn)

steidelbeinig (stelzend)

zweiheinig (auf 2 Beinen)

unbeinig (ungeschickt)

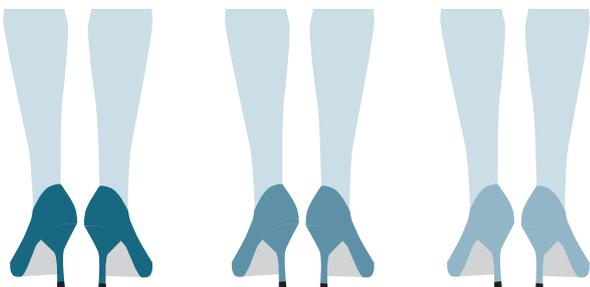
witbeinig (spreizbeinig)“

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn‘ nu weiten wi wat
mihir oewer unsen Gruß un Wunsch, wat? Wieldat dorvon hüt nich
mihir allens begäng‘ is, hew ick dat Hochdütsche tausett‘.

Mien Wunsch för Juch all is ditmal: Bliewt beinig!

Juch *Anna-Margarete Zdrunka*

1) Richard Wossidlo/Teuchert Mecklenburgisches Wörterbuch, B. I, Wachholz Verlag, Münster,
1996, Seite 788



Unser Ausflugs-Tipp

phanTECHNIKUM Wismar



© Frank Hormann



© Peter Lück

Wismar – auf der A 20 Richtung Lübeck ca 80 km von Graal-
Müritz entfernt, bietet als UNESCO Welterbe- und Hansestadt
vielfältige Sehenswürdigkeiten, die Sie im gesamten Altstadt-
gebiet erkunden können.

Das Wendische Viertel mit den Kirchen St. Marien, St. Georgen
und St. Nikolai lädt zum Verweilen ein. Der attraktiv gestaltete
Hafenbereich ist ebenfalls ein Anziehungspunkt für die ganze
Familie.

Seit dem 1. Dezember 2012 gibt es einen weiteren Grund, Wismar
zu besuchen – das phanTECHNIKUM – Technik zum Anfassen.
Ob Groß oder Klein, Jung oder Älter – für jeden Technikinter-
essierten bietet das Erlebniszentrum auf 4000 qm beeindruckende
Objekte und viele Experimente.

Das phanTECHNIKUM empfängt die ganze Familie. Wählen
Sie zwischen Führungen für Kinder, für Technikleute oder Fach-
leute. Werden Sie zum Entdecker, der durch einen Feuer-
tunnel ein Versuchslabor betritt, über eine Wassertreppe zum Wasser-
weg gelangt und durch die Luftschleuse die Lufthalle entdeckt.
Ein Besuch im phanTECHNIKUM verbindet gute Unterhaltung
und Vermittlung von technischem Wissen.

Noch bis zum 29.04.2018 ist die Sonderausstellung „Gunther
Plüschow – Flugpionier, Forscher, Abenteurer“ zu sehen.

Patagonien, Feuerland, Kap Horn, gemeinsam mit Ernst Dre-
bblow überflog und kartografierte Plüschow dieses Gebiet als er-
ster Mensch überhaupt. Originale Exponate, Dokumente, Foto-
grafien und Filmaufnahmen zeigen das Leben des mecklenbur-
gischen Flugpioniers.

Na, neugierig geworden? Dann auf nach Wismar!

Für einen Rundgang im phanTECHNIKUM sollten Sie ca. 2 Stun-
den einplanen.

Geöffnet Dienstag bis Sonntag von 10.00 bis 17.00 Uhr

Tourismus- und Kur GmbH

Sprechstunden der Ärzte und Zahnärzte in Graal-Müritz

Allgemeinmediziner

Ekkehard Steiner-McCall, Kastanienallee 7, Tel: 79460

Facharzt für Allgemeinmedizin

Montag	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
Dienstag	7.30-13.00 Uhr
Mittwoch	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
Donnerstag	7.30-12.30 Uhr
Freitag	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr

Astrid-Jeanette Blaufuß, Kastanienallee 7, Tel: 79465

Fachärztin für Innere Medizin in hausärztlicher Tätigkeit

Montag, Mittwoch, Freitag	8.00-13.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	8.00-13.00 und 16.00-18.00 Uhr

