

Windflüchter

Informationen für Gäste und Gastgeber Heft 224 01.02. - 31.03.2020

Gesundheitswoche im Ostseeheilbad Graal-Müritz



Collage: Joachim Weyrich

Auf der einen Seite die Ostsee, auf der anderen das Ribnitzer Hochmoor und die dichten Wälder der Rostocker Heide – und mittendrin: das Ostseeheilbad Graal-Müritz. Für diese einzigartige Kombination ist der Ort bekannt, denn sie erzeugt ein Bioklima, das sich nachweislich positiv auf Gesundheit und Vitalität auswirkt.

Ein sprichwörtliches Heilbad! Jedoch benötigt man für einen ganzheitlichen, gesunden Lebensstil zusätzlich zur heilklimatischen Mischung aus Wald- und Seeluft noch die eine oder andere Zutat. Aber gerade hier lauert er oft und hartnäckig: Der Schweinehund! Er hat schon gemerkt, dass wir etwas ändern möchten und stellt sich uns trot-

zig in den Weg. Um ihn auszutricksen, möchte die Tourismus- und Kur GmbH in der Gesundheitswoche vom **23. bis 28. März** verschiedene Inspirationen bieten. Auch kleine Veränderungen im Alltag haben oft eine große Auswirkung auf uns. Dafür möchten wir Ihre Neugierde und Freude zur Verbesserung Ihrer Gesundheit erwecken.

Zusammen mit unserem Gesundheitspartner, der AOK-Nordost, ortsansässigen Profis, Kliniken und Einrichtungen haben wir ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Alle Angebote sind darauf ausgelegt, das Erlernte ganz einfach Zuhause umsetzen zu kön-

Gesundheitswoche – Fortsetzung von Seite 1

nen, um so langfristig einen Unterschied zu spüren und dem Schweinehund das Handwerk zu legen.

Die wichtigsten Zutaten für einen gesunden Lebensstil sind Ernährung, Bewegung, Entspannung, eine positive Lebenseinstellung und Prävention. Der Blick auf die Ostsee wirkt ohne Frage beruhigend und entschleunigend, aber haben Sie schon einmal eine Klangreise oder einen Trommelkurs ausprobiert?

Entspannung und Bewegung gehen aber auch zusammen, zum Beispiel bei einem „Breath-Walk“. Hier werden Yoga, Walking und Meditation kombi-

niert. Auch dabei spielt die saubere, schadstoffarme und salzhaltige Luft wieder eine wichtige Rolle. Der direkt an den Küstenstreifen angrenzende Buchenmischwald der Rostocker Heide wirkt wie eine Mauer und hindert die gesunde Meeresluft am Weiterziehen. Dadurch genießt man nicht nur direkt am Strand, sondern auch auf der Promenade die gute Luft in der Lunge auf jedem Meter, den man dem Schweinehund davonläuft.

Wer sich lieber im Wasser bewegt, kann als Alternative zur im März noch recht kühlen Ostsee auf die Therme „Aquadrom“ mit Salzwasserbecken ausweichen (Schweinehund-

freundlich!). Hier wird regelmäßig Wassergymnastik angeboten. Wer das Besondere sucht, bucht ein medizinisches Vollbad mit ortsgebundenem natürlichen Heilwasser.

Weil der Schweinehund ein Leckermaul ist, besänftigen wir ihn zwischendurch mit einer Kräuterwanderung und wenn er Glück hat, kann er den einen oder anderen gesunden Smoothie selbst herstellen und verkosten.

Zudem wird es weitere sportliche Angebote geben sowie verschiedene Vorträge und Beratungen.

Alle Termine sind ab Mitte Februar auf unserer Homepage

und im Flyer der Gesundheitswoche zu finden.

Zum Ende der Woche schlagen wir den Schweinehund endgültig mit einem Lach-Trainingsprogramm in die Flucht, wenn es am Samstag, den 28. März heißt: „Schmerzmuskeltraining - Wenn man nur schnell genug stillsteht, dann sieht es fast so aus, als würde man sich bewegen“ mit dem Kabarettisten Ralph Richter.

Wir freuen uns auf Sie & Ihren Schweinehund!

Mit herzlichen Grüßen
Maximiliane Junginger
Veranstaltungsbereich
Tourismus- und Kur GmbH

+++ Aktuelles +++ Bäderbibliothek +++ Aktuelles +++

„Die Schriftsteller von Graal-Müritz“
Bebildeter Vortrag von
Susanne Graf



Wohl kein anderer Ort an unserer Küste hat so viele bekannte Schriftsteller beherbergt wie Graal-Müritz. Franz Kafka erhoffte sich hier die Verbesserung seines Gesundheitszustandes, Hans Fallada war als Jugendlicher mehrmals mit seinen Eltern und Geschwistern in Graal, Erich Kästner verbrachte zusammen mit seiner Mutter seine Ferien hier und Kurt Tucholsky war auf Hochzeitsreise. Und das sind längst nicht alle Schriftsteller, die sich hier an der Ostsee aufgehalten haben. Lassen Sie uns gemeinsam auf den Spuren der Dichter wandeln und in die Geschichte des Ortes eintauchen.

Sonnabend, **15. Februar 2020**, 15.00 Uhr, in der Bäderbibliothek; Eintritt: 4 Euro

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

Vor Thomas Tür steht eines Tages ein kleiner Hund und will bei ihm wohnen. Thomas will keinen Hund, aber das Tier lässt sich nicht abweisen. Mister kann man einfach nicht böse sein, auch wenn er gefräßig und badewannenscheu ist – und absolut schwerhörig, wenn es um Verbote geht. Schimpft man dann mit ihm, guckt er so traurig, dass man ihm zum Trost gleich eine Geschichte erzählen muss. Nicht irgendeine Geschichte. Gut müssen sie sein und spannend, sonst gibt er keine Ruhe. Lieb hat ihn sein Herrchen trotzdem, schließlich ist Mister der beste Hund der Welt – und dabei hatte er ihn nicht einmal haben wollen.

Unser Vorlesepaten Jens Reichert wird Euch die lustige Geschichte von Mister und Thomas erzählen.

Dienstag, **18. Februar 2020**, von 16 bis ca. 17 Uhr, in der Bäderbibliothek (für Kinder zwischen ca. 5 - 10 Jahren)
Teilnahme kostenlos!

Kleiner Literarischer Frauentagsempfang am 8.3. um 10.00 Uhr in der Bibliothek

Wer bei einem Glas Sekt, Kaffee und Kuchen für eine gute Stunde die Seele baumeln lassen möchte, der sei herzlich willkommen **in der Bibliothek im Haus „Ithaka“**. Die Leiterin der Bibliothek wird einige der literarischen Neuanschaffungen vorstellen. Unter dem Motto „Meine sieben Lieblinge der letzten Wochen“ sind sowohl Sachbücher, als auch Belletristik dabei vertreten.

Da wir nur einen begrenzten Platz zur Verfügung haben, wird um Voranmeldung gebeten. Eintritt 5 € (incl. Verköstigung). Fritz-Reuter-Str. 17, Tel. 77241

Bitte beachten Sie, dass für eine Woche in der Zeit vom **16. bis 20. März 2020** veränderte Öffnungszeiten gelten!

