



## Der neue Bereich „Entspannungswald“ im Kurwald Graal-Müritz



Grafik von  
Joachim Weyrich

Das Projekt „Kurwald“ mit dem Bereich „Entspannungswald“ ist ein über die Landesforst Mecklenburg Vorpommern gefördertes Vorhaben. Bereits 2015 begannen die Planungen in Graal-Müritz, einen Teil des Küstenwaldes zum Kurwald umzugestalten. Teilbereiche wie der „Aktivwald“ wurden bereits 2016 fertig gestellt. Mit einer Fläche von 1,7 ha befindet sich der Entspannungswald im Bereich zwischen Mahlbussen und Rhododendronpark. Die Gemeinde hat hier in direkter Strandnähe für ihre Gäste ein spannendes und vielseitiges Spiel-, Sport-, Er-

lebnis- und Erholungsangebot geschaffen.

Dazu sagen wir heute und natürlich jederzeit: Herzlich willkommen!

Der Graal-Müritzer Kurwald ist geprägt von einem strukturreichen Aufbau und sehr alten Einzelbäumen. Die an Küsten liegenden Wälder sind durch Salz, Sand und Sturm besonders empfindliche Waldsysteme. Daher war es besonders wichtig, alle entsprechenden ökologischen Aspekte bei der Planung und Umsetzung zu berücksichtigen. Der Schutz von Flora und Fauna hat dabei stets oberste

Priorität. Der neueste Teil des Kurwaldes ist der Entspannungswald. Herzstück bildet ein sehr schöner Waldpavillon, von dem man einen wundervollen Blick auf den Mahlbussen und dessen Uferbereiche hat. Durch die wassergebundene Wegdecke und den dichten Holzbohlensteg ist dieser Bereich auch gut für Rollstuhlfahrer und Personen mit Gehhilfen zu erreichen. Im nördlichen Gebiet wurden Baumwipfelliegen aufgestellt. Diese Liegebänke ermöglichen es, hinauf in das vom Wind bewegte Blätterdach zu blicken und zu träumen. Der Entspan-

nungswald bietet seinen Besuchern vielfältige Verweilmöglichkeiten und somit einen Ausgleich zum aktiven, stressigen und von Reizen überfluteten Alltag. Den Kopf einfach freibekommen, tief die gute Luft einatmen, den Augen Erholung gönnen und unsere Wahrnehmung schärfen, das alles ermöglicht uns der Wald als eine Art „natürliches Krankenhaus“. Stress und Belastungen werden reduziert, sportliche Aktivitäten angeregt, die Atmung verbessert, mögliche Angstzustände und Depressionen gemildert und Heilungsprozesse beschleunigt.

## Der neue Bereich „Entspannungswald“ *Fortsetzung*

Für einen gesunden Körper und Geist ist es wichtig, eine Balance zwischen aktiven und regenerativen Phasen zu finden. Der Entspannungswald soll zu Erholungspausen einladen und daran erinnern, diese auch im

Alltag einzurichten. Denken Sie auch zuhause mal über einen wöchentlichen Waldspaziergang nach. Es kann doch kein Zufall sein, das malende, bildende, schreibende und komponierende Künstler immer wieder den

Wald für Inspiration nutzen (Beethovens „Pastorale“, das „Waldleben“ in Wagners „Siegfried“, Mahlers 1. und 3. Symphonie).

Also raus und ab in Wald, entspannen Sie sich und genießen

bewusst diesen schönen Teil der Natur. Ihr Immunsystem wird es Ihnen in jedem Fall danken.

Roman Ferken  
Tourismus- und Kur GmbH  
Geschäftsführer

## 20 Jahre Mitarbeit an der Herausgabe des *Windflüchter*

Im Februar 1998 erhielten wir vom Tourismus- und Kurbetrieb Graal-Müritz den Auftrag zur Gestaltung und Herstellung der Bäderzeitung sowie über die Mitfinanzierung durch Anzeigeneinkauf. Seitdem arbeiten

wir eng mit dem Redaktionskollegium und vielen Akteuren des Kurbades zusammen.

Der Einzigartigkeit des Ortes möchten wir mit dem Gestaltungsstil eine besondere Note verleihen und zum positiven

Image beitragen. Neben der Entwicklung von Marketingauftritten für unterschiedliche Unternehmen mit Konzepten, Grafik-Design, Medienarbeit, Messen, Ausstellungen und Events arbeiten wir gern für das

informative Blatt und danken allen Partnern herzlich für die gute Zusammenarbeit!

Barbara Weyrich  
kw Agentur für Kommunikation und Werbung GmbH

## *Veranstaltungen* der Tourismus- und Kur GmbH

01.04.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

**Lieber nackt als gar keine Tatsachen!**  
Kabarett – nur lustiger  
Cloozy



Cloozy nimmt aktuelle Befindlichkeiten des modernen Menschen unter die Lupe und zoomt ganz nah ran. Pflegeroboter, Heimtier-Trends und verseuchte Deo-Roller als Teile unserer medialen Überforderung verwebt die Berlinerin zu witzigem Kabarett und hinter sinniger Comedy. Auch wenn die Zukunft plastikrosa ist – anstatt vor ihr Angst zu schüren, regt Cloozy an, sich darüber zu amüsieren.

Ein garantiert unterhaltsamer Abend mit konfliktfreier Komik in frustfreier Verpackung!

Eintritt: 13,- / 11,- €

07.04.2018 | 14.00 Uhr | Haus des Gastes

**„Einfach & kreativ – Mein Meertagebuch“**  
Workshop mit Regine Meyer-Klüßendorf

Niemand versteht es besser, Strandgut und Kunst zu einer Einheit werden zu lassen, als Frau Meyer-Klüßendorf. In diesem kleinen Workshop zeigt sie, wie man mit geringem Aufwand aber guten Ideen ein künstlerisches Unikat herstellen kann.

Wer Freude am Gestalten hat, ist an diesem Vormittag gut aufgehoben im Haus des Gastes.

Vielleicht haben Sie noch kleine Fundstücke vom Strand, die das Tagebuch stilvoll verzieren.

Unkostenbeitrag: 4,50 € zzgl. Materialkosten

09.04.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

**„Von Wilderei bis Mord und Totschlag“ –**  
Kriminalgeschichten aus der Rostocker Heide  
Wilfried Steinmüller

„Wo einst Wilhelm Wulebresme ermordet ward“ so berichtet bereits das älteste Dokument der Rostocker Heide aus dem Jahre 1252 von einer blutigen Mordtat. So beginnt die Geschichtsschreibung der Rostocker Heide bereits auf dem ersten Blatt mit einem rostbraunen Blutsfleck.

Wilderei, Mord, Brandstiftung, Hexerei, alle Facetten des Verbrechens werden auch in den darauf folgenden Jahrhunderten in Dokumenten, Legenden und Sagen festgehalten. Sie zu entdecken und heute ans Licht der Öffentlichkeit zu bringen wird nun oft Jahrhunderte nach der Tat zum unterhaltsamen Leseerlebnis.

Kosten: 6,50 / 6,00 €

18.04.2018 | 18.30 Uhr | Haus des Gastes

**Begegnungen mit MV**  
Ausstellungseröffnung mit Horst Zettler

Horst Zettler: „In meiner neuen Ausstellung begegnen dem Betrachter Menschen, Landschaften und Dinge, die mir unterwegs in Mecklenburg-Vorpommern ins Auge fielen. Dabei haben mich die Motive im Wechsel der Jahres- und Tageszeit sowie besondere Ereignisse, wie der Tornado im Mai 2015, zum Malen verführt.“

## Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH



Zur Gestaltung nutzte er unterschiedliche Techniken, was seine Bilder umso interessanter macht, also herzlich willkommen zur Ausstellungseröffnung „Begegnungen in MV“!

Eintritt frei!