Dr. Hubert Mücke, August-Bebel-Straße 4a, Tel: 79522

Facharzt für Innere Medizin in hausärztlicher Tätigkeit

Montag	8.00-12.00 Uhr
Dienstag/Mittwoch/Donnerstag	8.00-12.00 und 16.00-18.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 u. nach Vereinbarung

Dr. Dirk Kühn, Kurstraße 5, Tel: 79192

Praktischer Arzt, Kurarzt

Montag-Freitag	8.00-12.00 Uhr
Montag/Dienstag/Donnerstag	15.00-18.00 Uhr

Fachärzte für Hautkrankheiten und Allergologie

Dr. med. Kirstin Maslen, Rostocker Straße 1, Tel: 13703

Dr. med. Frank Pavlovsky, Rostocker Straße 1, Tel: 13703

Eingang über Haupteingang Reha-Klinik

Montag	8.00-12.00 und 13.00-15.30 Uhr (nach Absprache)
Dienstag	14.00-18.00 Uhr
Mittwoch	Hausbesuche
Donnerstag	Hausbesuche
Freitag	8.00-12.00 Uhr

Nur nach Terminabsprache!

Notdienst 112

Wochentags

Ruf-Nr. Leitstelle Bad Doberan 038203 / 62428

Montag	19.00 bis 07.00 Uhr
Dienstag	19.00 bis 07.00 Uhr
Mittwoch	13.00 bis 07.00 Uhr
Donnerstag	19.00 bis 07.00 Uhr
Freitag	15.00 bis 07.00 Uhr

Wochenende

Ruf-Nr. Leitstelle Rostock 0381 / 44411 oder 0381 / 19222

Sonnabend	07.00 bis 07.00 Uhr
Sonntag	07.00 bis 07.00 Uhr

Zu den angegebenen Zeiten wird die entsprechende Leitstelle den Anruf an den Diensthabenden weiterleiten, gegebenenfalls auch sofort den Notarzt anfordern. Außerhalb der Notdienstzeiten wenden sich die Patienten direkt an ihren Hausarzt oder dessen Vertreter.

Zentraler Notruf deutschlandweit 116 117

Zahnärzte

Dr. Carmen Volmerg, Kurstraße 5, Tel: 7290

Fachzahnarzt für Allgemeine Stomatologie

Montag/Dienstag/Donnerstag	8.00-12.00 und 15.00-18.00 Uhr
Mittwoch	8.00-13.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 Uhr

Dr. Astrid Scheumann-Mücke, August-Bebel-Str. 4a, Tel: 79522

Montag	7.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Dienstag	7.00-12.00 Uhr
Mittwoch	7.00-12.00 und 14.00-18.00 Uhr
Donnerstag	7.00-15.00 Uhr
Freitag	7.00-10.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Dr. Nadine Dreßler, Birkenallee 17, Tel: 79915

Montag	8.00-12.00 und 14.30-19.00 Uhr
Dienstag	8.00-12.00 u. nach Vereinbarung
Mittwoch	8.00-12.00 und 14.30-18.00 Uhr
Donnerstag	8.00-12.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 Uhr

**Zahnärzte-Notdienst: Tel.: 038203 / 62505 oder
Tel.: 038203 / 62428**

Praxen für Physiotherapie

Diana Beulig-Tietz, Lange Straße 1, Tel: 14694

Eileen Blümbach, Lindenweg 9, Tel: 78806

Grit Wüstenberg, Kastanienallee 7d, Tel. 79468

Britta Zoellner-Engel, Strandstraße 22, Tel. 741023
(in der ASB Kurklinik Meeresbrise)

Aquadrom-Physiotherapie, Buchenkampweg 9, Tel. 87930

“Life”- Anne Simmert, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117

Podologie Schilke, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117

Praxen für Logopädie

Sally Bürger, Rostocker Straße 1, Tel: 83480

Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung!

Katja Lindgreen-Winter, An der Büdnerei Nr. 3, Tel: 14522

Montag bis Freitag 8.00-18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung; Hausbesuche möglich.