Montag	geschlossen
Dienstag	10.00 – 11.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	10.00 – 11.00 und 15.00 – 16.30 Uhr
Freitag	geschlossen

Die „Blaue Stunde“ mit „Onkel Bräsig“

„Onkel Bräsig“ hat sich für das neue Jahr was vorgenommen, er möchte euch verführen! Nee, nicht zu dem, was ihr jetzt denkt. Er möchte euch zum Naschen einladen und zwar zum Lieblingsbuch, Lieblingsgedicht oder auch Lieblingsschriftsteller verkosten.

Da darf eben das oder der Liebste zu Gehör gebracht werden und alle lassen sich von den verschiedenen Werken überraschen und entdecken wohlmöglich neue Horizonte, also lasst uns gemeinsam verreisen.

Leinen los, denn Reisen bildet ja bekanntlich.

Zur Sicherheit hat er euch eine Liste mit den nächsten Terminen für die „Blaue Stunde“ gebastelt – kommt doch einfach mal reingeschneit.

01.02. 15:30 Domizil Waterkant Dr. Leber Str. 5a
22.02. 15:30 Bürgertreff „Onkel Bräsig“, Zur Seebrücke 6
14.03. 15:30 Domizil Waterkant Dr. Leber Str. 5a
28.03. 15:30 Bürgertreff „Onkel Bräsig“, Zur Seebrücke 6

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

07.02. | 14.02. | 21.02. | 28.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03.2020
19:00 Uhr | Seebrücke Graal-Müritz Infopunkt

Fackelwanderung am Strand



Die dunkle Jahreszeit lockt dennoch die Gäste an den Strand. Zeit für Fackelwanderungen!

Bis zum Frühjahr bietet die Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz jeden Freitag, ab 19:00 Uhr einen Fackelmarsch entlang dem Ostseestrand.

Entdecken Sie den Reiz des Meeres, wenn sich die Lichter Ihrer Fackeln im Wasser spiegeln. Wandern Sie mit uns bis hin zum Ortsteil Graal. Am Ankunftsort erwarten Sie ein wärmendes Feuer und ein heißes Freigetränk.

Normalpreis: 8,00 €; Kurkarteninhaber 7,00 €

08.02. | 22.02. | 07.03. | 21.03.2020 | 10:30 Uhr
Treff: Endhaltestelle Bahnhof Ostseering Graal-Müritz

Zwischen Erbpachthof und Stromgraben - Historischer Spaziergang durch Graal mit Ulrike Bencard



Ostseebad Müritz

Motiv am alten Erbpachthof.

Mit offenen Augen die Besonderheiten des Ostseeheilbades entdecken! Auf dem ca. 5 km langen Rundgang erfahren Sie Verschiedenes aus der bewegten Geschichte des Ortes von den Anfängen im 14. Jahrhundert bis heute.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Erwachsene 6,00 €; Kurkarteninhaber 5,00 €; Kinder 3,00 €

10.02. | 24.02. | 09.03. | 23.03. | 16:00 Uhr | Haus des Gastes

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Wenn Sie Freude am Gestalten haben und kreative Ideen mit Farbe umsetzen möchten, lädt Sie Frau Krüger herzlich dazu ein. Unter Anleitung mit verschiedenen Techniken entstehen Acrylbilder oder Aquarelle zu den Themen: Stillleben, Blumen, Landschaft und Meer sowie freies Gestalten mit Farben.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte melden Sie sich rechtzeitig unter der Telefonnummer 01578/7799357 an, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.

Wenn kein eigenes Material vorhanden ist, stellt Frau Krüger für 10,00 € welches zur Verfügung.

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: 25,00 €

10.02. + 16.03.2020 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes

„Sturmfluten“ Vortrag mit Winfried Pachnicke



Jedes Meer hat nicht nur seine idyllische Seite. Auch die Ostsee hat schon mehrere Sturmfluten hinter sich, die letzte verheerende traf 1872 unsere Küste, aber auch im November 1995 hatten die Menschen damit zu kämpfen.

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: Erwachsene 5,00 € / Kurkarteninhaber 4,50 €

12.02.2020 | 18.30 Uhr | Haus des Gastes

„Farbtupfer – maritim-verschwommen-scharf“

Ausstellungseröffnung mit Anne Benz

Eine Reise in ein Land der Träume! In einem Wechselspiel von scharfen, Farbe abgrenzenden gemalten Phantasiebildern stehen

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

die sehr stark verschwommenen Farbmixmomente der Fotografie im Kontrast.

Fotografieren und Malen bedeutet für die Künstlerin in eine andere Welt einzutauchen in eine Welt, in der Realität und Illusion verschmelzen, in eine Welt voller Liebe, bodenständig mit vielen himmlischen Gehilfen.

In Ihrer Ausstellungen möchte Sie anderen Menschen die Möglichkeit geben, ihre Wahrnehmung der Dinge, der Orte, die sie fotografiert und malt, zu betrachten, eine Stimmung zu fühlen oder einfach nur neugierig zu werden auf die Schönheit des Lebens.



Die Ausstellung wird bis zum 06.04.2020 zu sehen sein.
Eintritt: frei

13.2. & 20.2.2018 | 10:00 Uhr | Haus des Gastes

Kinderschach Schach-Sport-Club 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 und Laune 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

13.02.2020 | 16:00 Uhr | Haus des Gastes

Tatütata im Kinderzimmer – Figurentheater Randfigur –



Arthur darf heute bei Oma schlafen! Da freut er sich sehr. Und als Oma ihn abholen will, freut sich Arthur noch mehr, denn Oma hat ein neues Spielzeug mitgebracht. Da vergisst Arthur sogar seinen Kuschelhasen mitzunehmen! "Das ist ihm noch nie passiert!" sagt der Hase, "gleich kommt er zurück und holt mich". "Heute musst du allein einschlafen." sagt der Roboter. Aber Hase hat Angst allein. Er fällt im Dunkeln über den Kipper. Jetzt ist das ganze Spielzeug wach... Ein Figurentheaterstück über die Wegwerfgesellschaft im Kinderzimmer.

Spiel/Text/Regie/Ausstattung: Jana Sonnenberg

Eintritt für Kinder € 3,-; ab 14 Jahre € 4,-

15.02.2020 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes

„Ja!“ Kabarett – aber anders. Mit Jan Jahn



Kennen Sie auch das Gefühl, dass man eigentlich mal was tun müsste? Und dann? Kämpfen wir mit den guten Vorsätzen wie Sisyphos mit seiner Kugel. Diese verflixten inneren Schweinehunde! Wie werden wir die bloß wieder los?

Vorhang auf für „Ja!“:
Kabarett – aber anders.

Jan Jahn wühlt sich tief hinein in unsere seelischen Abgründe. Soweit nicht ungewöhnlich – doch er taucht auch wieder auf.

Mit jeder Menge kuriose Lösungsideen. Fürchten Sie sich vor Unbekanntem? Kosten

Sie mal ein paar knusprige Insekten. Lecker! Die eigene Trägheit nervt? Ziviler Ungehorsam kann extrem lustig und motivierend

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

sein. Und gegen Null Bock auf Politik hilft? Vielleicht ein Wrestling-Event im Bundestag.