**21.04.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes**

**An der Schwelle zur Ostsee – Strand und Meeresgrund  
Vortrag mit Wolf Wichmann**



Nicht nur Badegäste und Wassersportler tummeln sich am Ostseestrand. Der Strand hat viele andere Mitbewohner, wenn man ihnen etwas Raum zugesteht. Wie sich das natürliche Strandleben entwickeln kann, ist stark abhängig davon, was vom Meeresgrund an die Küste gespült wird. Wir kennen Walzen aus Seegras und Algen, Muschelschalen, Überreste von Strandkrabben, Treibholz und Steine, welche die Ostsee an den Strand spült. Den Unterwasserlebensraum als Ursprung all dieses Angespülten kennen wir kaum. Da gibt es Wiesen, Wälder und Riffe, man muss nur meist etwas genauer hinschauen als in tropischen Meeren, um die Schönheit zu entdecken.

Wolf Wichmann gewährt Einblicke in die Unterwasserwelt. Er ist langjähriger Taucher und Fotograf, der nicht nur die heimischen Gewässer kennt, sondern für Umweltorganisationen und Dokumentarfilmprojekte schon von Japan über Indien bis Kap Hoorn im Einsatz war.

Eintritt: 6,50 / 6,00 €

**28.04.2018 | 19.30 Uhr | Konzert-Pavillon im Rhododendronpark**

**„mediterran – atlántico“  
Konzert mit Oliver Jäger**



In „mediterran – atlántico“ bietet Oliver Jäger abwechslungsreiche Kompositionen aus Flamenco, Fado, Tango und klassischer Musik – auf drei Instrumenten. Inspiriert zu seinem Soloprogramm hat ihn der Blick auf Natur und Menschen, die Freude am Staunen oder die Suche nach Liebe und Geborgenheit. Er spielt Gitarre, aber auch Bandoneon oder als einer von sehr wenigen die „vergessene Symphonetta“.

Eintritt: 10,00 / 8,00 €

**30.04.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes**

**Im Revier des Seeadlers  
mit Mario Müller**



Mario Müller ist Naturfotograf und Seeadler-Landeskoordinator für das Land Mecklenburg-Vorpommern. Jährlich werden von ihm die Seeadlerbrutzahlen und Bruterfolge im Land erfasst.

Seit 1996 werden auch die Jungvögel im Rahmen eines internationalen Beringungsprogrammes von ihm beringt. Dadurch kommt Müller sehr eng mit den Adlern in Kontakt und konnte die größten einheimischen Greifvögel in vielen einmaligen Situationen fotografieren. Stets steht der Schutz der Tiere an erster Stelle, wofür der Fotograf mit seinen Aufnahmen und Vorträgen beitragen möchte. Er möchte noch mehr Menschen für die Schönheit dieser Vögel und die Zerbrechlichkeit ihres Lebensraumes sensibilisieren, damit diese Vögel ihren Platz in unserer immer mehr industrialisierten Welt behalten. Die Multivisions-Show zeigt das Leben der Tiere und Pflanzen eines Adlerreviers im Jahreszyklus.

Eintritt: 6,50 / 6,00 €

## Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

05.05.2018 | 11.00 Uhr | Strand an der Seebrücke Graal-Müritz

### "Auf die Schippe – Fertig – Los!" Sandburgenwettbewerb



Die Ostseeküste Mecklenburg lädt zum großen Saisonauftakt am Samstag, den 5. Mai 2018 in die Ostseebäder Boltenhagen, Insel Poel, Kühlungsborn, Börgerende und Graal-Müritz ein. Zu zweit oder als Team – jeder kann beim großen Buddeln mitmachen. Eimer und Schaufel werden von den Veranstaltern zur Verfügung gestellt. Weitere Hilfsmittel (mit Ausnahme von Baggern und Radladern und Dekorationen sind ausdrücklich erlaubt. Die Baumaterialien Sand und Wasser sind natürlich in ausreichender Menge vorhanden. Auf die besten Teams warten attraktive Preise, auf alle Mitstreiter jede Menge Spaß! Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldeformulare gibt es im Haus des Gastes oder unter:  
<https://www.graal-mueritz.de/pdf/anmeldeformular-sandburgenwettbewerb.pdf>

Aber auch eine Anmeldung vor Ort bis 10.30 Uhr ist möglich.  
Wir freuen uns auf alle Teams mit ihren kreativen Ideen! Bis dahin – schipp ahoi!

11.05.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

### Ambra – Flamenco – Konzert



Die Sängerin und Flamencotänzerin Ruth Jemez betritt die Bühne und man ist sofort fasziniert: Kraftvoll, sanft und zugleich gefühlvoll nimmt ein dieser Gesang und Tanz mit auf die Reise. Als ausgebildete Sängerin und Flamencotänzerin ist Ruth Jemez der verbindende Punkt im Trio "Ambra". Meisterhaft schafft sie es zwischen den Genres zu wandern und hat sich über Jahre hinweg mit außergewöhnlichen Kompositionen beschäftigt. Unter anderem wurde sie für das Internationale Gitarrenfestival engagiert. Latin, Tango und Flamenco mit einer Prise Jazz sind ihre Leidenschaft, und besonders durch den pulsierenden Rhythmus des Percussionisten Jimmy Mora, der mit ihr schon im Flamencoprojekt Agua flamenca spielte, und die Gitarre von Matthias Kaye wird ein Abend mit diesem Ensemble zu etwas ganz Besonderem.

Eintritt: 12,- / 10,- €

12.05.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

### "Tau Gast bi Köster Klickermann" Rudolf-Tarnow-Programm Hans-Peter Hahn und Peter Körner

Kennen Sie den Mecklenburger Dichter Rudolf Tarnow und seinen Köster Klickermann? Dieser wohl berühmteste mecklenburgische Dorfschullehrer unterrichtete auf seine ganz eigene Art und Weise mit Mutterwitz und Humor, doch manchmal auch mit Strenge und Rohrstock.

Sie werden das Gefühl haben, einen alten Bekannten zu treffen, wenn sie erleben, wie Hans-Peter Hahn Gedichte von Tarnow vorträgt und spielt. Er scheint selber der Köster Klickermann zu sein. Sein Plattdeutsch versteht jeder.

Hans-Peter Hahn ist ein waschechter Mecklenburger. Schon als Kind suchte er sein Publikum, wenn er Leute parodierte oder erfundene Situationen nachspielte. Seit 1969 ist vor allem Peter Körner sein Partner, der ihn auf dem Klavier oder Akkordeon begleitet. Lassen sie sich zurückversetzen in die gaude olle Tied und genießen sie diesen unterhaltsamen Theaterabend.

Kosten: 12,00 / 10,00 €

19.05.2018 | 15.00 Uhr | Treffpunkt: Eingang Fischerweg

### Parkführung mit der Rhododendronkönigin Annemarie die II.

Der 4,5 ha große Rhododendronpark wurde vom Gartenarchitekten Friedrich-Karl-Evert geschaffen und verfügt über 2500 Pflanzen, darunter 60 verschiedene Rhododendronhybriden. Er ist einzigartig in Mecklenburg-Vorpommern und gehört mit zu den größten seiner Art in Deutschland. Seit 1986 ist er Naturdenkmal.

Gehen Sie gemeinsam mit der Rhododendronkönigin durch den schönen Park und erfahren und entdecken Sie viel Wissenswertes in Bezug auf Geschichte und Botanik oder lassen Sie sich einfach von der Schönheit der Blüten verzaubern.

Kosten: 4,00 / 3,50 €

## Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

19.05.2018 | 11.00 Uhr | Konzert-Pavillon im Park

### Der Eierdieb – Puppentheater Theater Randfigur



Ein Dieb geht um auf dem Hof von Familie Herrlich. Es fehlen 12 Eier. Ja genau, die Hühner wurden bestohlen! Die Sache ist für alle klar: Es war der Fuchs! Wer sonst? Nur Konstanze Klug, die Detektivin, lässt sich nicht täuschen. Sie geht der Sache auf den Grund... Seid mit dabei und löst das Rätsel um den seltsamen Diebstahl.