Handy: 0172 - 4264726; Email: lindgreenkatja@aol.com

Vorwahl Graal-Müritz: 038206



Apotheken Bereitschaftsdienst

Montag - Freitag **18.00 - 8.00 Uhr**; Samstag **12.00 - 8.00 Uhr**;
Sonn- und Feiertage **8.00 - 8.00 Uhr** des Folgetages

Mo	FEB	04	D	11	C	18	G	25	B	MRZ	01	E	08	D	15	C	22	G	29	B
Die		05	E	12	D	19	C	26	G		02	H	09	E	16	D	23	C	30	G
Mi		06	H	13	E	20	D	27	C		03	A	10	H	17	E	24	D	31	C
Do		07	A	14	H	21	E	28	D		04	F	11	A	18	H	25	E		
Fr		01	B	08	F	15	A	22	H		05	B	12	F	19	A	26	H		
Sa		02	G	09	B	16	F	23	A		06	G	13	B	20	F	27	A		
So		03	C	10	G	17	B	24	F		07	C	14	G	21	B	28	F		

RIBNITZ-DAMGARTEN: **A** Apotheke „Am Bahnhof“, Ulmenallee, Ärztehaus, Tel. 03821-708400, **B** Apotheke „Am Bodden“, Lange Straße 80, Tel. 03821-812913; **C** Forellen-Apotheke, Am Markt 7/8, Tel. 03821-895165, **D** Linden-Apotheke, Schillstraße 3, Tel. 03821-62090, **E** Recknitz-Apotheke, Lange Straße 13, Tel. 03821-3890; **RÖVERSHAGEN:** **F** Heide-Apotheke, Birkenstrat 25, Tel. 038202-432271; **GRAAL-MÜRITZ:** **G** Kur-Apotheke, Kurstraße 18, Tel. 038206-78102, **H** Ostsee-Apotheke, Kastanienallee 9, Tel. 038206-79477

Apotheken Öffnungszeiten

Kur-Apotheke

Kurstraße 18, Tel: 78102
Mo bis Fr 8.00-18.00 Uhr
Sa 8.00-12.00 Uhr

Ostsee-Apotheke

Kastanienallee 9, Tel: 79477
Mo bis Fr 8.00-18.00 Uhr
Sa 8.00-12.00 Uhr

OstseeSparkasse Rostock

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle Graal-Müritz, Kurstraße 20
Montag 9.00 – 12.30 Uhr
Dienstag u. Donnerstag 9.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch 9.00 – 12.30 Uhr
Freitag 9.00 – 12.30 Uhr

Das Polizeirevier Sanitz

ist unter der **Tel.-Nr.: 038209/440 (24h)** zu erreichen. Die Polizeidienststelle Graal-Müritz ist unter der **Tel.-Nr.: 038206/74862** zu erreichen. Bei Nichtbesetzung der Dienststelle erfolgt automatisch die Rufweberschaltung nach Sanitz.

Gemeindeverwaltung Graal-Müritz

Ribnitzer Straße 21, Tel. 038206/81111
Sprechzeiten: Di 9.00 - 11.30 Uhr u. 13:00 - 18.00 Uhr
Do 9.00 - 12.00 Uhr u. 14:00 - 17.00 Uhr

INFO für Angler!

In der Touristininformation im „Haus des Gastes“ erhalten Sie Tages-, Wochen- und Jahresanglerlaubnisse zum Fischfang in den Küstengewässern des Landes M/V. Die Angelerlaubnisse sind nur gültig in Verbindung mit dem Fischereischein! Sie können über die Webseite: erlaubnis.angeln-mv.de ebenfalls eine Angelerlaubnis für Küstengewässer erwerben (Zahlung mit Kreditkarte)

Den befristeten Fischereischein (**Touristen-Fischereischein**) erhalten Sie ebenfalls im Haus des Gastes und im Rathaus, Ordnungsamt. Weitere Informationen dazu auf angeln-in-mv.de.

Für das Angeln auf der Seebrücke brauchen Sie eine Brückennutzungskarte (1,00 €). Diese können Sie aus dem Automaten auf dem Seebrückenvorplatz ziehen.

Vom 15.05. bis 15.09. des Jahres ist das Angeln auf der Seebrücke in der Zeit von 21.00 Uhr bis 07.00 Uhr gestattet – außerhalb dieser Zeitspanne von 18.00 Uhr bis 07.00 Uhr.