Dabei geht Jan Jahn so enthusiastisch ans Werk, dass binnen kürzester Zeit alle mitlachen, mitsingen, mitfeiern. Gerade die locker eingestreuten Songs haben es aber auch in sich: Groove, Ohrwurm-Alarm, witzig-intelligente Texte – und rocken können sie auch. Schnell artet da der Auftritt gar zum Härtetest fürs eigene Deo aus. „Ja!“ ist eben anders: Das erste Kabarettprogramm, aus dem man eine Portion Hoffnung mit nach Hause nimmt. Und offenbar ein echtes Erfolgskonzept – schließlich hat sogar REWE den Programmtitel für seine Eigenmarke geklaut...

Eintritt: Vorverkauf 12,- € / 10,- € ermäßigt
Abendkasse 14,- € / 12,- € ermäßigt

17.02.2020 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Graal-Müritz

Macht der Jahreszeiten Vortrag Duty |



Diese Multivisionsschau ist eine Wanderung durch die Jahreszeiten. Zauberhafte Winterlandschaften, die in Mecklenburg gar nicht so häufig zu finden sind. Viele Beispiele aus der Tier- und Pflanzenwelt, zeigen die Schönheit – aber auch die Härte – des Winters, den Frühling mit seiner das Leben entwickelnden Kraft und den Sommer mit seinem Überfluss an Nahrung und Wärme. Im Herbst bietet die Natur allen Lebewesen – auch uns Menschen – eine Vielzahl an Früchten, um einen Vorrat für den wieder folgenden Winter anzulegen.

Eintritt: Erwachsene: 6,50 € / ermäßigt 6,00€

22.02.2020 | 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: 6,00 € / 6,50 €

09.03.2020 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes

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



Haben Sie schon einmal gesehen, wie hier in Graal-Müritz die Eisschollen in der Ostsee übereinander getürmt sind? Wie die Schwäne im harten Winter an die Seebrücke kommen und auf Nahrung hoffen? Oder kennen Sie noch die Pferderasse, die halbwild das ganze Jahr über auf der Koppel weideten? Oder erinnern Sie sich an die beiden Mädchen, die von der Strandstraße zum Friedhofsweg ritten, um dort am Religionsunterricht teilzunehmen? Waren Sie schon einmal dabei, als der Rhododendronpark in voller Blüte stand? Haben Sie auch schon einmal die Sandskulpturen am Strand bewundert, die bedeutende bildende Künstler gestalteten und die leider von Wellen wieder fortgespült oder von Menschen zertreten wurden? Oder kennen Sie noch die Plauzklos, die am Mittelweg standen? Und waren Sie schon einmal dabei, wenn die Müritzer im September ihr Moorfest feierten?

Die Berufsfotografin Dorothea Puttkammer fotografierte 26 Jahre lang Wichtiges und Interessantes im Ort, das heute nicht nur für Touristen und Kurgäste, sondern auch für Einheimische interessant und erinnerungswürdig ist. Joachim Puttkammer, der zusammen mit seiner Frau eine ganze Reihe Bücher über den Ort veröffentlicht hat, erinnert an die Geschichte des Ortes, lockert sie durch Anekdoten auf, erzählt von Schriftstellern, die hier ihre Geschichten ansiedelten. Dieser Vortrag versteht sich als Ergänzung zu dem ortsgeschichtlichen Vortrag, den Dr. Kuntze im Haus des Gastes hält. Beide Vorträge wollen Einheimischen und Auswärtigen diesen Ort lieb machen.

Kosten: 5,00 € / 4,50 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

14.03.2020 | 12:00 Uhr | Haus des Gastes

Hegeschau & Wanderung Hegegemeinschaft „Nordöstliche Heide“



Am Sonnabend 14. März 2020 lädt die Hegegemeinschaft „Nordöstliche Heide“ zur Hegeschau im Haus des Gastes in Graal-Müritz und zu einem interessanten jagdlich-forstlichen Waldspaziergang ein.

Die Hegegemeinschaft ist der Zusammenschluss verschiedener Jagdberechtigter (private Eigentümer, Landesforstanstalt MV, Deutsche Bundesstiftung Umwelt, Hanse- und Universitätsstadt Rostock) mit dem Ziel der

Hege und Bewirtschaftung des Rotwildes in unserer Region.

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 (Forstamtsleiter Landesforstamt Billenhagen), Herrn Harder (Jagdpächter) sowie Herrn Schlüter (Revierleiter Stadforstamt 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.

Eintritt: frei!

23.03.2020 bis 28.03.2020

Gesundheitswoche 2020



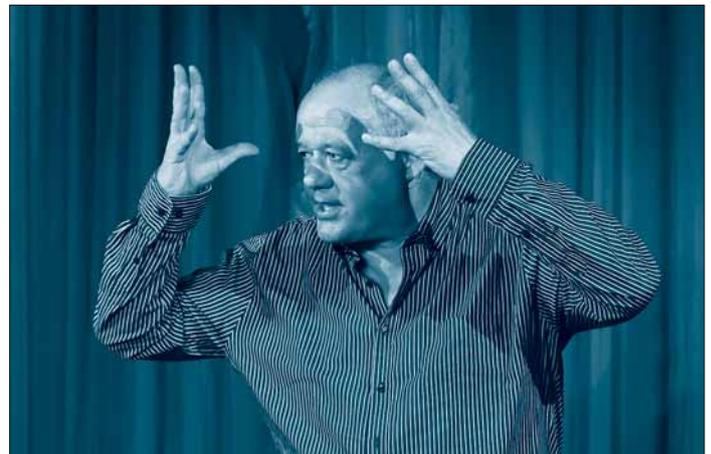
Die wichtigsten Zutaten für einen gesunden Lebensstil sind Ernährung, Bewegung, Entspannung, eine positive Lebenseinstellung und Prävention. Der Blick auf die Ostsee wirkt ohne Frage beruhigend

und entschleunigend, aber haben Sie schon einmal eine Klangreise oder einen Trommelkurs ausprobiert? Entspannung und Bewegung gehen aber auch zusammen, zum Beispiel bei einem „Breath-Walk“. Eine Woche lang gibt es im Haus des Gastes Tipps, Vorträge und Mitmachangebote rund um das Thema Gesundheit.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen mit uns zum Auftakt des Jahres den alt bekannten, inneren Schweinehund auszutricksen. Die Veranstaltungen im Einzelnen können Sie ab Mitte Februar in den ausliegenden Flyern ansehen oder unter www.graal-mueritz.de.

28.02.2020 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes

„Schmerzmuskeltraining“ Kabarett Mit Ralph Richter



Mit Ach und Lach schafft es der Kabarettist zum Abschluss der Gesundheitswoche noch auf die Bühne. Dort setzt er wieder zu geistigen Höhenflügen an, die aber nur lustige Tiefflüge sind. Er will in zwei Stunden beweisen, das sich hinter seiner kuschelgemütlichen Fassade eigentlich ein rumpelstilziger Gemeinling versteckt. Und wenn er guckt, als hätte er gerade in eine Zitrone gebissen, heißt das nur: Seht her, was ich für einen Spaß habe! Wenn man als rüstiger Mittfünfziger nach zehntausend Schritten am Tag den kleinen Hunger kriegt, wenn früher sowieso alles besser wird und wenn der Blaukittel wieder hausmeister, dann wäre das eigentlich zum Heulen, wenn man nicht drüber lachen müsste. Diplomatisch und bauchmiezelig wird das alles nicht, dafür aber wie immer unverschämt. Also werfen Sie ein Auge drauf. Wenn's geht, ein Lachendes!