Eintritt frei!

20.05.2018 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

### Nur für kurze Zeit! – Alles gloffe? Kabarett mit Arnim Töpel



© Jaspas Töpel

Vor fünfzehn Jahren beschloss der gelernte Jurist und ehemalige Radio-Talker beim Südwestfunk Baden-Baden, beruflich auf die Bühne zu gehen. Gut 2500 Auftritte hat er seitdem zwischen Flensburg und Luzern absolviert. Schon sein Debüt-Programm „Sex ist keine Lösung.“ hat ihm den Deutschen Kleinkunstpreis eingebracht („für musikalische Klasse und sprachliche Eleganz“), die folgenden sieben haben seinen Ruf als „Ausnahmeerscheinung“, „Bluesdenker“ und „Philosoph unter den Kabarettisten“ in der deutschsprachigen Kleinkunstszene gefestigt. Seit einigen Jahren konzentriert er sich als MASTERBABBLER verstärkt auf seine Heimatregion, die Kurpfalz. Für seine Verdienste um die Sprache

wurde er im Frühjahr 2014 mit der Hermann-Sinsheimer-Plakette ausgezeichnet. Verbreitetes Prädikat: wohltuend.

Mit „Nur für kurze Zeit! – Alles gloffe?“ widmet sich Arnim Töpel in Text und Musik der Endlichkeit; nicht als Drohung, sondern als Chance.

Eintritt: 13,- / 11,- €

25. - 27.05.2018  
Rhododendronparkfest 2018



Ungebrochen ist der Besucherandrang zum alljährlichen Parkfest, ein Fest zu dem die Hauptdarsteller, nämlich tausende Rhododendron- und Azaleenblüten, Unwiderstehlichkeit ausstrahlen. Ein herausgeputzter Park und eine Königin laden zum Spaziergang ein, begleitend dazu an drei Tagen ein passendes Bühnenprogramm. Die Besucher können sich in diesem Jahr u.a. auf Die ABBA Revival Show, Olaf Berger oder Flow of Flames freuen. Farbenfrohe Walk-Acts, Comedy-Artistik und Parkführungen unterstreichen das bunte Treiben. Außerdem laden eine Kunsthandwerkermeile, Gartengestalter, ein Parkcafé und viele andere Händler zum Verweilen ein. Ein Fest für alle Sinne und die ganze Familie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch zum Rhododendronparkfest 2018! (Alle detaillierten Informationen zu dem Programm auf der Bühne entnehmen Sie bitte unserer Internetseite

<http://www.graal-mueritz.de/rhododendronpark.php>  
bzw. den Flyern zum Parkfest).

mittwochs (ab 30.05.2018) | 10.00 Uhr | Lyrikbuche im  
Rhododendronpark

### Frei heraus! – Lyrikzeit im Park

Liebe Gäste, es ist soweit, die Lyrik-Buche lädt wieder ein zum Verweilen. „Frei heraus!“ heißt es, wenn Freunde und Interessierte sich jeden Mittwoch um 10 Uhr im Park treffen. Wer Freude an Lyrik und Poesie unter freiem Himmel hat, denn, das Wort sucht sich den Ort, der ist herzlich eingeladen. Ob Sie nun anderen lauschen oder sich selbst mitbringen wollen, die Lyrikbuche (leicht zu finden, gekennzeichnet durch ein Haltesignal) heißt jeden willkommen.

Eintritt frei!

## Aus dem Heimatmuseum: 10 Jahre Museumsbrot

Im Heimatmuseum hängt eine Holztafel mit dem eingebrannten Schriftzug „Unser täglich Brod gieb uns heute“ (Schreibweise von 1917).

Anfang des Jahres 2008 entstand bei der Bäckerfamilie Gottschalk die tolle Idee, ein „Museumsbrot“ zu produzieren – ein rustikales 500-Gramm Roggen-Dinkelbrot in runder Form. Der Verkauf begann ab Mai 2008 mit einem Verkaufspreis von 2,50 €, davon bekam das Heimatmuseum 0,50 € pro verkauftem Brot. Seit dieser Zeit wurde in allen Verkaufsstellen der Bäckerei dieses Brot angeboten.

Bis Ende Mai 2012 habe ich jeden Samstag, wenn das Wetter es zuließ, von 15.00 bis 18.00 Uhr vor dem Heimatmuseum das „Museumsbrot“ verkauft.

Diese Aktion hat mir immer sehr viel Spaß gemacht. Mein Outfit bestand unter anderem aus einem Zylinder und einer langen weißen Bäckerschürze, die meinem Onkel in Thüringen gehörte. Auch er war Bäcker.

Ich wurde auch tadelnder Weise aufmerksam gemacht „ich möchte doch bitte sehr das Brot mit



Handschuhen anfassen“! Oder ist es überhaupt erlaubt „Lebensmittel im Freien unter einem Nadelbaum zu verkaufen?“

In jede Verkaufsstüte kam auch ein Flyer mit der Geschichte des Heimatmuseums.

Bis 27.09.2008 habe ich 243 Brote verkauft. Es hatte sich schon ein kleiner Stammkundenkreis gebildet.

Am 30. April 2009 betrug die Spendensumme 1.196,75 €.

Damals konnte das Museum von dem Erlös schon 2 Vitrinen und ein DVD-Gerät erwerben.

Auf Grund der angespannten Preissituation, Erhöhung der

Benzin- und Heizölpreise und der Rohstoffpreise, wurde ab 31.03.2012 die Spendenintensität reduziert – auf 25 Cent pro Brot statt 50 Cent. Weiterhin kam noch dazu, dass die Energiewende die mittelständischen Unternehmen sehr getroffen hat. „Unser täglich Brot“ gilt als einzigartig. Der Zentralverband der Bäcker bemüht sich um die Anerkennung als Weltkulturerbe bei der UNESCO.

In diesem Jahr besteht die Bäckerei Gottschalk 104 Jahre in Graal-Müritz. Wie sagte Jürgen Gottschalk in einem OZ-Interview vom 12.10.2012: „Wir ar-

beiten hier, wir leben hier und deswegen wollen wir etwas für die Gemeinde tun.“

Früher gab es Bäcker an jeder Ecke, die größte Konkurrenz war der Bäcker. Bis ca. 1980 gab es 5 Handwerksbäckereien in Graal-Müritz: Gottschalk, Hillebrand, Lettow, Rohde und Tück.

Heute gibt es Aldi, Back-Factory, Tankstellen usw., die den kleinen, mittelständischen Unternehmen sehr zu schaffen machen, zeigt es doch das momentane, große „Bäckersterben“.

Ich wünsche der Bäckerei Gottschalk großes Durchhaltevermögen zum Wohl der Einheimischen und der vielen Touristen in unserem schönen Graal-Müritz. Diese Wünsche gelten auch der Bäckerei Hillebrand im Ort.

In den vergangenen 10 Jahren kamen **4.177,38 €** an Brotspenden zusammen.

Dafür möchte ich mich ganz herzlich bei der Bäckerfamilie Gottschalk und natürlich auch bei den Mitarbeitern bedanken.

Joachim Weyrich

Leiter des Heimatmuseum

## Aus dem Heimatmuseum: Ostseebad Müritz

Wie in der letzten Ausgabe versprochen nun den Reisebericht über den Ortsteil Müritz.

Nebenbei erwähnt, beide Ortsteile wurden 1938 aus Sparsamkeitsgründen vereint.

Dieses Jahr 80 Jahre Vereinigung. Dazu in einer späteren Ausgabe.