Öffnungszeiten

Tourismus- und Kur GmbH im "Haus des Gastes",
Graal-Müritz, Rostocker Str. 3
Tel.: 038206 / 7030

Mo - Fr 10:00-17:00 Uhr
Sa 09:00-12:00 Uhr
So geschlossen

ZIMMERVERMITTLUNG im "Haus des Gastes",
Graal-Müritz, Rostocker Str. 3
Tel.: 038206 / 70311 o. 70334

Mo - Fr 10:00-17:00 Uhr
Sa / So geschlossen

Heimathmuseum / Galerie
Parkstraße 21
Tel.: 038206 / 74556

Mi, Fr, So 15:00-18:00 Uhr

Bäderbibliothek Graal-Müritz, Fritz-Reuter-Straße 17
Tel.: 038206 / 77241

Mo geschlossen
Di 10:00-11:00 Uhr
15:00-18:00 Uhr
Mi geschlossen
Do 10:00-11:00 Uhr
15:00-16:30 Uhr
Fr geschlossen

Der diensthabende Amtsleiter der Gemeindeverwaltung Graal-Müritz ist am Wochenende unter
Tel.: 0171/7433763
zu erreichen.

Tierärzte-Notdienst
16.00 - 06.00 Uhr
Telefon: 0381-252770

Taxi · Flughafentransfer
Rund-, Krankenfahrten
Stefan Acksteiner
0152 – 24 24 62 14

Impressum
Windflüchter Informationsblatt der Tourismus- und Kur GmbH
des Ostseeheilbades Graal-Müritz

Auflage: 3.000 Exemplare, gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Herausgeber: Tourismus- und Kur GmbH, Rostocker Str. 3, 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz,
Tel.: 038206 / 7030, Fax 038206 / 70320, www.graal-mueritz.de
email: touristinformatio.n.tuk@graal-mueritz.de

Gestalt./Anz.: kw Agentur für Kommunikation und Werbung, Lange Str. 17, 18055 Rostock
Telefon: 0381 / 375 99 66, Fax 0381 / 375 99 68, e-mail: kw-agentur@t-online.de
Druck: adiant druck, Neu Roggentiner Straße 4, 18184 Roggentin

Die nächste Ausgabe des **Windflüchter** erscheint am **01.04.2018.**
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **14.03.2018.**

Ev. Lukaskirche Graal-Müritz

In der Lukaskirche Graal-Müritz ist jeden Sonntag und jeden Feiertag um **10:00 Uhr Gottesdienst.** Sie sind herzlich eingeladen.

Kirche St. Ursula

Unsere Kirche ist tagsüber geöffnet. Sie sind herzlich zur Besichtigung oder Eucharistiefeier eingeladen. **Sonntags 9:00 Uhr Heilige Messe.** Bitte beachten Sie auch die Aushänge in der Kirche. Der Pfarrgemeinderat

Ratgeber: Physiotherapie bei rheumatischen Beschwerden

Die Physiotherapie in Form von Bewegungs- und Wärmetherapie ist eine wichtige Säule in der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Muskulatur zu stärken. Deshalb gehört die Bewegungstherapie in Form von spezieller Krankengymnastik zu den wichtigsten Therapieformen.

Unterstützend können Massagen, Wärme- und Kälteanwendungen, Elektrotherapie, medizinische Bäder, Wassergymnastik und Manuelle Therapie angewandt werden. Die Physiotherapie ist eine wichtige Säule in der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen. Ziel ist es, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten, Schmerzen zu lindern und die Muskulatur zu stärken. Für Rheumatiker ist eine regelmäßige Bewegung unerlässlich. Deshalb gehört die Bewegungstherapie in Form von spezieller Krankengymnastik zu den wichtigsten Therapieformen. Unterstützend können Massagen, Wärme- und Kälteanwendungen, Elektrotherapie, medizinische Bäder, Wassergymnastik und Manuelle Therapie angewandt werden.

Krankengymnastik

Krankengymnastik ist die planmäßige, gezielte Anwendung von Bewegungsübungen mit dem Ziel, Schäden an den Bewegungsorganen zu begegnen und funktionelle Defizite auszugleichen.

Bewegung ist die wichtigste Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen, um langfristig die Beweglichkeit zu erhalten. Krankengymnastische Übungen verbessern die Gelenksaktivitäten in deren Funktionsrichtungen. Sie mindern Schmerzen, verhindern dauerhafte Fehlstellungen von Gelenken, kräftigen die Muskulatur und verbessern damit bereits die Lebens-

qualität und das Wohlbefinden des Patienten.

Wärmetherapie

Durch eine Wärmezufuhr wird lokal oder systemisch thermische Energie dem Organismus zugeführt, die den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Organfunktionen beeinflusst.

Therapeutisch erwünschte Wärmewirkungen führen zu einer Schmerzlinderung, zu antiphlogistischen Effekten bei chronischen Entzündungen, zur Muskelentspannung, zu einer verbesserten Dehnbarkeit bindegewebiger Strukturen und zur Durchblutungssteigerung.