Wenn man nur schnell genug stillsteht, dann sieht es fast so aus, als würde man sich bewegen. (Oliver Kalkofe)

Eintritt: Vorverkauf 12,- € / 10,- € ermäßigt
Abendkasse 14,- € / 12,- € ermäßigt

Geplante Ausstellungen 2020 im Heimatmuseum

April/Mai Marinemaler Olaf Rahardt / Thüringen

Juni/Juli Walter Kempowski „Uns geht es doch noch Gold!“

Aug/Sept. FDGB Feriendienst nach 1945 in Graal-Müritz

Oktober Gemalte Bilder von Graal-Müritzer Grundschulern 1993 von der neuen Seebrücke

Aus dem Heimatmuseum Von Glasmachern und Glashütten

Im 13. und 14. Jahrhundert hielt auch in Mecklenburg die Glasmacherei ihren Einzug, besonders von den Klöstern gefördert. Der neue Industriezweig fand aber keine große Verbreitung. Das änderte sich schlagartig mit dem 30jährigen Krieg. Ganze Dörfer blieben jahrzehntelang unbewohnt. Auf den verödeten Feldern schoss in kurzer Zeit der Wald empor. Und Wald ist die Voraussetzung für den Betrieb einer Glashütte, für das Schmelzen wurden große Mengen Holz benötigt. Die Rohstoffe für die Glasbereitung waren überwiegend Holzasche und Sand. Besonders bevorzugt war die Asche von Buchenholz, da sie die größte Sandbeimischung zu lässt, dazu kamen noch verschiedene Salze oder schwarzer Feuerstein (für schwarzes Glas).

Die Heizer dieser Öfen hießen „Schürer“, die „Pfleger“ halfen ihnen dabei. Die „Werker“ überwachten den Schmelzvorgang. Die weitere Bearbeitung übernahmen die „Bläser“, die die verschiedensten Formen der Hohlgläser, wie Flaschen, Satten oder Retorten herstellten. Meistens was dieses Glas, auch als Waldglas bekannt, grün oder schwarz gefärbt. Die „Strecker“ hatten das Tafel- oder Fensterglas herzustellen. Die geblasenen Zylinder wurden dann aufgeschnitten und auf Tontischen „gestreckt“. Die „Scheiter“ mussten das nötige Holz zur Verfügung stellen und für den Ofen aufarbeiten. Der Glas- oder Hüttenmeister war der Inhaber der Hütte. Die Verträge mit den Junkern wurden meistens auf 12 Jahre abgeschlossen. Solch eine Glashütte benötigte eine ganze Reihe von Arbeitern: einen Glasmeister, einen Vizemeister, einen Glaschreiber, 4 Pfleger, 14 Glasmacher, einen Schullehrer, 2 Fuhr-

leute, einen Aschefahrer und der Scheiter.

Die abgeholzten Flächen wurden von dem Glasmeister landwirtschaftlich genutzt und demzufolge wurde auch Vieh gehalten. So eine Glashütte bildete eine kleine Ortschaft. Mitunter deutete der Name eines solchen Hüttenortes auf die frühere Bedeutung hin, wie z.B. Nossentiner Hütte.

Die Hüttenbesitzer verdienten im Allgemeinen sehr gut. Sie erwarben Grundbesitz und wurden Gutsbesitzer.

Seit der Mitte des 18. Jahrhunderts verschwanden die Glashütten, daran war wohl der stark schwindende Holzreichtum schuld. Im 19. Jahrhundert gab es nur noch vereinzelte Glashütten. Die letzte Mecklenburgs war die von Alt Schwerin, deren Betrieb 1901 eingestellt wurde.



(Quelle: „Norddeutscher Leuchtturm“ 1958)

Joachim Weyrich
Leiter des Heimatmuseums

Uns plattdütsch Eck

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn',

hüt will ick mit Juch ein bäten in Meckelborg siene Geschicht reisen: Fritz Reuter vertellt in sien „Urgeschicht von Meckelnborg“: „As uns' Herrgott de Welt erschaffen ded, fung hei bi Meckelnborg an, un tworsten von de Ostseesid her, un makte dat eigenhändig färig, up de ein Sit bet Ratzeborg un Swerin, up de anner Sit bet Stemhagen un Bramborg, un wis'te sine heiligen Engel, wo 'i makte warden müßt, un red'te tau ehr un säd, sei süllen 't so wider maken. Na, Raphael fung nu bi Nigen-Strelitz un Mirow an un Gabriel bi Groten-Boebelin Serrahn un Krakow, un Michael namm dat Lügtheener Amt un Grabow un Doems, oewer 't würd ok dornah. - Na, Lihrwark is kein Meisterstück. - Aewer unsern Hergott würd dat doch sihr jammern, dat sin gaud Wark so verbruddelt warden süll, un hei rep sei noch mal tausamen un säd: „Nu paßt gaud up! Ik will jug dat nochmal vörmaken.“ Un dunn makte hei de Roebelsche Gegend un de Lübsche Gegend un den Parschenschen Sünneberg un säd: „Dor nehmt jug en Ogenspiegel an!“ ... Up dese Ort is uns' Meckelnborg worden, un schön is 't in'n ganzen worden, dat weit jeder, de dorin buren is un tagen; un wenn en frömd Minsch rinnerkamen deiht un hei hett Ogen tau seihn, denn kann hei seihn, dat unsern Herrgott sin Hand up Wisch un Wald, up Barg un See sülwst rauht hett, un dat hei Meckelnborg mit in't Og' fat't hett, as hei sach, dat allens gaud was.“¹⁾

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn', dit schöne Land is dat ierste Mal an'n 10. September 995 urkundlich erwähnt worden un twors in ein Schenkungsurkunde von Otto III., dei hei in dei Michelenburg (hüt Dorf Mecklenburg) för einen Obotritenfürsten utstellt hett.

Dat heit, uns Meckelborg is nu dusendfiefuntwintig Jahr olt! Nah väl Hen un Her, as dat in dei Geschicht so begäng is, kreeg dei Obotritenfürst Pribislav denn' gröttsten Deil von't Obotritenland von Heinrich denn' Löwen 1187 as Lehen. (Heinrich müßt sick nah Westen hen nämlich denn' Rücken friehollen un künn sick nich noch wierer nah Osten utbreiden). Von dei Tiet an gelt Pribislav as Fürst von Meckelborg.

Wat weiten wi hüt oewer noch von Pribislaven? Sien Graff is in dei Doberaner Kirch, dei hei hett bugen laten, tau finnen. Un 1847 würd up ein Ribnitzer Warft dei Viermastbark „Pribislav“ bugt. Dit Schipp bröchte dütsche Utwanderer nah Amerika un Australien. Ein Modell von disse Bark, sall mal eins in't Ribnitzer Bersteinmuseum utstellt warden.

Un in Graal-Müritz, denkt Juch, giwt in dei Strandstrat ein Hus, dat „Pribislav“ heiten deit. ...

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn', so, dit wier 'ne lütte Reis dörch mihr as dusend Jahr Meckelbörger Geschicht...
Holt Juch fuchtig!