„Der Sommergast hat den Wald vor der Tür und nimmt schon sein Frühstück im Grünen ein.“ Wahrlich, Müritz kann sich in der Reihe der mecklenburgischen Ostseebäder mit berechtigtem Stolz sehen lassen. Die Chronik berichtet, dass schon 1837 Badegäste nach Müritz kamen, um sich an den Segnungen von Wasser und Wald, von



Licht und Luft zu erquicken und Leib und Seele aufzufrischen.

Zweieinhalb Kilometer ist die Häuserreihe, die sich am Saume des Gelbensander Forstes ent-

lang erstreckt. Mit ihm erreicht sie in zwei Enden, die sich hufeisenförmig biegen, das Meer. Gelbensander und Ribnitzer Forst sind die Fortsetzung der

Rostocker Heide und ein prächtiger Kiefernbestand mit hohen Stämmen gedieh auf dem Sandboden.

Nun aber zuerst an den herrlichen Strand, der sich teilt in Oststrand und Weststrand.

Beide haben eine Badeanstalt und beide haben eine rund 300 Meter lange Landungsbrücke. Diese bilden so recht das Ziel der Spaziergänge und sind wie große Promenaden.

Am Oststrand hast du die hohe Düne und die Kronendüne mit weiter herrlicher Aussicht auf das rauschende Meer.

Hier stehst du oft und blickst hinaus auf das Spiel der Wellen und füllst die Brust mit der gesunden Luft, die ihre Kraft zu-

gleich aus der See und aus dem Walde schöpft.

Am Weststrand locken dich der Pavillon und die schöne, zwei Kilometer lange gepflasterte Strandpromenade, die vorbeiführt an den Bädern der Kindererholungsheime. Steinfrei und sandig ist der Badestrand und ziemlich kräftig schlagen die Wellen.

Du sehnst dich nach Ausspan-

nung und Erholung, nach dem Leben der Großstadt und von deinem harten Beruf. Im Müritz bist du geborgen und hier erlebst du eine Verjüngung.

Das Badeleben ist ohne Zwang und von Ruhe erfüllt und doch fehlt es dir nicht an jener Geselligkeit, die dich froh macht und alle Sorgen und Grübeln des Alltags versinken lässt in der Bejahung einer fröhlichen

Gegenwart. Wie schön wandelt es sich auf dem Poetenweg oder dem Philosophenweg im würzigkräftigen Kiefernwald.

Wie lockend sind doch die Ausflüge. Über die Rostocker Heide, die mit all ihrer Schönheit so nahe liegt und wenn wir dann heimgekehrt sind, schmeckt uns die mecklenburgische Kost vorzüglich. Denn die Küche von Müritz hat nicht umsonst den

besten Ruf.

Müritz ist ideal, es erquickt Alte und Junge in gleicher Weise und es vereint ruhigen Frieden und behagliche Geselligkeit.

Joachim Weyrich

Leiter des Heimatmuseums

Quelle: Journal „Mecklenburg, das norddeutsche Reiseziel“ (30er Jahre)

## Leserpost

Sehr geehrte  
Rhododendronkönigin!  
Liebe Annemarie!



Beim Stöbern im Internet sind wir auf Ihre Hoheit aufmerksam geworden und finden die Aufgabe(n) spannend und interessant, die Sie mit sympathischer Repräsentanz, Flexibilität und Sachkunde erfüllen. Sicher lernen Sie viele Menschen und Lokalitäten in Ihrem Ehrenamt kennen. Für die weitere Regentschaft wünschen wir viel Erfolg und Freude und natürlich auch in Ihrem bürgerlichen Leben stets alles erdenklich Gute – und wir wünschen uns Autogramme von Ihnen, über die wir uns riesig freuen werden.

Herzliche Grüße aus Thüringen!

Manfred

Oliver

Annemarie  
Jule



## Leserpost \*\*\* Flaschenpost

Familie Witzsche war über die Weihnachtsfeiertage in Graal-Müritz und hat bei der Veranstaltung am 25.12.2017 „Weihnachtliche Grüße an der Seebrücke“ eine Flaschenpost mit Grüßen in die Ostsee geworfen.

Die Flaschenpost wurde gefunden und groß war die Freude, als Familie Witzsche folgende Nachricht erhielt, die sie uns übermittelten:

Hallo Yassin frohes neues Jahr  
wünscht Henriette Kühne und die  
familielle Familie. Wir haben die  
Flaschenpost auf Højer Mølle\* gefunden  
Am zweiten Januar im Urlaub.  
Ich bin 8 Jahre alt und wohne ~~in~~  
Møller im Emsland.



\* Dänemark

## Geführte Wanderungen der Tourismus- und Kur GmbH

06.04. | 10.04. | 20.04. | 24.04. | 04.05. | 08.05. | 11.05. |  
15.05. | 18.05. | 22.05. | 25.05. | 29.05.  
10.00 Uhr | Treffpunkt: Buswendeschleife Café Witt

Moorwanderungen  
in das einzigartige Naturschutzgebiet  
Kosten: 6,00 / 5,00 / 2,00 €

02.04. | 10.05. | 24.05.  
10.00 Uhr | Treffpunkt: Seebrückenvorplatz

Müritz & Moor  
Wanderung mit Rudi Kreuzmann (6,5 km ca. 2,5 Stunden)

Über den Strand in Richtung Müritz, am Müritzer Moor entlang,  
durch den Gelbensander Forst zum Seebrückenvorplatz zurück.  
Kosten: 6,00 / 5,00 / 2,00 €

22.04. | 13.05. | 21.05.  
09.30 Uhr | Treffpunkt: Haus des Gastes

„Wildkräuter vor der Haustür“  
Kräuterwanderung mit Antje Katreniok

Wandern Sie mit der erfahrenen Heilpraktikerin Antje Katreniok durch die Natur und finden Sie Kräuter, die sehr aromatisch schmecken und unseren Speiseplan bereichern können.

Kosten: 7,00 € / Kinder kostenfrei

## Was mir in Graal-Müritz noch so auffiel

Das Auffälligste in der letzten Zeit war wohl, dass der Winter doch noch einmal bei uns Einzug hielt. Um die Weihnachtszeit, zum Jahreswechsel und in der Schulferienzeit hatten wir vergeblich auf die weiße Pracht gewartet. Aber Ende Februar und Anfang März überlegte es sich Frau Holle doch noch anders, ließ eisigen Wind durch ihre Fenster wehen und schüttelte kräftig ihre Wolkenbetten aus. Vielleicht war es auch die Goldmarie, die den Kindern viele Freuden brachte. Zum Zeitpunkt meines Schreibens war dieses winterliche Treiben noch nicht beendet, obwohl Schneeglöckchen und einige Krokusse schon vorwiegend ihre Blüten gezeigt hatten.

Liebe Leserinnen und Leser, ich möchte Sie noch einmal auf die Buhnen an unserer Küste aufmerksam machen. Der Küstenabschnitt vor der Rostocker Heide, also auch vor Graal-Müritz, zählt zu den gefährdeten Abschnitten, wo der Landverlust durch die Einwirkungen von Wellen und Meeresströmung im Mittel 34 Meter in 100 Jahren beträgt. Bei ungünstigen Bedingungen, also Sturmhochwasser, sind es sogar 2,5 Meter in einem Jahr. Diesen natürlichen Prozess kann man nur bedingt aufhalten. Neben dem Dünenbau mit kostspieligen Sandaufspülungen und anschließender Bepflanzung der erneuerten Dünen mit Strandhafer ist eine sehr wirkungsvolle Maßnahme der Bau von Buhnen. Sie wirken als Wellenbrecher und beeinflussen die Meeresströmung in Küstennähe derart, dass ein Teil des fortgespülten Sandes am Abtransport in Richtung Darßer Ort gehindert wird. Die Buhnenreihen sind beginnend am Dünenfuß, noch unter dem Strandsand, bis zum letzten Pfahl etwa 100 Meter lang. Sie haben nebeneinander einen Abstand von 80 bis 100 Meter.

