



Nachts im Park – Ein entspanntes Lichtkunst-Event für alle Sinne



Grafik von Joachim Weyrich nach einem Foto von André Pristaff / TuK

Die Zeit ist gekommen, nun heißt es wieder »Nachts im Park« in Graal-Müritz.

Nach einem wundervollen Sommer erwartet uns ein zauberhafter Herbst mit all seinen Farben. Und die Tourismus- und Kur GmbH wird unter freiem Himmel noch ein paar Farben hinzufügen.

Durch unsere Veranstaltung

»Nachts im Park« leuchtet der Rhododendronpark noch schöner als sonst. Stefan Schmidt und sein Team von der Firma „RAUM-Veranstaltungstechnik“ aus Rostock präsentiert auch 2021 wieder die schönsten Lichtinstallationen, die Sie liebe Gäste jetzt auf ganz individuelle Art genießen dürfen. So lassen wir den Rhododendronpark ein

zweites Mal in diesem Jahr „erblühen“. Es erwartet Sie keine laute Musik, kein Rummel, kein Gedränge... Nein es erwarten Sie wundervolle und entspannte Lichterspiele, eben ein Licht- und Leise-Event.

Jeden Abend – immer von 18 bis 23 Uhr können Sie Ihren Tag bei uns ausklingen lassen.

Nehmen Sie sich gerne einen Stuhl oder eine Liege mit und genießen Sie bei einem Glas Wein oder leckeren Häppchen die besondere Atmosphäre zu passender Musik.

Herzlich willkommen zu Lichtpoesie, herzlich willkommen zu „Nachts im Park“

Der Eintritt ist an allen Tagen frei!

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

01.09.2021 | 15:00 Uhr | Konzert Sommer Open Air an der Musikmuschel | *Duo L.A.*



Das *Duo L.A.* präsentiert vor allem Swingstandards der 20er bis 50er Jahre auf seine eigene, ganz unverwechselbare und humorige Art. Larry Harms (voc., git.) und Andy Holz (voc., p.) haben noch zu DDR-Zeiten ihre Berufsausweise erworben und sammelten in verschiedenen Formationen jahrelange Bühnenerfahrung. Unter anderem bereisten sie gemeinsam mit dem „Sunny Sound Orchester“ die Weltmeere.

Die Künstler, welche selbstredend live singen und musizieren, begeistern durch Spielfreude auf ihren Instrumenten, Spontanität im Umgang mit dem Publikum und Intensität der Bühnenpräsentation. Durch die unernste Moderation der Künstler wird auch der trockenste Altherrenabend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Eintritt frei!

03.09., 07.09. und 10.09. | 10:30 Uhr | Musikmuschel „Der Ostseekasper kommt...“



Wöchentlich mit einem neuen Programm erzählt der Ostseekasper Geschichten aus dem Märchenland. Groß und Klein verzaubert er jeden Mittwoch. Geeignet ist das Märchenspiel für Kinder ab 2 Jahren. Beginn ist um 10.30 Uhr auf der Bühne Musikmuschel am Seebrückenvorplatz.

Kosten: 5,00 €

04.09.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes | EnVivo



Die auf den Philippinen geborene und in Spanien aufgewachsene Singer/Songwriterin Alexandra Kayser ist der kreative Kopf von enVivo. In rockig/poppigen Kurzgeschichten verpackt sie Erlebtes, Verpasstes, Erwünschtes und Unerwünschtes ihres turbulenten Lebens, in englischen und spanischen Texten. Das fast ausschließlich aus Eigenkompositionen bestehende Repertoire erinnert an Alanis Morissette, Skunk Anansie oder Ani DiFranco, festgehalten in der aktuell erschienenen CD „Nothing Left To Say“.

Auf Ihrer diesjährigen Ostsee-Tournee werden die Songs in intimer Duobesetzung, gemeinsam mit Marcus Hetzel, dem Gitarristen Ihrer Band, präsentiert.

Ein Hörvergnügen, welches man nicht so schnell vergisst.