Juch

Anna-Margarete Zdenka

Anna-Margarete Zdenka

¹⁾ Reuters Werke in fünf Haupt- und drei Ergänzungsbänden, achter Band von Meckelnborg, Verlag Philipp Reclam jun. Leipzig, Seite 30/31

Was mir in Graal-Müritz noch so auffiel

Liebe Leserinnen und Leser, zum Zeitpunkt meines Schreibens ist das Wetter in Graal-Müritz so, als könne sich der Winter nicht entscheiden, noch einmal bei uns vorbeizuschauen; Temperaturen zwischen 0° C in der Nacht und 12° C am Tage, dazu viel Regen und wenig Sonnenschein bei mäßigen Windstärke. Am 1. Januar 2019 dagegen hatten uns orkanartiger Sturm und aufgewühlte See die Seebrücke und die Küstenschutzdüne stark beschädigt. Solche Ereignisse sind nicht sicher vorherzusagen, und es ist durchaus möglich, dass sich die momentane Wetterlage bis zum Erscheinen des Windflüchters Nr. 224 schon merklich geändert hat.

Uns Einwohnern von Graal-Müritz liegt der Küstenschutz sehr am Herzen. Zum einen, weil wir nur durch den ausreichenden Schutz vor Sturmfluten das nötige Sicherheitsgefühl in einem Küstenort haben können, zum anderen, weil wir Ihnen, liebe Gäste aus nah und fern, bei einem Besuch unseres Ortes Erholung am Strand und im Küstenwald bieten möchten. Deshalb bitten wir Sie und unsere Bürger immer wieder, die von der Natur angerichteten Schäden an den Küstenschutzdünen durch unüberlegtes Handeln nicht noch zusätzlich zu

vergrößern. Das ist leider auch wieder in der Zeit um den Jahreswechsel geschehen. Das Höhenfeuerwerk ist doch von der Promenade oder vom Strand aus genau so gut zu bewundern wie von der Dünenkrone oder deren seeseitiger Böschung. Die Begründungen dafür, warum das Betreten der Dünen außerhalb der offiziellen Strandgänge nicht gestattet ist, sind schon oft gegeben worden. Hier noch einmal die wichtigsten Gründe, auch für diejenigen, die zum ersten Mal ins Ostseeheilbad kommen.

Der natürliche Abriss des Dünenfußes durch Wind und Wellenschlag schwemmt Sand ins Meer. Es entsteht eine steile Abbruchkante, die an manchen Stellen drei Meter hoch sein kann. Diese Kante muss schnell wieder abgeflacht werden, damit die anrollenden, hohen Wellen beim Auslaufen ihre Energie im allmählich ansteigenden Strand abgeben können. Der dazu benötigte Sand wird teilweise aus dem Brandungsbe- reich zur Düne transportiert. Manchmal wird der Sand auch von hoch aufgetürmte Dünenkronen zum Dünenfuß geschoben. Im Abstand von mehreren Jahren ist auch eine Sandaufspülung von der Seeseite notwendig. In jedem Fall muss der frisch angeschobene oder aufgespülte Sand befestigt werden.

Das erreicht man durch die Bepflanzung mit Strandhafer.



Strandhafer zählt zu den so genannten Pionierpflanzen auf humuslosen Weißdünen. Er wächst mit der Düne empor. Seine harten, schmalen Blätter und biegsamen Halme brechen die Kraft des Windes und zwingen den verwehten Sand zum Aufsetzen. Der Strandhafer bildet ein weitreichendes, tiefes Wurzelwerk. Die Ausläufer um die Pflanze haben einen Radius bis zu fünf Meter, und die Gesamtlänge der Wurzelfasern kann einen Kilometer betragen. Damit ist der Strandhafer der wichtigste Erosionsschutz an den Dünen. Das gilt auch für die Winterzeit, wenn die Halme und Blätter trocken sind. Aber diese Art des Küstenschutzes wird nur erreicht, wenn man den Jungpflanzen Ruhe und Zeit lässt, um ihr Wurzelwerk und ihr Blatt-

werk zu entwickeln. Das bedeutet, dass man die Pflanzungen nicht betreten und sich nicht zum Sonnen auf sie legen soll. Es gibt noch viele andere, zum Teil unscheinbare Pflanzen, die den weiteren Küstenstreifen festigen. Die findet man in größerer Zahl jedoch nur landeinwärts hinter dem Strandhafer, da, wo die nährstoffarme Weißdüne allmählich in humushaltige Erde übergeht. Zu diesen Pflanzen gehören die Sandsegge, die Stranddistel und die im Spätsommer blühende weiße und gelbe Strandaster. Noch weiter vom Meer entfernt trifft man auf die Kriechweide, den Sanddorn, die Kartoffelrose und die Krüppelkiefer. Ab 2020 muss die Gemeinde Graal-Müritz den Draht, der eine optische Grenze zwischen Strandbereich und geschütztem Dünenfuß markiert, selbst spannen. Das StALU MV liefert das Material dafür, die Gemeinde muss den Aufbau jedoch selbst realisieren. Über ca. fünf Kilometer Länge müssen 2600 Pfähle in den Sand getrieben werden, an denen dann der Spanndraht befestigt wird. Eine zeitaufwändige und teure Maßnahme, die uns und Ihnen der Schutz unserer Düne wert sein sollte. Ich wünsche Ihnen, dass Sie wohlbehalten in den nahenden Frühling kommen.

Klaus Graf



Dünenabbruch 2.1.2019



Aufstellen der Absperrungen

+++ Graal-Müritzer Geschichten +++

Achtung, Eisbären am Badestrand!

Eine weiße Tatze griff nach mir, hob mich empor, ich schrie um mein Leben, als ich dann auch noch in ein riesiges Maul blickte! Alles Zureden meiner Mutter half nichts, denn ich, kaum zwei Jahre alt, war wirklich in Todesangst. Doch dann, „Klick!“, war es schon vorbei, die Erwachsenen lachten und das riesige Tier ließ mich wieder frei. So erinnere ich mich heute an meine allererste Begegnung am Graaler Strand mit einem „Eisbären“ (Foto). Denn lange bevor es im Rostocker Zoo die beliebten echten Eisbären gab, hatte Graal-Müritz erst einen, dann sogar zwei „Eisbären“ zu bieten, allerdings „nur“ für Erinnerungsfotos.

Begleitet von Fotografen steckten in den erstaunlich realistischen Eisbärkostümen große, kräftige Männer, mit denen sich die Badegäste gern für Geld fotografieren ließen. Diese Fotos mit Eisbären finden sich deutschlandweit etwa bis Ende der 1950er Jahre. Warum erreichten gerade Eisbären schon damals diese große Beliebtheit, obwohl sie doch jene Bären sind, die für Menschen am gefährlichsten werden können und sogar als größte Landraubtiere der Erde gelten? Die ganz große Popularität etwa durch das Silvesterstück „Dinner for one“, in dem ein Eisbärenfell eine geniale Stolperfalle spielt oder auch die niedlichen Eisbärbabys „Knut“ in Berlin und später der Rostocker „Fiete“ entstand doch erst viel später. Das ist sicher nur schwer zu beantworten, vielleicht lag es daran, dass die Eisbären nicht in unseren Breiten vorkommen und wegen der exotischen Anmutung schon immer etwas Besonderes darstellten. Nach wie vor mag man diese Tiere bei uns – und bei Weitem nicht nur als Marke für Speiseeis oder als Name für Eishockeyklubs.