Bei milden systemischen Überwärmungsmaßnahmen im Sinne einer Hyperthermie sind sogar zusätzliche immunstimulierende Effekte möglich.

Mit Wärme werden somit die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt.

Rotlicht

Die infraroten Wärmestrahlungen dringen etwa zwei bis drei Zentimeter in die Haut ein. In dem darunterliegenden Gewebe wird ein Durchblutungsreiz ausgelöst. Dadurch wird die Muskulatur entspannt, Sehnen dehnen sich, Faszien und Gelenkkapseln werden in ihrer bindegewebigen Härte etwas elastischer und weicher. Dadurch werden Schmerzreize vermindert. Wichtig ist der richtige Abstand zu der zu bestrahlenden Hautoberfläche, damit genügend Wärmestrahlungen auf die Haut treffen können. Die Behandlungszeiten dauern 15 bis 20 Minuten.

Kneippsche Wasseranwendungen

Heißes Wasser als Auflagen lindert den lokalen Schmerz. Heiße Kompressen wirken gut bei Muskel- und Gelenkschmerzen. Die feuchte Wärme eignet

sich zur Behandlung von schmerzenden Gelenken und muskelbedingten Schmerzzuständen. Mit heißem Wasser getränkte und aufgerollte Frotteetücher nennt man heiße Rolle. Man trinkt dabei ein trichterförmig zusammengerolltes Frotteetuch mit kochendem Wasser. Die Rolle wird auf dem schmerzenden Körperbereich nach innen abgerollt. So wird die Wärmewirkung langsam gesteigert. Eingesetzt werden kann die heiße Rolle bei Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Muskelkater oder auch als Vorbereitung auf eine spezielle Bewegungstherapie bei Muskel- oder Gelenkschmerzen. Ein warmes Vollbad, das man durch Hinzulaufen von heißem Wasser zu einem Überwärmungsbad führen kann, ist bei allgemeinen Verspannungen und Muskelschmerzen oftmals schnell erfolgreich.

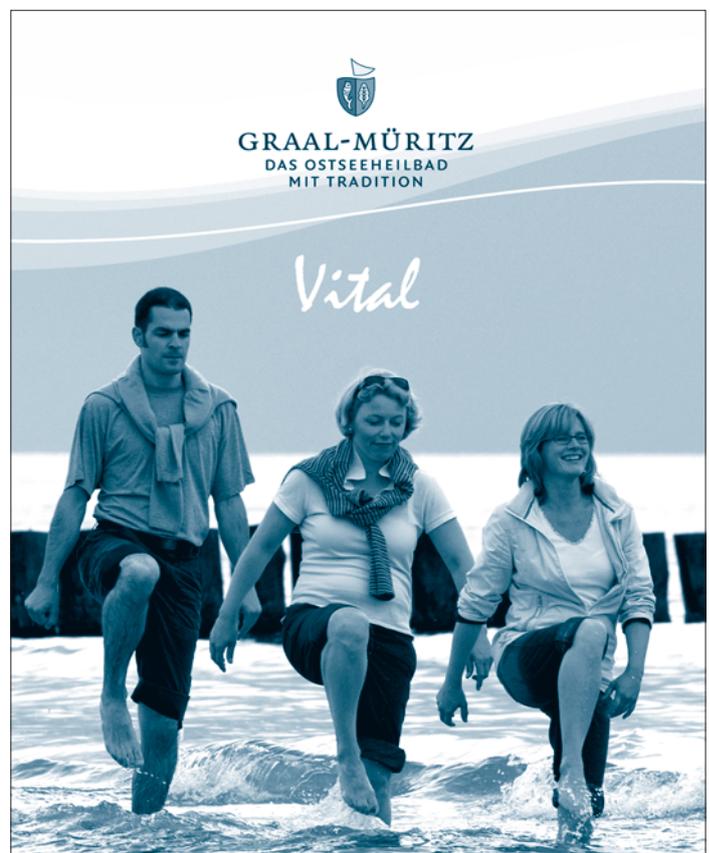
Packungen mit Peloiden

Peloide sind so genannte „erdige“ Substanzen, also Moor, Fan-

go, Schlick, Lehm, Sand und Kreide. Sie werden mit gutem Effekt bei den unterschiedlichsten Schmerzsyndromen eingesetzt. Man nutzt dabei das Wärmeleit- und Wärmehaltevermögen der einzelnen Substanzen aus. Je nach Peloid ist deren charakteristische Wärmeeindringzahl für die Wärmewirkung verantwortlich. Sie werden in einem feinkörnigen Zustand auf die Haut gebracht. Mit Wasser vermischt, finden sie Anwendungen als Packungen, aber auch als Bäder. Packungen stehen als Fertigpräparate in einer Vielzahl zur Verfügung.