VVK: 8,00 € / 6,00 €

AK: 10,00 € / 8,00 €

**06.09.2021 | 19.30 Uhr | Haus des Gastes | „Sagenhaftes um Graal-Müritz“
Vortrag mit Joachim Puttkammer**



Sagen gehören zum festen Bestand unserer Volkskultur. In allen Landstrichen Deutschlands finden wir sie. Sie können unheimlich sein, aber auch heiter. Sie können fast historisch exakt eine geschichtliche Begebenheit schildern, aber auch weitgehend in der Phantasie angesiedelt sein, inspiriert durch bestimmte Ereignisse oder auch Gegenstände. Von den Märchen unterscheiden sie sich vor allem dadurch, dass sie sich an bestimmten Orten fest-

machen lassen. Meist sind sie angesiedelt an Quellen, Bäumen, Ruinen, Gebäuden, Seen oder Personen. Aber es gibt auch Wanderlegenden, wie sie sich etwa in Frankreich und sogar im Orient finden. In Graal-Müritz regten vor allem der Wald, das Moor und die Mühle die Phantasie der Einheimischen an.

Und dann ist da der Geist Murmann, der in seinem Leben auf der

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

Erde Böses tat und nun Gutes tun muss, um endlich eingehen zu können in das Reich der Geister. Diese Gestalt ist die Leitfigur des Moorfestes, das seit Jahren im Herbst in Müritz stattfindet und mehr und mehr Freunde hat. Eine Begebenheit über Murmann wurde auch vom Fernsehen verfilmt, andere Sagen von einer einheimischen Theatertruppe auf die Bühne gebracht.

Joachim Puttkammer hat diese Sagen zusammengetragen, bearbeitet und in einem Büchlein herausgebracht. Er schrieb auch das Szenarium für die Theateraufführung. In seinem Vortrag informiert er über Entstehung und Charakter dieses literarischen Genres und liest typische Texte vor.

Eintritt: 5,00 € / 4,50 € erm.

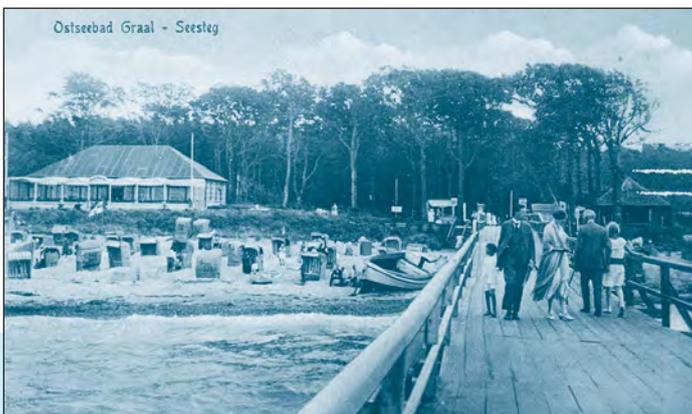
**08.09.2021 | 15.00 Uhr | Musikmuschel an der Promenade
Kama Gitarra: Thomas Lehner & Matthias Kaye**



Zwei Mann – klingen aber wie eine Band!
Viele Gitarren, Bass, Banjo, Mundharmonika... Thomas Lehner & Matthias Kaye erzeugen damit eine schier unglaubliche Klangvielfalt. Die beiden spielen u.a. Hits der letzten 50 Jahre, Swing, Gipsy Jazz, Rockklassiker. Die beiden Vollblutmusiker sorgen außerdem mit spontanem Wortwitz für gute Unterhaltung.

Eintritt frei!

**13.09.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes | Ein Streifzug
durch Zeit und Raum um Graal-Müritz
Vortrag von Ulrike Bencard**



Graal-Müritz – ein liebenswertes Seeheilbad! Dieses Gefühl möchte die gebürtige Graalerin Ulrike Bencard den Gästen weitergeben. Ein kurzer Rückblick auf die historischen Bedingungen um 700 führt bis zu der Gründung des Ortes. Die Geschichte und Anekdoten werden mit Bildern aus alter und neuer Zeit untermalt. Sie erhalten Einblicke in die Geschichte des Ortes und seiner Entwicklung bis heute. Auch die Landschaft um den Badeort gehört dazu. Wir streifen durch die Rostocker Heide und sehen die Ostsee, friedlich im Sommer und stürmisch im Winter. Zum Abschluss verzaubert Sie die Blütenpracht des Rhododendronparks.