Unabhängig davon blieb aber



Eisbär vom Photohaus Pluns mit dem brüllenden Jungen



Photo-Eggers-Eisbär, daneben der Autor und dessen Bruder mit der Urlauberfamilie Ansorg aus Erfurt, Juli 1953

noch die Frage zu klären, wer eigentlich in den Graal-Müritzer Eisbären steckte. Zum Glück finden sich auf den beiden Eisbärfotos aus meinem Familienalbum einige Hinweise, die die Herkunft der Aufnahmen genau zuordnen lassen. Das eine der Bilder stammt aus dem „Photohaus Pluns“, welches in der Fritz-Reuter-Straße ansässig war. Die andere Aufnahme aus dem Jahre 1953 schoss „Photo-Eggers“, der in den Sommern sein Atelier gegenüber der Strandgaststätte „Seeblick“ betrieb. Leider bestehen beide Geschäfte nicht mehr, deren Inhaber sind längst verstorben.

Würden sich angesichts dessen überhaupt noch Zeitzeugen zu diesem Phänomen ermitteln lassen, die Auskunft darüber geben könnten? Glücklicherweise lebt mit Fotograf Herbert Nicht der langjährige Mitarbeiter von Fotomeister Dieter Pluns noch im Ort, und ich bat ihn um Aufklärung. Der 85-Jährige erinnert sich lebhaft: „Zuerst hat sich „Photohaus Pluns“ ein Eisbärkostüm besorgt, dann zog „Photo-Eggers“ nach, weil es ein gutes Geschäft versprach.“ Er selbst habe, nachdem er beim Seniorchef ausgelernt hatte, auch viele der Eisbärfotos eigenständig gemacht. In dem Kostüm steckten zumeist Urlauber, die dies gern taten und, weil sie doch so furchtbar schwitzen mussten, trotzdem zehn Mark erhielten. „Besuchen Sie mich unbedingt wieder, wenn der Artikel über die Graal-Müritzer Eisbären erschienen ist“, bittet er mich zum Abschluss. Womöglich war ja sogar er selbst der Fotograf, dem ich als schreiendes Kind meinen ersten Kontakt mit einem Eisbären zu verdanken habe. Nach inzwischen 66 Jahren wird deshalb Herbert nicht der erste sein, dem ich diesen Artikel persönlich bringen werde.

Dieter Borbe

Sprechstunden der Ärzte und Therapeuten 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.

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	7.00-11.00 Uhr
Dienstag	7.00-11.00 Uhr
Mittwoch	7.00-11.00 und 14.00-18.00 Uhr
Donnerstag	7.00-11.00 Uhr
Freitag	nach Vereinbarung

Dr. Nadine Drebler, 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. 74123
(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. Auf Anfrage auch Fußreflexzonenmassage.

Handy: 0178 - 8798 381; Email: lindgreenkatja@aol.com

Vorwahl Graal-Müritz: 038206

Tierärzte-Notdienst 16.00 - 06.00 Uhr T: 0381 / 25 27

Zentraler Notruf deutschlandweit 116 117

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

Volks- und Raiffeisenbank Rostock

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle Graal-Müritz, Kurstraße 3
Montag 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr
Dienstag u. Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch u. Freitag 9.00 – 12.00 Uhr
Freitag 9.00 – 12.30 Uhr

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

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 Rufweitschaltung nach Sanitz.

TAXI

Flughafentransfer · Rund- und Krankenfahrten
Stefan Acksteiner T: 0152 / 24 24 62 14

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

Heimatmuseum / Galerie
Graal-Müritz, Parkstraße 21,
Tel.: 038206 / 74556

Di / Fr / So 15:00-18:00 Uhr

Bäderbibliothek

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

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

Mo - Fr 10:00-18:00 Uhr
Sa geschlossen
So geschlossen

Ev. Lukaskirche

Graal-Müritz
Jeden Sonntag und jeden Feiertag **10:00 Uhr Gottesdienst.**
Sie sind herzlich eingeladen.

Kirche St. Ursula

Die Kirche ist am Tag geöffnet.
Sie sind zur Besichtigung oder Eucharistiefeier eingeladen.
Sonntag **9:00 Uhr Heilige Messe.**

INFO für Angler!

In der Touristinformation 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 01.05. bis 30.09. 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.

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
email: 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
Druck: adiant druck, Neu Roggentiner Straße 4, 18184 Roggentin

Die nächste Ausgabe des *Windflüchter* erscheint am **01.04.2020.**
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **10.03.2020.**

+++ Ratgeber Dr. Koch +++

Vitalstoffe Vitamine

Der Begriff Vitalstoffe ist ein Überbegriff für die Gruppe der Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine. Zusätzlich zählen auch essentielle Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und verschiedene andere Vitalstoffe dazu. Als Synonym wird häufig der Begriff Mikronährstoffe verwendet. Vitalstoffe sind, wie der Begriff schon verrät (Vita = Leben), für das Leben unverzichtbar. Nur wenn der Körper ausreichend mit Vitalstoffen versorgt wird, können sämtliche Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen, Krankheiten selbstständig heilen und sogar im Rahmen der Prävention vermieden werden.

Anders als Kohlenhydrate, Fettsäuren oder Eiweiß liefern Vitamine keine Kalorien. Der Körper benötigt sie als Funktionsstoffe, für Botenstoffe oder als Katalysatoren, um seine vielen Funktionen aufrecht zu erhalten. Im Stoffwechsel können sie vom Körper nicht bedarfsdeckend synthetisiert werden.

Insgesamt gibt es 13 Vitamine. Sie sind an der Gewinnung von Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß beteiligt sowie am Aufbau von Hormonen, Enzymen und Blutkörperchen. So helfen sie bei der Verwertung der Nahrung, steuern zahlreiche biochemische Prozesse und schützen vor Schadstoffen. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Gruppen von Vitaminen: Fettlösliche und Wasserlösliche.

Fettlösliche Vitamine sind im Körper im Fettgewebe speicherbar. Zu ihnen zählen Vitamin A, D, E und K.

Wasserlösliche Vitamine kann der Körper nicht speichern. Darum ist eine regelmäßige, ausreichende Versorgung über die Nahrung erforderlich. Zu den wasserlöslichen Vitaminen ge-



hören Vitamin C, die Vitamine der B-Gruppe, Folsäure, Biotin, Niacin und Pantothensäure.

Bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung besteht normalerweise keine Gefahr eines Vitamin-Mangels. Das bedeutet allerdings: fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, dazu Milch- und Vollkornprodukte, Fisch, Nüsse und pflanzliche Öle.

Vitamin A

Unter dem Vitamin A versteht man eine Gruppe von verschiedenen Verbindungen. Sie sind beteiligt am Sehvorgang, insbesondere nachts. Es ist für Wachstum, Immunsystem, die Entwicklung von Zellen und Geweben sowie der Haut und Schleimhäute von großer Bedeutung. Darüber hinaus wirkt Vitamin A bei der Fortpflanzung mit. Es hat wichtige Aufgaben bei der Produktion von Testosteron, bei der Entwicklung der Samenzellen, beim Aufbau der Plazenta sowie bei der Reifung des Fötus.

Vitamin B

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst acht wasserlösliche Vitamine. Besonders wichtig sind Vitamin B1, Vitamin B6 und Vitamin B12. Vitamin B1 und B6 beeinflussen den Stoffwech-

sel im Körper und unterstützen die körpereigene Funktion des Nervensystems. Vitamin B12 verbessert alle Stoffwechselforgänge, die mit der Zellerneuerung zu tun haben, und ist besonders wichtig bei der Blutneubildung und für die Funktionen der Nerven.