Da gerade in der kalten Jahreszeit vermehrt Muskel- und Gelenkschmerzen bis hin zu typischen rheumatischen Beschwerden auftreten, sind gerade die Therapien wichtig, die man zu Hause anwenden kann. Wärmetherapie in Kombination mit krankengymnastischen Übungen sind in den eigenen vier Wänden gut möglich.

Dr. med. Lutz Koch



Täglich geöffnet
auch an Sonn- und Feiertagen
Öffnungszeiten unter
www.aquadrom.net

AQUADROM
Gesundheit | Sport | Wellness
im Ostseeheilbad Graal-Müritz



Februar

01. - 28. Februar

Venusbad für 2 Personen

In einer großen Wanne baden Sie allein oder zu zweit und lassen sich dazu ein Gläschen Sekt und etwas Obst schmecken

Dauer: 40 min

25,00 €
anstatt 30,00 €

Freitag, 09. Februar ab 20.00 Uhr

Mitternachtssauna „Kubanische Saunanacht“

Mittwoch, 14. Februar ab 12.00 Uhr

„Valentinsmenü“

im „Aqua - Das Restaurant“

Vorreservierung unter

Tel. 038206 - 8 79 50



März

01. - 31. März

Rhassoul für 2 Personen

Orientalisches Körperreinigungsbad

Dauer: 45 min

28,00 €
anstatt 35,00 €

Freitag, 09. März ab 20.00 Uhr

Mitternachtssauna „Frühlingserwachen“

05. Februar - 31. März

„Kabeljannwochen“
im „Aqua - Das Restaurant“



Aquadrom Graal-Müritz | Buchenkampweg 9 | 18181 Graal-Müritz | Tel. 038206 - 8 79 00 | www.aquadrom.net

Betreiber: Aquadrom Graal-Müritz GmbH & Co. Freizeit KG | Sitz und AG Hamburg HRA 118905 | USt-ID: DE190420822



Die Kleine Kneipe
Das Restaurant

Wir sind für Sie da:
Montag bis Freitag ab
9.00 Uhr;
Sonntag von 10.00 bis
14.00 Uhr



Wir, das Team der Kleinen Kneipe, würden uns freuen, wenn wir Sie als Gäste begrüßen könnten.

Unsere Angebote reichen von heimischen Fischgerichten über hauseigene Spezialitäten bis hin zur traditionellen Speisen. Platzreservierungen nehmen wir gern entgegen!

Auch Gäste, die nur auf ein kühles Bier oder ein Glas Wein reinschauen, sind uns herzlich willkommen.

Wollen Sie zu Hause Ihre Gäste bewirten? Auch kein Problem – wir liefern Ihnen ganz nach Ihren Wünschen individuelle Speisen.

Christine Czerny, Lindenweg, 18181 Graal-Müritz, Tel. 038206-77530

Ihre Fewo-Vermietung in Graal-Müritz

Sie wollen Ihre Eigentumswohnung auch als Ferienwohnung vermieten? Nutzen Sie unseren besonderen Service und unseren Bekanntheitsgrad für Ihre Wohnung!

- ganzjährige professionelle Vermietung mit eigener online-Buchungsplattform
- Reinigung der Wohnungen durch eigene Mitarbeiter
- unschlagbar günstiger Wartungs- und Reparaturservice
- transparente monatliche Abrechnung mit Online-Zugriff durch Eigentümer
- kompletter Wäsche- und Handtuchservice durch uns
- kostenfreier Farbkatalog mit Ihrer Ferienwohnung
- kostenlose Verfügbarkeit der freien Zeiträume für die Eigentümer