Eintritt: 5,00 € / 4,50 €

**14.09.2021 | 19:30 Uhr | Knapp an der Wahrheit vorbei –
Märchen haben kurze Beine
Theater mit Gunter Böhnke**



In Gunter Böhnkes neuem Programm "Knapp an der Wahrheit vorbei" wird es, wie der Untertitel "Märchen haben kurze Beine" nahelegt, um Märchen und um Lügen gehen sowie um die Frage, ob möglicherweise eine Verbindung zwischen beiden Gattungen besteht. Gibt es beispielsweise Lügenmärchen? Und wann begann das überhaupt mit der Lüge, mit den Notlügen, den Lebenslügen, aber auch mit den lebensrettenden Lügen?

Märchen scheinen gerade wieder auf starkes Interesse zu stoßen. Die Hamelnerin Felicitas Hoppe zum Beispiel brachte vor zwei Jahren ihr stark beachtetes Buch "Grimms Märchen für Heldinnen von heute und morgen" heraus und bekam für ihre frauliche Analyse Lob und Preise. Der Leipziger Böhnke nimmt die Herausforderung an, indem er ankündigt: "Ich werde etwas über Männer in Märchen sagen."

"Kann denn Lüge Sünde sein?", fragt der gewitzte Sachse nicht nur rhetorisch.

Und muss, wer lügt, die Wahrheit kennen? Wahrscheinlich schon, denn sonst weiß er ja selbst nicht, dass er lügt.

Auf jeden Fall wird Publikumsliebbling Böhnke unterhaltsam plaudern, etliche Fragen klären und ein selbsterdachtes Supermärchen vorstellen. Wie seit der letzten Jahrtausendwende üblich, stärkt ihm bei all dem die Musikgruppe THE SCHUMMLERS (bestehend aus Jörg Leistner und Thomas Moritz) den Rücken. Zu erwarten ist ein märchenhaft verlogener Abend!

Eintritt: 17,00 € / 15,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

**16.09.2021 - 18.09.2021 | täglich 18:00 Uhr - 23:00 Uhr |
Nachts im Park**



©TuK

Erleben Sie lichtvolle Septemberabende für alle Sinne bei uns in Graal-Müritz – der Rhododendronpark bietet dafür eine perfekte Kulisse. An drei aufeinanderfolgenden Abenden im September wird der Rhododendronpark im Ostseeheilbad Graal-Müritz wieder zu einem lichtvollen Ort. »Nachts im Park – Licht und Leise!« Jeweils von 18 bis 23 Uhr können Sie den Alltag für eine Weile hinter sich lassen und bei einem Glas Wein und leckeren Häppchen die besondere Atmosphäre die Poesie des Lichtes genießen. Der Rhododendronpark wird so zum Wohlfühlplatz für die Sinne – bietet er doch eine perfekte Kulisse, die vielen Lichtinstallationen in aller Ruhe auf sich wirken zu lassen. Bitte denken Sie daran, Abstand zu halten. Wir empfehlen, eine Mund-Nase-Maske zu tragen.

Eintritt frei!

**20.09.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes - „Sturmfluten“
Vortrag mit Winfried Pachnicke**



©W. Pachnicke

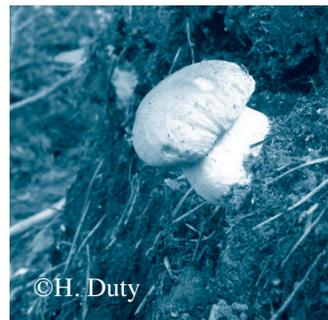
Jedes Meer hat nicht nur seine idyllische Seite. Auch die Ostsee hat schon mehrere Sturmfluten hinter sich, die letzte verheerende traf 1872 unsere Küste, aber auch im November 1995 hatten die Menschen damit zu kämpfen.

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: 5,00 € / 4,50 € erm.

**27.09.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes | Pilze und
andere Früchte des Waldes
Vortrag mit Holger Duty**



©H. Duty

Das Sammeln der schmackhaften Hutträger bringt viele Menschen während der Pilzsaason dazu, den heimischen Wald zu erkunden.

Es ist gar nicht so schwer die giftigen von den essbaren Arten zu unterscheiden, wichtig ist, man kennt die wenigen wirklich giftigen Pilze.