Wie Sie als häufiger Besucher unseres Strandes wissen, hatte

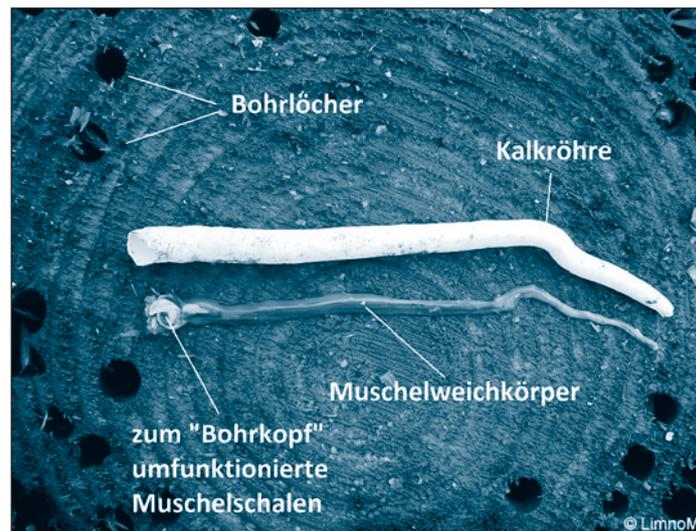


Von der Pfahlbohrmuschel beschädigte Buhnenpfähle © K. Graf

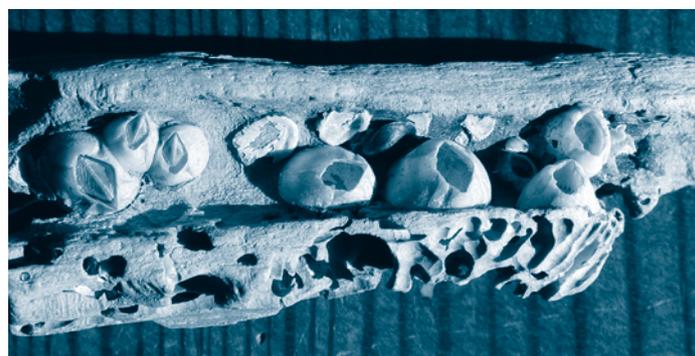
die Pfahlbohrmuschel einen großen Teil der aus einheimischen Hölzern bestehenden Buhnenpfähle durch unzählige Fraßgänge zerstört. Deshalb mussten diese Pfähle durch andere Holzarten ersetzt werden. In den Jahren 2010/11 waren das besonders harte Tropenhölzer und 2016/17 eintausend Eukalyptusstämme.

Es kommt immer wieder vor, dass jemand fragt, ob die kleinen,

weißen Gebilde an den Buhnen schon wieder die gefräßigen Pfahlbohrmuscheln sind. Nein, das sind Seepocken. In Übergröße kann man sie als Skulptur an der Promenade hinter dem Mittelweg sehen. Dort erfährt man auch, dass die Seepocken keine Muscheln, sondern Krebstiere seien, die bis zu 1,5 cm groß werden können. Ihr weißer Panzer besteht aus sehr harten, scharfkantigen Kalkplatten. Die



Pfahlbohrmuschel und Schadensbild (Quelle: Wikipedia)



Seepocken an einem Holzstück © K. Graf

öffnen sich, und die Tierchen filtern mit ihren fedrigen Füßchen zur Nahrungsaufnahme Plankton aus dem Wasser.

Die im Holz verborgen lebenden Pfahlbohrmuscheln (*Teredo navalis*, auch Schiffsbohrmuschel oder Bohrwurm genannt) können in unseren Gewässern 20 cm lang und 1 cm dick werden. Obwohl sie wie Würmer aussehen, gehören sie biologisch zu den Muscheln. Sie bohren sich mit den am Kopfende scharfen Schneidwerkzeugen ins Holz, raspeln es klein und ernähren sich davon. So kann eine entsprechend große Anzahl einen 30 cm dicken Buhnenpfahl aus Kiefernholz schon in zwei bis drei Jahren völlig zerstören. Das hat man an unserem Strand beobachtet. In der Rostocker Universität erforscht man inzwischen sehr gründlich das Leben dieser Tiere, um ihre weitere Ausbreitung einzudämmen. Zurück zu den neuen Pfählen. Sie haben am Ende über Wasser eine glatte, waagerechte Schnittfläche. Ein idealer Ruheplatz und eine Sonnenbank für das Wassergeflügel. Aber auch Kinder und Erwachsene locken die platten Enden zu Balanceakten. Im Februar sah ich zwei Kinder bis zur Mitte einer Buhnen laufen. Die Mutter griff erst ein, als sie ihr Smartphone wieder in die Tasche gesteckt hatte. Ein paar Tage später stand ein Angler auf dem letzten Buhnenpfahl und schwang seine Wurfangel durch die Luft. Über die Gefahren in Buhnennähe ist schon oft geschrieben worden. Trotzdem gibt es Menschen, die sich derart maßlos überschätzen und damit nicht nur sich in tödliche Gefahr begeben.

Das macht mich betroffen und gleichzeitig sprachlos.

Trotz des trüben Gedankens am Schluss wünsche ich Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in Graal-Müritz und einen farbenfrohen Frühling.

Klaus Graf

## Uns plattdütsch Eck

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn'

wenn Ji dissen „Windflüchter“ läst, is dei Winter woll würlklich weg, un wi koenen dei Ostereier bi maklich Wäder buten säuken! Ick hoff, dat Ji all dei Undoeg, dei uns diss Winter, ganz so, as wull hei sick deip in uns Gedächtnis ingraben, taumaudte, ahn grötter Maleß oewerstahn hefft! Lät uns nu dei Lenzmande begrüßen un geneiten!

Dorför kann 'ck Juch 'n lütten Tipp gäben: As wi vör 3 Johren von Graal-Müritz weg in dei Bernsteinstadt Ribnitz-Damgorden treckt wieren un wi uns nu nielich oewerall umkeeken, lästen wi in uns Nawerschaft, direktemang näben uns Husdör: „Kieken, köpen, klönen“. So fründlich ladden un laden ok noch hütigendags dei Nawern in ehr „Hof Café“ in. Plattdütsch uppe Strat tau läsen! Dat hoegte mi, ick fuurtsens hen un stellte mi, klor doch up Platt, as niege Nahwersch vör un würd prompt von einen Gast fragt: „Un woher kamen Sei?“ As hei hürte: „... von Graal-Müritz...“, säd hei heil taufräden: „Na, dat koenen wi gellen laten, dat is je Meckelborg“. Man möt weiten, dat dei Stadt Ribnitz in Meckelnborg liggt un Damgorden – dei Recknitz is dei Grenz – in Vörpommern!

Up gaude Nawerschaft geew't denn 'n lütten Schluck. Dat liggt nu all wat trügg. Ut dat Tauprosten is 'ne gaude Nawerschaft worden. Hen un wenn laden wi uns sülwst eins in't „Hof Café“ in. All uns Frünn' wieren dor ok all Gäst. Un wenn wi mal 'n Jieper up Mangkaktäten hebben, laten wi uns dat dor munnen.

Du sittst mang Blaumen un Pötterwor, hürst Voegel, finnst Platz inne Sünn orrer innen Schatten, bi Rügenwäder kannst ok ünner ein Oewerdack sitten gahn. Dat du in't „Hof Café“ Kaffee drinken kannst, orrer, wer't moegen deit, Tee, ok 'n Glas Wien versteiht sick. Dortau giwt Kauken, jeden Dag frisch backt un allens fründlich serviert. Keramiken, Ketten, Kleeder kannst köpen, ok Biller un Bäuker. Allens wat för Og, Hart un Lief. Un kloenen lött sick dat! So as man seggt: oewer Gott un de Welt.