Vitamin C

Vitamin C ist eine organische Verbindung, die chemisch Ascorbinsäure heißt. Vitamin C schützt vor freien Radikalen, hilft den weißen Blutkörperchen, sich in Richtung der Erreger zu bewegen und schützt die Membranen der Immunzellen.

Als wasserlösliches Vitamin kann es nur in geringen Mengen im Körper gespeichert werden und muss somit täglich ausreichend über die Nahrung aufgenommen werden. In großen Mengen kommt Vitamin C in frischem Gemüse und vor allem in Zitrus-Früchten vor.

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine normale Funktion des Nervensystems und eine Verringerung von Müdigkeit und körperlicher Erschöpfung werden durch hohe Gaben erzielt. Außerdem fördert Ascorbinsäure die Aufnahme und Verwertung von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Vitamin D

Vitamin D ist wichtig für den Kalziumhaushalt und die Mineralisation der Knochen. Der Körper kann das Vitamin sowohl über die Nahrung aufnehmen als auch mithilfe von Sonnenlicht selbst bis zur 80 bis 90 Prozent selbst herstellen. Somit trifft die Definition für Vitamine, nämlich, dass der Körper Vitamine regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen muss, weil er sie nicht oder nicht in ausreichender Menge herstellen kann, auf das Vitamin D nicht zu.

Hormon-Vorstufe bzw. Prohormon wäre eigentlich die treffendere Bezeichnung. Der Körper wandelt es nämlich in ein Hormon um, das Calcitriol genannt wird. Es ist die biologisch aktive Form von Vitamin D.

Vitamin E

Der Begriff Vitamin E steht für eine Gruppe ähnlicher Verbindungen, die sogenannten Tocopherole. Der bekannteste Vertreter von Vitamin E ist Alpha-Tocopherol. Im menschlichen Organismus kommt Vitamin E in Leber, Fettgewebe, Nebennieren, in der Skelettmuskulatur sowie im Herz und bei Männern in den Hoden vor.

Vitamin E besitzt antioxidative Wirkung. Es entschärft freie Radikale. Es ist ein wichtiges Zellschutzvitamin.

Vitamin K

Der Begriff Vitamin K umfasst Vitamin K1 und Vitamin K2.

Beide spielen eine entscheidende Rolle bei der Blutgerinnung. Es überführt die Gerinnungsfaktoren in ihre wirksame Form und verhindert ein Verbluten bei Verletzungen. Es gibt aber auch Hinweise darauf, dass Vitamin K auch eine Rolle bei der Mineralisation der Knochen spielt.

Dr. med. Lutz Koch

AQUADROM
Gesundheit | Sport | Wellness
im Ostseeheilbad Graal-Müritz

Februar
01. - 29. Februar
**Soft-Packung
im Wärmeschwebbett** | Dauer: 30 min
Freitag, 14. Februar ab 20.00 Uhr
Mitternachtssauna „Valentin“

Freitag, 14. Februar
„Valentinsmenü“
im „Aqua - Das Restaurant“ Vorreservierung unter Tel. 038206 - 8 79 50

März
01. - 31. März
Venusbad für 2 Personen
Dauer: 40 min
Freitag, 13. März ab 20.00 Uhr
Mitternachtssauna „Winter ade“

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

Aquadrom Graal-Müritz | Buchenkampweg 9 | 18181 Graal-Müritz | Tel. 038206 - 8 79 00
Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter: www.aquadrom.net/datenschutzhinweise
Betreiber: Aquadrom Graal-Müritz GmbH & Co. Freizeit KG
Sitz und AG Hamburg HRA 118905 | USt-ID: DE190420822 **www.aquadrom.net**

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

ZWISCHEN WALD & WELLEN

**LOMI LOMI MASSAGE -
Ein Hauch des Zaubers von Hawaii**
Fließende Bewegungen, sanft aber tiefenwirksam, stimulieren den natürlichen Fluss der Energie. LOMI LOMI ermöglicht eine tiefgreifende Entspannung. Eine Kombination aus
- Bindegewebsmassage
- energetischer Körperarbeit
- sanfter Gelenklockerung
ca. 120 min 125,00 € p. P.

**RESTAURANT ORANGERIE
& KAMINBAR**
FISCHBUFFET - Freitags ab 18.00 Uhr, 32,- € p. P.
ITALIENISCHES BUFFET -
Samstags ab 18.00, 32,- € p. P.
TANZABEND MIT LIVE MUSIK -
Samstags ab 19.30 Uhr, Eintritt frei
TANZTEE - Sonn- u. feiertags 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 bieten Ihnen einen Rund-um-Service und erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

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

**RIBNITZER
FISCH-
HAFEN**

DE ZEES
DAS RESTAURANT

Tel. 03821. 390718 Tel. 03821. 894830

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

- 1 Fischrestaurant +
1 Verkaufsstelle mit frischem Fisch, Räucherfisch +
Fischbrötchen und Imbiss
- Das Restaurant DE ZEES
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

Ihre FeWo-Vermietung

Sie wollen Ihre Eigentumswohnung/-Haus
auch als **FERIENWOHNUNG/-Haus** vermieten?

Nutzen Sie unseren besonderen **SERVICE** und
unsere **Bekanntheitsgrad** für Ihre **Wohnung/Haus!**

- ganjährige **professionelle Vermietung** mit eigener online-Buchungsplattform
- Rezeption und **Ansprechpartner im Ort**
- fachkundige **Reinigung** und Pflege der Unterkünfte
- eigener **Hausmeisterservice** für Kleinreparaturen
- transparente **monatliche Abrechnung** mit Online-Zugriff durch Eigentümer
- kompletter Wäsche- und Handtuchservice durch uns
- kostenfreier **Farbkatalog** mit Ferienwohnungen und Häusern
- kostenlose Verfügbarkeit der freien Zeiträume für die Eigentümer

strandsommer
FERIENWOHNUNGEN

18181 Graal-Müritz | Lange Straße 31 | neben dem EDEKA

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



DEUTSCHES
BERNSTEINMUSEUM
KLOSTER RIBNITZ

WO **WIR SIND** IST **SONNE!**

**ZINN
HAFTIGKEITEN**

LEHRSAME SZENEN
IN ZINN

BIS 5. APRIL 2020



**KINDER
BERNSTEINLAND
ERLEBNIS
WERKSTATT
MUSEUMSSHOP
CAFÉ
IM MUSEUM**



**WINTERFEST
SONNABEND, 22. FEBRUAR**

im Café **KLEINKUNST UND THEATER**

alle Etagen **KUNSTHANDWERKERMARKT**

15 Uhr THEATER RANDFIGUR
DIE KLEINE SEEJUNGFRAU
Figurespiel für Kinder ab 5 Jahren

16:30 Uhr PETRA SCHWAAN-NANDKE
**MARTHA-MÜLLER-GRÄHLERT
WO DIE OSTSEEWELLEN TRECKEN ...
EINE DICHTERIN UND IHR LIED**
Szenische Lesung

18 u. 19 Uhr THEATER RANDFIGUR
**DIE BERNSTEINFEE –
EINE OSTSEESAGE**
Szenische Erzählung