Eintritt: 6,50 € / 6,00 € erm.

**Je nach Pilzaufkommen wird es eventuell eine ergänzende Pilz-
wanderung geben. Infos hierzu erhalten Sie ab dem 21.09. im
Haus des Gastes.**

**Graal-Müritz kennen & lieben lernen...
...bei einer unserer vielfältigen Wanderungen!**

**Moorwanderungen mit Marie Bohnenstengel / Dr. Hans
Hartmeyer immer dienstags und freitags 10:00 Uhr**



©Pixabay

Die direkte Küstenlage und die natürliche Vegetation machen das unter Naturschutz stehende Hochmoor in Graal-Müritz einzigartig! Seltene Pflanzen wie u.a. der Sonnentau und der Gagelstrauch wachsen hier und im Frühjahr laicht der Moorfrosch im Ribnitz-Müritzer Moor. Wir ziehen wieder unsere Wanderschuhe an, um dieses Schauspiel der Natur zu genießen! Bitte denken Sie an lange Kleidung, festes Schuhwerk und Mückenspray. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und ist ca. 5 km lang.

mind. 5 Personen pro Wanderung

Treff: Bushaltestelle Cafestübchen Witt

Kosten: 8,00 € / 7,00 € erm. / 3,00 € Kinder

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

Radmoorwanderung mit Marie Bohnenstengel immer freitags 14:00 Uhr



Radeln Sie mit einem erfahrenen Wanderführer durch das ca. 6.000 Jahre alte Ribnitzer Große Moor und erleben Sie die Faszination der einzigartigen Flora und Fauna. Eine Besonderheit im Stadtwald ist das seit 1939 unter Schutz stehende "Ribnitzer Große Moor". Dieses etwa 6.000 Jahre alte und bis vor wenigen Jahrzehnten noch durch Torfabbau genutzte Hoch- oder Regenmoor ist Lebensraum seltener Pflanzen und Tiere.

Die Tour ist etwa 7,5 km lang und dauert ca. 3 Stunden (davon ca. 70 min Fußwanderung).

mind. 5 Personen pro Wanderung

Treff: Bushaltestelle Cafestübchen Witt

Kosten: 9,50 € / 8,00 € erm. / 4,00 € Kinder

Zwischen Erbpachthof und Stromgraben – Historischer Spaziergang durch Graal mit Ulrike Bencard am 14.09. und am 28.09.

Sie sehen historische Büdnerhäuser aus dem 18. Jahrhundert, aber auch Villen und Hotels, die ab Ende des 19. Jahrhunderts gebaut wurden. Ein Abstecher führt zur bekannten Lukaskirche. Auf dem ca. 5 km langen Weg erfahren Sie Interessantes über den Ort, seine Bewohner und berühmten Gäste.

Treffpunkt: Endhaltestelle Bahnhof Ostseering um 16:00 Uhr

Dauer: etwa 1,5 Stunden

mind. 3 Personen pro Wanderung

Kosten: 6,00 € / 5,00 € erm. / 3,00 € Kinder

Küstenwanderung durch die Rostocker Heide mit Johannes Lang am 09.09. und 23.09.

Diese Wanderung führt ein Stück durch den einzigartigen Küstenwald mit seiner biologischen Vielfalt. Im Gespensterwald passiert man bizarr geformte, urige Buchen, Windfahnenbäume sind von weitem erkennbar. Wissenswertes über die Entstehung und Geschichte der Rostocker Heide sowie über die Bedeutung des Küstenschutzes & die Auswirkung von Sturmfluten wird vermittelt.



Treffpunkt Parkplatz beim Fischhus (Ortsausgang) um 10 Uhr. 4,5 km, ca. 2 Stunden
mind. 3 Personen pro Wanderung

Kosten: 6,00 € / 5,00 € erm. / 3,00 € Kinder

29.09.2021 | Geführte Radtour durch die Rostocker Heide mit Torsten Maaß



"Radeln wir gemeinsam an die See und durch den Wald, bleiben wir gesund und werden nicht alt!"

Torsten Maaß lädt Sie zu einer interessanten und humorvollen Fahrradtour durch die Rostocker Heide ein. Radeln Sie mit ihm und erfreuen sich der Bewegung, der wunderbaren Luft und den schönen Naturbildern.