Iernstes, Schnacksches, äben wat all so passieren deit in uns grote, wiede Welt...



Dat „Hof Café“, dat nah mien Meinen ok „Gorden Café“ heiten künn, freut sick von Anfang Mai (mennig Johr von Enn' April an) bet Utgangs September ümmer von Mandag bet Dundersdag tau Gäst.

Un dat, leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn', is, as all ingangs seggt, mien Tipp för Juch.

„Kieken, köpen, kloenen“ in't „Hof Cafe“ inne Büttelstrat in Ribnitz-Damgorden. Villicht drapen wi uns dor mal?

Hollt Juch fuchtig!

Juch

Anna-Margarete Zedrenka

## Bäderbibliothek

Heiterer Abend mit den Wustrower Theaterweibern  
„Kann denn Liebe Sünde sein?“



Die Wustrower Theaterweiber sind nicht das erste Mal zu Gast in der Bibliothek. Freuen Sie sich auf einen amüsanten Lesabend mit Texten aus bekannten und weniger populären Erzählungen und Romanen

wie z.B. von Elke Heidenreich, Benno Pludra, Kurt Tucholsky, Hans Fallada und Thomas Mann. Auch das weite Feld der Liebesbriefe wird berücksichtigt.

Mal zart und verhalten, mal wild und leidenschaftlich – die Frauen aus Wustrow sind mit Herzblut dabei.

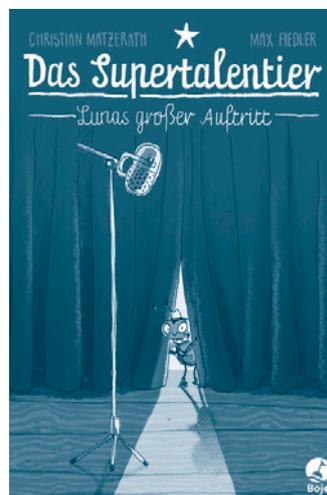
**Mittwoch, 16. Mai 2018, 18 Uhr in der Bäderbibliothek,  
Eintritt: 4 Euro**

**Literarischer Rundgang Graal-Müritz:  
Begegnungen mit Geschichte und Literatur –  
ein literarischer Spaziergang durch Graal  
mit Susanne Graf**

Wohl kein anderer Ort an unserer Küste hat so viele bekannte Schriftsteller beherbergt wie Graal-Müritz. Da finden sich Namen wie Franz Kafka, Hans Fallada, Erich Kästner, Kurt Tucholsky u.v.a.m. Lassen Sie uns gemeinsam auf den Spuren dieser Dichter wandeln und in die Geschichte des Ortes eintauchen.

**Sonnabend, 7. April 2018, 10.00 Uhr, Treffpunkt: Lukaskirche  
und Freitag, 4. Mai 2018, 15.00 Uhr, Treffpunkt: Lukaskirche  
Dauer ca. 2 Stunden, Kosten: 5,00 / erm. 4,50 €**

**Es ist wieder LESEZEIT in der Bibliothek!**



Käfermädchen Luna hat nur einen Wunsch: Sie möchte beim großen Talentwettbewerb der Tiere mitmachen. Sie muss mit dem Talent ihrer Familie auftreten, aber die ist dafür bekannt, dass sie sich mit einem stinkenden Pups gegen ihre Feinde verteidigt! Damit kann man aber keine Jury beeindrucken! Luna kann aber auch tolle Schattentiere an die Wand zaubern. Ob sie es schafft, damit doch noch ihren großen Auftritt zu haben? Gelesen von unserer Vorlesepatin, Gesine Stiehler.

**Dienstag, 17. April 2018, von 16 bis ca. 17 Uhr  
(für Kinder zwischen ca. 6 - 10 Jahren)  
Teilnahme kostenlos!**

**Bitte beachten Sie, dass die Bibliothek am Freitag, 27. April 2018 aus organisatorischen Gründen geschlossen bleibt!  
Danke für Ihr Verständnis!**

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

**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 Touristinformatio n 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](http://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](http://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**

### APRIL

Mo - Fr 09:00-18:00 Uhr  
Sa 09:00-12:00 Uhr  
So geschlossen

### MAI

Mo - Fr 09:00-19:00 Uhr  
Sa 09:00-18:00 Uhr  
So 10:00-16:00 Uhr

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

### APRIL

Mo - Fr 09:00-18:00 Uhr  
Sa geschlossen  
So geschlossen

### MAI

Mo - Fr 09:00-18:00 Uhr  
Sa 09:00-18:00 Uhr  
So 10:00-16:00 Uhr

**Heimatemuseum / Galerie**  
Parkstraße 21  
**Tel.: 038206 / 74556**

Di / Do 09:00-12:00 Uhr  
15:00-18:00 Uhr  
Mi / Fr 15:00-19:00 Uhr  
Sa 15:00-18:00 Uhr  
Jeden 2. Sonntag im Monat:  
15:00-18:00 Uhr

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

Mo / Do 09:00-11:30 Uhr  
13:00-16:30 Uhr  
Di 09:00-11:30 Uhr  
13:00-19:00 Uhr  
Mi geschlossen  
Fr 09:00-12:00 Uhr

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



## Ev. Lukaskirche Graal-Müritz

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

**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: 4.000 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](http://www.graal-mueritz.de)  
email: [touristinformation.tuk@graal-mueritz.de](mailto:touristinformation.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](mailto:kw-agentur@t-online.de)  
Druck: adiant druck, Neu Roggentiner Straße 4, 18184 Roggentin

Die nächste Ausgabe des **Windflüchter** erscheint am **01.06.2018**.  
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **08.05.2018**.

## Ratgeber: Radfahren zur Gewichtsreduktion

Eine zentrale Frage lautet für viele Menschen am Anfang eines neuen Jahres immer wieder: Wie baue ich mein Übergewicht am besten ab? Der Wille zum Abnehmen ist nach wie vor ein wichtiges Motiv, um wieder einmal Sport zu treiben.

Radfahren nimmt dabei einen besonders hohen Stellenwert ein, da es bestens zum Verbrennen von Fett geeignet ist wie kaum eine andere Sportart. Es ist gerade für nicht so gut trainierte oder übergewichtige Menschen ideal, um abzunehmen und topfit zu werden. Es schont vor allem die Gelenke, die z.B. beim Joggen sehr stark beansprucht werden. Laufen ist erheblich anstrengender als Radfahren, weil der Körper sich mit jedem Schritt selbst tragen muss. Beim Radfahren übernimmt das der Sattel und der Lenker. Das Rad trägt von Anfang an den Körper, bis er leichter oder muskulöser wird. Auf den Sattel drücken immerhin etwa 70 Prozent des eigenen Gewichts. Wer beim Radfahren an seine Konditionsgrenze kommt, kann mit dem festen Treten aufhören und strampelt einfach langsamer oder in kleinerem Gang seinem Ziel entgegen. So werden auch die Gelenke deutlich weniger belastet. Deshalb eignet sich ein Fahrrad für übergewichtige Menschen ganz besonders.

Entscheidend für den Abbau von Fett sind allerdings Dauer und Intensität der Belastung.

Bis der Körper zur Energiegewinnung auf eingelagerte Fettreserven zurückgreift, dauert es je nach Trainingszustand 20 bis 30 Minuten. Vorher werden hauptsächlich Kohlenhydrate verbraucht. Erst nach etwa 40 Minuten läuft die gewünschte Fettverbrennung auf Hochtouren – vorausgesetzt, die Belastungsintensität bleibt konstant. Je nach Geschwindigkeit können so pro Stunde Radfahren zwischen 240 und 800 Kilokalorien verbrannt werden.