20 Uhr **MUSIK MIT THOMAS PUTENSEN**
FREIER EINTRITT



**DAME VON WELT –
ABER AUCH NONNE**

DIE AUSSTELLUNG ZUR
KLOSTER- UND DAMEN-
STIFTSGESCHICHTE
IN DER
KLOSTERKIRCHE
ZEIGT DIE
VERBORGENEN
UND OFFENBAREN
SCHÄTZE
DES KLOSTERS
MITTELALTERLICHE
HOLZPLASTIK
DES 14. BIS
16. JAHRHUNDERTS
BEEINDRUCKENDE
GRABMONUMENTE
DES
16. JAHRHUNDERTS
EINMALIGE
ZEUGNISSE DER
MECKLENBURGISCHEN
ADELSGESCHICHTE

**WALTER KRAMER
RIBNITZ UND SEIN
FISCHLANDSCHMUCK**

EINE AUSSTELLUNG ÜBER
DIE RIBNITZER
ERFOLGSGESCHICHTE
DES MIT MEERESMOTIVEN
UMRUNDETEN
BERNSTEINS – MIT EINEM
AUSBlick AUF DAS
NACHFOLGENDE IN
RIBNITZ UND TRAVEMÜNDE

BIS 4. OKTOBER 2020



ÖFFNUNGSZEITEN

NOVEMBER BIS MÄRZ
TÄGLICH 9:30-18 UHR

IM KLOSTER 1-2
18311 RIBNITZ-DAMGARTEN

T. + 49 (0) 3821 2931
UND 4622

FÜHRUNGEN
ANMELDUNG ERBETEN

ALLE RÄUME SIND
BARRIEREFREI

info@deutsches-bernsteinmuseum.de
www.deutsches-bernsteinmuseum.de
www.kloster-ribnitz.de

Webworkshop in der Alten Weberei Ahrenshoop



Seit der Antike fasziniert uns die Kunst des Webens. Unter der kundigen Anleitung der Hamburger Handwebmeisterin Maïke Schambach können Sie vom 6. bis 8. März die Grundfertigkeiten dazu erlernen. An kleinen Webstühlen haben Sie die Möglichkeit, Schals, Taschen, Kissenhüllen oder kleine Teppiche zu weben.

Die Zeiten können individuell abgesprochen werden.

Kontakt: info@maïke-weyrich.de

Alte Weberei Ahrenshoop, Weg zum Hohen Ufer 10, 18347 Ostseebad Ahrenshoop

Suche Garten/Bungalow: 015785517307

0174-8530842



www.bernsteinreiter.de

täglich **PONYREITEN /
PONYKÜTSCHFAHRTEN**
ohne Anmeldung!



Ausritte zur Ostsee, Reitunterricht u.v.m.

BERNSTEINREITER
Erlebnisreiterhof
Neuklockenhäger Weg 1a
18311 Ribnitz-Damgarten

**Entspannt
einkaufen.
Kostenfrei
parken.**

**HANSE
CENTER**
BENTWISCH

**Alles Gute
ist hier
beisammen**

CAFÉ & COCKTAILBAR PINK LADY

www.bar-pinklady.de

Öffnungszeiten: Do.– So.
ab 14 Uhr

Genießen Sie
in angenehmer
Atmosphäre
und mit Blick
aufs Meer

unsere vielfältigen
Angebote:

Alkoholfreie Cocktails –
Cocktails – Weine –
Seccos – Biere –
Kaffee – Kuchen –
Eisbecher – Snacks

Zur Seebrücke 40
18181 Graal-Müritz
Tel: 038206 / 746475



Pink Lady
·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

Montags geschlossen

Ihr *Pink Lady*-Team

Zur Seebrücke 35
18181 Graal-Müritz
modeboutique-pinklady.de

Entdecken Sie mit uns die schönsten Winkel Mecklenburg-Vorpommerns!

Dienstags: ① **Boddenfahrt per Boot**

Mittwochs: ② **Inselrundfahrt Rügen**

Donnerstags: ③ **Fischland-Darß-Zingst**

Samstags: ④ **Hansestadt Rostock**

⑤ **Steile Küstenlandschaft**

Sonntags: **siehe Sonntagsfahrten**

⑥ **Doberan - Kühlungsborn**

Weitere Informationen zu Sonderfahrten
und Sonntagstouren finden Sie unter:

www.rostock-rundfahrten.de

Inhaber Jan Dzarnowski
Rostocker Transfer Service

Rostock Rundfahrten

Um Voranmeldung wird gebeten:

In Ihrem Tourismusbüro oder unter der 0381 / 20 15 633

© grafika Design
Ihre Werbepartitur aus Rostock.



Sonntagsfahrten 2020

Alle Termine in der Übersicht:

05.01.2020: Doberan - Kühlungsborn
12.01.2020: Fischland-Darß-Zingst
19.01.2020: Inselrundfahrt Rügen
26.01.2020: Doberan - Kühlungsborn

02.02.2020: Fischland-Darß-Zingst
09.02.2020: Inselrundfahrt Rügen
16.02.2020: Doberan - Kühlungsborn
23.02.2020: Fischland-Darß-Zingst

01.03.2020: Inselrundfahrt Rügen
08.03.2020: Doberan - Kühlungsborn
15.03.2020: Fischland-Darß-Zingst
22.03.2020: Inselrundfahrt Rügen
29.03.2020: Doberan - Kühlungsborn

05.04.2020: Fischland-Darß-Zingst
12.04.2020: Inselrundfahrt Rügen
24.05.2020: Doberan - Kühlungsborn
26.04.2020: Fischland-Darß-Zingst

03.05.2020: Inselrundfahrt Rügen
10.05.2020: Doberan - Kühlungsborn
17.05.2020: Fischland-Darß-Zingst
24.05.2020: Inselrundfahrt Rügen
31.05.2020: Doberan - Kühlungsborn

07.06.2020: Fischland-Darß-Zingst
14.06.2020: Inselrundfahrt Rügen
21.06.2020: Doberan - Kühlungsborn
28.06.2020: Fischland-Darß-Zingst

05.07.2020: Doberan - Kühlungsborn
12.07.2020: Inselrundfahrt Rügen
19.07.2020: Fischland-Darß-Zingst
26.07.2020: Doberan - Kühlungsborn

02.08.2020: Inselrundfahrt Rügen
09.08.2020: Fischland-Darß-Zingst
16.08.2020: Doberan - Kühlungsborn
23.08.2020: Inselrundfahrt Rügen
30.08.2020: Fischland-Darß-Zingst

06.09.2020: Doberan - Kühlungsborn
13.09.2020: Inselrundfahrt Rügen
20.09.2020: Fischland-Darß-Zingst
27.09.2020: Doberan - Kühlungsborn

04.10.2020: Inselrundfahrt Rügen
11.10.2020: Fischland-Darß-Zingst
18.10.2020: Doberan - Kühlungsborn
25.10.2020: Inselrundfahrt Rügen

01.11.2020: Fischland-Darß-Zingst
08.11.2020: Doberan - Kühlungsborn
15.11.2020: Inselrundfahrt Rügen
22.11.2020: Fischland-Darß-Zingst
29.11.2020: Doberan - Kühlungsborn

06.12.2020: Fischland-Darß-Zingst
13.12.2020: Inselrundfahrt Rügen
20.12.2020: Doberan - Kühlungsborn
27.12.2020: Fischland-Darß-Zingst

Um Voranmeldung wird gebeten!

Abfahrt: 13.00 Uhr Graal-Müritz*

*außer Rügen, Abfahrt: 8.00 Uhr Graal-Müritz

Rostocker Transfer Service • Inhaber Jan Dzarnowski

Telefon: 0381 / 20 15 633