Anspruch: leicht - mittel (Waldwege) | ca. 3 Stunden

Verpflegung: Getränk und kleinen Imbiss mitnehmen!

Treffpunkt: Haus des Gastes um 14:00 Uhr.

mind. 3 Personen pro Wanderung

Bitte melden Sie sich bis zum 28.09. um 12 Uhr im Haus des Gastes für diese Tour an!

Kosten: 9,50 € / 8,00 € erm. / 4,00 € Kinder

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

19.09.2021 | 14:00 Uhr | Vom Klosterleben zum Badenwesen – Historischer Ortsführung durch Müritz mit Christiane Stetzkowski

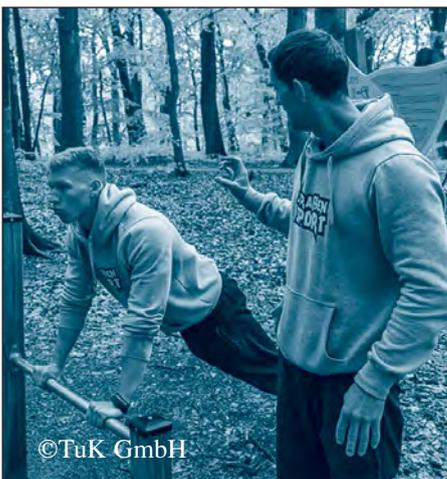


Einst betrieben die Nonnen des Ribnitzer Klosters aus dem Orden der Heiligen Klara einen Meierhof. Jahrhunderte später erkannten Erholungssuchende das besondere Klima aus Wasser, Wind und Wald. Sie wohnten bei den Büdnern und ließen sich dort verpflegen. Der Wunsch nach mehr Annehmlichkeiten wuchs und „Städtische Häuser“ veränderten nun das Gesicht des „Ortes am Meer“. Auf diesen geschichtlichen Pfaden wollen wir uns begeben und Müritz neu entdecken.

Treffpunkt: Cafestübchen Witt, ca. 1,5h
mind. 3 Personen pro Wanderung

Kosten: 6,00 € / 5,00 € / 3,00 €

Immer donnerstags | 17:00 Uhr | Treff: Parkeingang Aktivwald – Outdoor-Fitness mit Straßensport Rostock e.V.



Die Jungs vom „Straßensport e.V.“ zeigen euch, wie ihr ganz ohne Geräte und nur mit dem eigenen Körpergewicht, gesund und effektiv Sport treiben könnt.

Hier kann sich jeder unabhängig von Alter- oder Leistungsstand einmal richtig an der frischen Luft austoben und bekommt erste Ein-

blicke in die Welt des Funktionellen Fitnesstrainings.

Die Motivation in der Gruppe und die Betreuung durch einen erfahrenen Fitnesstrainer sorgen garantiert für gute Laune und die eine oder andere kleine Schweißperle.

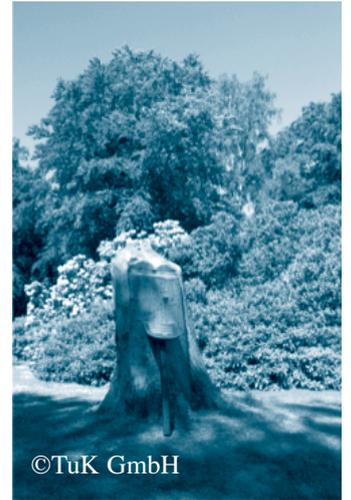
Unterstützt wird dieses Angebot von der AOK Gesundheitskasse unserem Gesundheitspartner in Graal-Müritz.

kostenfrei

Immer mittwochs bis Ende September | 10:00 Uhr | Lyrikzeit im Park | Lyrikbuche im Rhododendronpark ASB Regionalverband Warnow-Trebeltal e.V.

Wer Freude an lyrischen Versen unter freiem Himmel hat, 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. 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.

Eintritt frei!