Alternativ kann man auch ab und an mal einen Gang höher schalten, um so den Widerstand zu variieren. Denn: Je mehr Kraftaufwand, desto höher der Kalorienverbrauch. Wer ohne große Kondition mit dem regelmäßigen Fahrrad fahren beginnt, wird seine ersten Radtouren wahrscheinlich mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 15 bis 17 km/h absolvieren. Er verbraucht dabei vielleicht 440 Kilokalorien pro Stunde. Wer das ein Jahr durchhält, erhöht durch das permanente Training dann bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von etwa 25 km/h seinen Kalorienverbrauch auf rund 730 Kilokalorien. Dieser Wert ist optimal, um ausreichend Fett zu verbrennen und gleichzeitig Spaß am Radeln zu haben, ohne sich zu quälen. Der Kalorienverbrauch liegt bei diesem Pensum schon auf dem Niveau von ambitionierten Joggern oder Schwimmern.

Wer regelmäßig radelt, verwandelt sein Körperfett in Muskeln. Finden Sie also Gefallen am regelmäßigen Radfahren, dann können Sie ganz einfach selbst in ein leichtes Fahrrad-Training einsteigen, um Ihr Gewicht ganz gezielt zu reduzieren. In diesem Fall gehen wir mal davon aus, dass Sie als 70-Kilogramm-Mensch ein Kilogramm pures

Körperfett durch regelmäßiges Radfahren verlieren möchten.

Ein Kilogramm Körperfett hat 8000 Kilokalorien. Wenn Sie nun durch moderates Rad-Training mit ungefähr 20 km/h radeln, dann brauchen Sie bei einer täglichen Trainingseinheit von zwei Stunden ungefähr 14 Tage, bis Sie ein Kilo Körperfett verbraucht haben. Pro Monat lassen sich so also zwei Kilogramm reduzieren. Dabei bringen Sie übrigens „nur“ knapp 80 Watt Leistung auf die Pedale, weitere 230 Watt werden im Allgemeinen für den Grundumsatz benötigt.

Elektrobikes sind immer mehr im Kommen. Das körperliche Training mit dem E-Bike unterscheidet sich kaum von dem mit einem „normalen“ Fahrrad.

Grundsätzlich ist es gleich anstrengend. Man ist auf dem E-Bike nur schneller unterwegs. Bei klassischem Tempo verbraucht eine 70 kg schwere Person zwar nicht wie bei einem einfachen Fahrrad 560 Kilokalorien. Dennoch sind es 200 bis 300 Kilokalorien, die der Elektro-Radler in einer Stunde verbrennt. Er kann dafür aber längere Strecken zurücklegen, fährt meist auch länger auf dem Rad. Als Faustregel gilt:

E-Biker brauchen 30 Prozent weniger Kraft, um die gleiche Geschwindigkeit zu erreichen.

Es macht dem E-Biker viel mehr Spaß mit 18 km/h bergauf zu fahren als mit 10 km/h oder weniger. Somit ist der unterstützte Antrieb eine gute Lösung, um Kraft sowie Ausdauer sogar schonend zu steigern. Der Kraftaufwand kann später nämlich jederzeit erhöht werden. Fast alle Bikes bieten die Möglichkeit, den Elektromotor per Knopfdruck zu entkoppeln. Nachweislich erhöht die elektrische Unterstützung die Motivation zur Bewegung. Dies kann bereits nach einigen Wochen vieles bewirken: Erhöhung von Kraft und Fitness, Verminderung von Gewicht. Gerade als Einstieg nach

langer Zeit ohne Training ist das E-Bike eine gute Alternative, um spielerisch wieder eine gewisse Grundfitness aufzubauen.

Die oft typischen Anfangsschwierigkeiten bei der Durchführung eines Ausdauersports können mit dem Fahrrad durch eine gezielte Dosierung vermieden werden. Radfahrer können viel weitere Strecke zurücklegen und erblicken viel Interessantes in der Umgegend. Sie kommen viel mehr herum in der Natur, in Städten, in von Autos nicht zu erreichenden Gegenden. Das motiviert besonders. Und wer motiviert ist, tritt öfter in die Pedale. Gleiches gilt auch für den Geschwindigkeitsvorteil. In vielen Fällen ist der Radler schneller am Ort als ein Fußgänger, Bahn- oder Autofahrer. Und wenn er alles gut dosiert durchführt, wird er auch beschwerdefrei seine Ziele schnell erreichen. Wer sich täglich eine halbe Stunde auf dem Rad bewegt, kurbelt nicht nur die Fettverbrennung an, auch bei Rückenschmerzen kann Fahrradfahren echte Wunder wirken, denn es stärkt die komplette Rückenmuskulatur und löst Verspannungen. Regelmäßiges Radfahren verbessert die gesamte Blutzirkulation im Körper. Die Gefäße erweitern sich und werden elastischer. Vor allem aber erhöht sich die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Man sagt auch: Biken ist ein Stresskiller! Alle Ausdauersportler, darunter auch die Radfahrer, sind meist glückliche Menschen.

In den nächsten Wochen lädt die Natur wieder ein, sich im Freien vermehrt aufzuhalten, den Frühling zu genießen, den Winterspeck abzubauen und sich einfach mehr zu bewegen. Nehmen Sie Ihr Fahrrad zur Hand und radeln Sie vergnügt jeden Tag in der grünenden Natur.

Dr. med. Lutz Koch

**Täglich geöffnet**  
auch an Sonn- und Feiertagen  
Öffnungszeiten unter  
[www.aquadrom.net](http://www.aquadrom.net)

**April**

**03. - 30. April**  
**Soft-Packung**  
**im Wärmeschwebbett**  
Dauer: 30 min

**Freitag, 13. April** ab 20.00 Uhr  
**Mitternachtssauna**  
**„Finnische Saunanacht“**

Im April im „Aqua - Das Restaurant“  
· mit Beginn der Spargelzeit Start in die  
*„Spargelwochen“*

**23,00 €** für 1 Person  
**37,00 €** für 2 Personen

**AQUADROM**  
Gesundheit | Sport | Wellness  
im Ostseeheilbad Graal-Müritz

**Mai**

**02. - 31. Mai**  
**Caracallabad** **15,00 €**  
Duftende Unterwassermassage mit  
stimmungsvollem Licht  
· Dauer: 25 min

**Freitag, 12. Mai** ab 20.00 Uhr  
**Mitternachtssauna**  
**„1001 Nacht“**  
· letzte Mitternachtssauna vor der Sommerpause

**01. - 31. Mai** im „Aqua - Das Restaurant“  
*„Spargelwochen“*

**Start in die** *mit Holzkohlegrill*  
**Biergartensaison**

· **Dienstag, 01. Mai** ab 12.00 Uhr  
· **ab Mai** jeden Fr + Sa ab 17.00 Uhr (wetterabhängig)

**Donnerstag, 10. Mai Herrentag**  
**„Grillangebote für Groß und Klein am Herrentag“**  
· ab 12.00 Uhr im Biergarten am Aquadrom

**Sonntag, 13. Mai Muttertag**  
**„Muttertagsmenü“**  
· ab 12.00 Uhr im „Aqua - Das Restaurant“



Aquadrom Graal-Müritz | Buchenkampweg 9 | 18181 Graal-Müritz | Tel. 038206 - 8 79 00 | [www.aquadrom.net](http://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



Unser kleines Restaurant im maritimen Flair bietet **hauseigene Küche, heimische Fischgerichte, traditionelle Speisen** sowie individuelle Spezialitäten.

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

**Zu den Osterfeiertagen offerieren wir Ihnen eine spezielle Karte u.a. mit Kaninchen- und Lambraten.**

Wir würden uns freuen, Sie als Gäste begrüßen zu dürfen. Platzreservierungen nehmen wir gern entgegen.