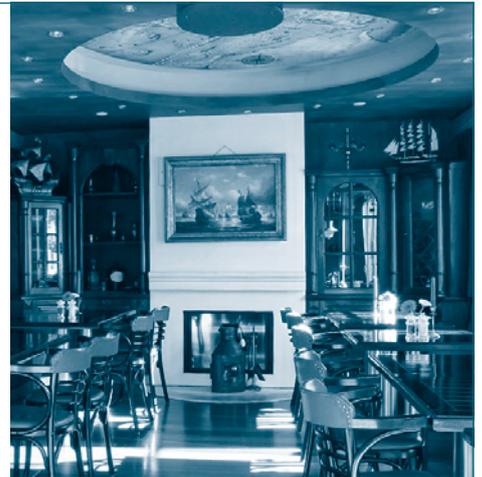
strandsommer GbR
18181 Graal-Müritz

Lange Straße 31
Haus rechts neben EDEKA

Rufen Sie uns an!
038206-74722/23
www.strandsommer.de



Restaurant Deichgraf
Strandstraße 61, 18181 Graal-Müritz,
Tel. 038206 – 13 84 47
www.restaurant-deichgraf.com



365 Tage. 365 gute Gründe für den Deichgraf. Neben unserer Speisekarte gibt es dieses Jahr wieder viele Highlights.

- | | |
|--|---|
| <p>Februar „The best of...einfach lecker“
der besondere Tag im Februar</p> | <ul style="list-style-type: none"> – unsere Restaurant-Highlights der letzten Saison – Valentinstag am 14. Februar – für Rosenkavaliere und Verliebte – unser „Menu d’amour“ als kulinarische Verführung (mit Vorbestellung) |
| <p>März „Fischers Fritze“
der besondere Tag im März</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Heringswochen und andere fangfrische Köstlichkeiten – Frühlingsanfang am 20. März – für Liebhaber der ersten Frühlingsfrische – unsere „Querbeet“-Menüs mit Frische vom Frühlingsbeet |
| <p>April „Lammtastisch“
der besondere Tag im April</p> | <ul style="list-style-type: none"> – Lammwochen und Frühlingsgerichte – Ostersonntag am 01. April – Brunchen und Eiersuche für die ganze Familie, – unser Osterbrunch „Ei, Ei, Ei, ...“ (12 -15 Uhr, mit Vorbestellung) |

EINFACH. BESONDERS. WIE BEI GUTEN FREUNDEN. RESTAURANT DEICHGRAF.

**Hörgerätezentrum Gabriele Jütz
GmbH i.G.
Kurstraße 22
neben der Buchhandlung
18181 Graal Müritz**

Hörgerätezentrum
Gabriele Jütz



**me(e)hr hören
-
me(e)hr erleben**

DAS HANWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT VON NEBENAN

Telefon: 038206 748030

9x an der
Ostseeküste
www.hoergeraetezentrum.de



MODE DINNER 10.3.2018

Kollektionen Rostocker Modeanbieter
& ein leichtes 3-Gang-Menü

Durch den Abend führt die Musical-
darstellerin Tanja Roll, Hamburg.

Hotel NEPTUN, Sky-Bar, Seestraße 19,
18119 Rostock-Warnemünde
Einlass: 18:30 Uhr, Show 19:00 Uhr,
anschließend Tanz (22:00 Uhr)

Karten: 75,- €
inkl. Menü & Begrüßungs-Sekt;
Vorverkauf: Hotel NEPTUN,
Pressezentrum*, KTC Ticketbox*
(*zzgl. Vorverkaufsgebühr)



Veranstalter:
kw AGENTUR
für Kommunikation
und Werbung GmbH
T: 0381.3759966



BEATE HEYMANN Streetcouture

Tausend schön

Italienische Mode und mehr...

Schuhe, Taschen, Accessoires

geöffnet:

Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr

geschlossen:

13.30 - 14.00 Uhr

Sa

10.00 - 15.00 Uhr



Kurstraße 25
18181 Graal-Müritz

Entspannt einkaufen, kostenfrei parken...

3. Platz
Shopping Center
Performance
Report 2017

**HANSE
CENTER**

BENTWISCH

Alles Gute ist hier beisammen... www.hansecenter-bentwisch.de




IFA
GRAAL-MÜRITZ
HOTEL, SPA & TAGUNGEN
 GRAAL-MÜRITZ - OSTSEE - DEUTSCHLAND
 ★ ★ ★ ★
 SUPERIOR

ZWISCHEN WALD & WELLEN

LUXUS GESICHTSRITUAL
für zeitlos schöne Haut

Dank intensiver Wirkstoffe und einer vitalisierenden Massage, werden Falten gemildert, Alters- und Pigmentflecken reduziert. Ihre Haut erhält mehr Elastizität und Spannkraft und erstrahlt in samtiger Schönheit!

ca. 60 min Verwöhnzeit 65,00 € p. P.