Sie wollen Ihre Gäste zu Hause bewirten? Wir liefern wir unsere hauseigenen Spezialitäten ganz nach Ihren Wünschen.

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](http://www.strandsommer.de)

**RIBNITZER  
FISCH-  
HAFEN**

Tel. 03821. 390718



DAS RESTAURANT

Tel. 03821. 894830

Im Ribnitzer Hafen gelegen,  
begrüßen wir Sie in unseren beiden Einrichtungen.

- 1 Fischrestaurant +  
1 Verkaufsstelle mit frischem Fisch, Räucherfisch +  
1 Verkaufswagen mit Fischbrötchen und Imbiss
- Das Restaurant DE ZEE'S  
bietet Ihnen Fisch- und Fleischgerichte, selbstge-  
backenen Kuchen und große Eisbecher

Wir haben für Sie 7 Tage der Woche geöffnet.

Ribnitzer Fischhafen . Am See 40 . 18311 Ribnitz-Damgarten  
info@fischhafen.de . www.fischhafen.de

Erleben Sie die Lagunen der Ostsee



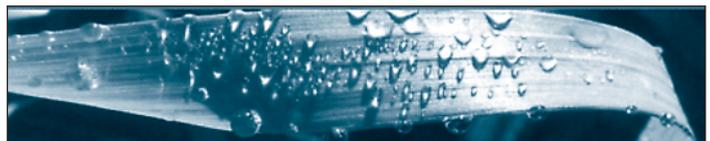
MS "Ostseebad Wustrow" Linienfahrten zwischen Wustrow  
und Born mit Fahrradtransport  
September und Oktober: Kranichtouren

MS "Boddenkicker" Linienfahrt zwischen Ribnitz, Wustrow  
und Dierhagen mit Fahrradtransport



Fahrgastbetrieb Kruse und Voß GmbH

Hafenstraße 7 \* 18347 Wustrow  
Telefon 03 82 20 / 5 88 \* Funktelefon 0172 / 3 89 60 90  
www.boddenschiffahrt.de \* info@boddenschiffahrt.de



**MORGENTAU**  
Inh.: Waltraud Weber Der Atelier-Laden für alle Sinne

Kunsth Handwerk und Schmuck aus der Region

Kurstraße 19 | 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz  
Tel. 038206 - 1 38 88 | morgentau.ostsee@gmx.de



Entspannt  
einkaufen,  
kostenfrei  
parken...

**3. Platz**  
Shopping Center  
Performance  
Report 2017

**HANSE  
CENTER**

BENTWISCH

# PESCADO

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.

### Bestseller und saisonale Highlights

Im ganzen gebratene Dorade mit Rosmarinkartoffeln, Zitronenvelouté und spanischem Gemüse

Scholle „Finkenwerder“ mit Bratkartoffeln und Salat

Geschmorte Rinderbäckchen mit Rübchen und Kartoffel-Selleriestampf

3 Lammkoteletts auf Schwarzwurzelragout und Servietten-Aprikosenknödel

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

Wetterbedingte Änderungen vorbehalten. Aktuelle Öffnungszeiten auf der Homepage.

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

## Freiheit bedeutet, unabhängig von Batterien zu sein.

Geladen und bereit.  
Für endlos lange  
Gespräche

Testen Sie exklusiv bei uns  
die neuen akkufähigen  
Hörsysteme unserer  
Hausmarke Vista.



Unitron Vista T R  
mit Ladestation

mehr auf:  
vista-hoeren.de

### Einfach aufladen und loslegen

6-7 h Ladezeit

24 h Hörgenuss.

### Immer unter Strom

Wechseln auf herkömmliche  
Batterien jederzeit möglich.

### Gut für die Umwelt

Akkus sind 100%  
recyclebar.



Hörgerätezentrum  
Gabriele Jütz

**Mo, Di, Do**

9:00 - 13:00 und

14:00 - 17:30 Uhr

**Kurstraße 22**

18181 Graal-Müritz

Tel: 038206 748530

graal-mueritz@hoergeraetezentrum.de



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

**ZWISCHEN WALD & WELLEN**

**RESTAURANT ORANGERIE**

Montag: **MECKLENBURGER BUFFET**  
 Mittwoch: **REGIONAL & VITAL BUFFET** oder  
**DREI-LÄNDER-ECK-SPEZIALITÄTEN**  
**BUFFET** (wöchentlich wechselnd)

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

**KAMINBAR**

**BLAUE STUNDE** täglich von 17.00 bis 18.00 Uhr  
 30% auf alle Getränke  
**LIVE MUSIK** Freitag ab 19.30 Uhr  
**TANZABEND** Samstag ab 19.30 Uhr  
**TANZTEE** Sonn- und Feiertag ab 14.30 Uhr  
 (Eintritt frei)

**FESTE FEIERN**

Ob Hochzeit, Jugendweihe oder Geburtstag, im kleinen oder großen Kreis, wir haben für jede Feier den passenden Veranstaltungsraum. Wir erstellen Ihnen gern ein Angebot.

**DAS ULTIMATIVE HAUTERLEBNIS**

**Gesichtbehandlung „Lifting Cellular“** zur intensiven Gewebsstraffung und für eine glatte, seidige Haut. Diese ultimative Verwöhnbehandlung schenkt Ihrer Haut neue Vitalität, Festigkeit und pures Wohlbefinden.  
 70 min Verwöhnzeit, 95,00 €

Waldstraße 1, 18181 Graal-Müritz  
 T. +49 (0) 38206-73.0 F. +49 (0) 38206-73.4444  
[ifa-graal-mueritz-hotel.com](http://ifa-graal-mueritz-hotel.com)  
[graal-mueritz@ifahotels.com](mailto: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](http://www.modeboutique-pinklady.de)



## Warnemünde zum Entdecken & Erleben

vom 01.04.2018 bis 28.10.2018 jeden Sonntag

<b>Abfahrt Graal-Müritz</b>	Seebrücke	<b>10.00 Uhr</b>
<b>Ankunft Warnemünde</b>	Alter Strom (Zentrum)	<b>11.30 Uhr</b>
<b>3 Stunden Landgang in Warnemünde</b>		
<b>Abfahrt Warnemünde</b>	Alter Strom (Zentrum)	<b>14.30 Uhr</b>
<b>Ankunft Graal-Müritz</b>	Seebrücke	<b>16.00 Uhr</b>
Erwachsene	22,50 €	Kinder (3-13 Jahre) 14,50 €
Familienkarte	62,50 €	Fahrräder & Hunde 4,00 €
(2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)		

### EINWEG-Fahrten

Erwachsene	13,50 €	Kinder (3-13 Jahre)	9,00 €
Familienkarte (2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)			39,50 €

## Ostsee-Mini-Kreuzfahrten

vom 01.04.2018 bis 28.10.2018 jeden Sonntag

### 2-stündige Rundfahrten auf der Ostsee in Richtung Fischland/Darß, Seebrücke Wustrow

<b>Abfahrt Graal-Müritz</b>	Seebrücke	<b>16.00 Uhr</b>
<b>Ankunft Graal-Müritz</b>	Seebrücke	<b>18.00 Uhr</b>

Erwachsene 15,50 € Kinder (3-13 J.) 9,50 € Hunde 4,00 €  
 Familienkarte 42,50 € (2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)



Erkunden Sie mit uns den internationalen **Ostseeküsten-Radwanderweg**. Steigen Sie ein - ob einfache Fahrt oder hin und zurück - machen Sie eine Pause bei uns an Bord.



Liebe Fahrgäste, ob frangrischer Ostseehering, gebratene Warnemünder Kutter-Scholle oder kleine Leckereien - in unserem **Bordrestaurant** wird alles frisch zubereitet.



In unserem **Bordshop** finden Sie maritime Souvenirs, Süßigkeiten und Spirituosen (über 500 exklusive Whisky- und Rumsorten).