RESTAURANT ORANGERIE

Montag: **MECKLENBURGER GRILLBUFFET**
 Freitag: **FISCHBUFFET**
 Samstag: **ITALIENISCHES BUFFET**
 (ab 18.00 Uhr, 32,- € p. P.)

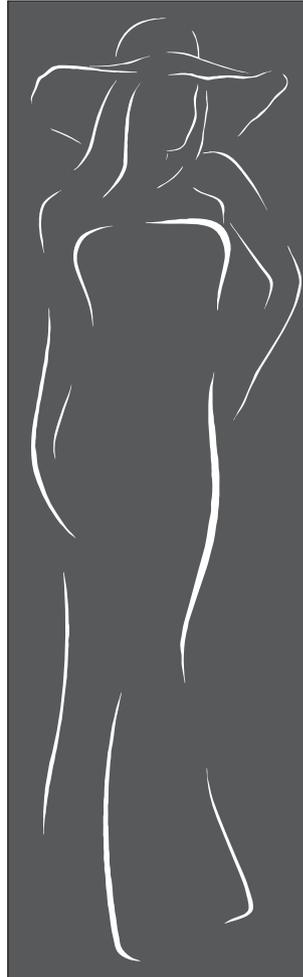
KAMINBAR

TANZABEND/LIVE-MUSIK Samstag ab 19.30 Uhr
TANZTEE Sonn- und Feiertag ab 14.30 Uhr
 (Eintritt frei)

VALENTINSTAG - 14.02.2018
 Erleben Sie ein romantisches Candle-Light Dinner inklusive eine Flasche Wein für 2 Personen ab 18.00 Uhr, 48,- € p. P. (Vorankündigung erforderlich)

OSTERBRUNCH
 Genießen Sie den Ostersonntag kulinarisch beim Festtagsbrunch inklusive einem Glas Sekt
01.04.2018 von 11.45 bis 14.00 Uhr, 36,00 € p. P. (Vorbestellung erbeten)

Waldstraße 1, 18181 Graal-Müritz
 T. +49 (0) 38206-73.0 F. +49 (0) 38206-73.4444
ifa-graal-mueritz-hotel.com
graal-mueritz@ifahotels.com




 ·modeboutique·

Willkommen in der Welt der Mode!

Ausgefallene, schicke Tages- und Abendgarderobe für die Damen bis Gr. 50 in sehr guter Qualität

Ausgewählte Accessoires: Taschen, Schuhe, Gürtel, farbige Schals

... mit kleiner Café-Lounge

Melanie Ziese
 Zur Seebrücke 35
 18181 Graal-Müritz
 Tel. 0172- 181 81 83
www.modeboutique-pinklady.de



Restaurant - Café - Bar



Herzlich willkommen im PESCADO – dem Fischrestaurant in Graal-Müritz!

Genuss erleben, sich verwöhnen lassen und in gemütlich modernem Ambiente entspannen. Wir möchten Sie dazu einladen, eine gute Zeit zu haben.

Hanseatisch, saisonal, mediterran – das sind die Themen unseres Küchenchefs Sascha Gusen. Mit frischen Ideen und genialen Variationen des zum Teil Altbekannten schafft er es immer wieder aufs Neue, zu überraschen und seinen Gästen abwechslungsreiche kulinarische Erlebnisse zu bieten.

Bei unseren Gästen besonders beliebt:

Im ganzen gebratene Dorade mit Rosmarinkartoffeln, Zitronenvelouté und spanischem Gemüse

Scholle „Finkenwerder“ mit Bratkartoffeln und Salat

½ Cherry Valley Ente mit Apfelrotkohl, Kartoffelklößen und Mon Chéri-Lebkuchensoße

Mecklenburger Rippenbraten gefüllt mit Backobst dazu Apfelrotkohl und Butterdrillinge

Wir haben täglich für Sie geöffnet:

Frühstücksbuffet (nur mit Voranmeldung)

täglich: 8:00 - 10:30 Uhr

Warme Küche / Café / Bar

Mo – Fr: 14:00 - 21:00 Uhr

Sa & So: 12:00 - 21:00 Uhr

Zur Seebrücke 34 A . 18181 Graal Müritz . T: 038206 3700 01
info@restaurant-pescado.de . www.restaurant-pescado.de