©TuK GmbH

Klangreise für Körper und Geist – jeden Montag im Pavillon im Rhododendronpark um 10:00 Uhr mit Jana Werner

Klangreise bis 6 Personen, Preis: 25,- € pro Person

Anmeldung unter: jana@ostseewaldbaden.de oder 0171/9124513

Schnupperangebot Waldbaden – für Einsteiger und Neugierige – jeden Dienstag 10:00 Uhr im Rhododendronpark mit Jana Werner

Waldbaden, gepaart mit Meeresluft der Ostsee, ist ein purer Gesundheitsbooster für unsere Atemwege, unser Herz- Kreislauf- und vegetatives Nervensystem.

Treff: Parkplatz an der Wendeschleife der Kurstraße in Graal Müritz (Haupteingang des Rhododendron Parks) rechts am Ende des Parkplatzes, Höhe Waldeinstieg
ca.1,5 Std

Preis: 25,- € pro Person | 10er Karte a 20,00 €

Anmeldung unter: jana@ostseewaldbaden.de oder 0171/9124513

Morgendliches Erwachen im Rhododendronpark – jeden Donnerstag um 08:30 Uhr mit Jana Werner

Klangmeditation mit Klangschalen, achtsames Gehen, Lockerungs- und Wahrnehmungsübungen sowie freier Tanz

Preis: 25,- € pro Person

Treffpunkt: Konzertpavillon im Rhododendronpark, bitte 15 Min. vor Beginn da sein

Anmeldung unter: jana@ostseewaldbaden.de oder 0171/912 45 13

Waldbaden – Shinrin Yoku – jeden Donnerstag um 13:00 Uhr mit Jana Werner

Dauer: ca. 3 Std. Preis: 30,- € pro Person

Treffpunkt: Kiefernweg, Ecke südliche Wiesenstrasse

Anmeldung unter: 0171/9124513 oder jana@ostseewaldbaden.de

www.ostseewaldbaden.de



Auf Erkundungsflug in Graal-Müritz

Es ist wieder mal Zeit von meinen Beobachtungsflügen zu berichten. Die Saison geht mit großen Schritten ihrem Ende entgegen.

Die Kinder in Mecklenburg-Vorpommern gehen schon wieder fleißig in die Schule.

Was war das für ein Sommer! Der Anfang war schleppend, Corona blieb lange hartnäckig. Dann konnten endlich unsere Gäste kommen und freuten sich über Strandwetter. Aber Anfang August stürmte es, wie im Herbst. Als ich mich zu einem Flug über den Strand traute, sah ich nur warm angezogene Spaziergänger. Zum Glück gibt ja

nicht nur den Strand als Zeitvertreib. Für Anregungen sorgen die Mitarbeiter der Tourismus- und Kur GmbH. Jedes Jahr gilt es, Bewährtes zu erhalten, aber auch neue Ideen zu entwickeln und mit Leben zu erfüllen. Da finden sich Angebote für aktive Erholung bei der Outdoor-Fitness mit den Trainern vom Straßensport Rostock e.V. oder bei den verschiedenen Wanderungen und Radtouren durch den Ort und die Umgebung. Geistige Anregung findet man an der Lyrikbuche. Abgerundet wird das Programm mit verschiedenen Konzerten und Kabarettveranstaltungen.

Im September gibt es aber noch ein besonderes Ereignis auf das ich mich jetzt schon freue. Im Rhododendronpark findet ein Highlight statt, eigentlich ist es das zweite im Jahr. Das erste ist

das Parkfest im Frühjahr, mit Wahl der Rhododendronkönigin. Leider konnte das Corona bedingt nicht stattfinden.

Glücklicherweise findet das zweite Ereignis dieses Jahr statt und es wird zum fünften Mal licht: „Nachts im Park“.

Im Jahr 2017 fand das Lichterfest zum ersten Mal statt. Im ersten Jahr gingen alle voller Neugier hin. Was erwartet die Besucher bei einem Lichterfest? In den folgenden Jahren stellte sich die Frage: Ist eine Steigerung möglich und wenn ja, wie sieht diese aus.

Zum dritten Mal gestaltet Stefan Schmidt von der Firma Raum Veranstaltungstechnik aus Rostock die Nacht im Park. Das Leitmotiv für Schmidt und seine Mitarbeiter findet sich in dem Zitat von Bühnenbildner Erich Wonder in Max Kellers

Buch Faszination Licht: „Der Raum ist Bewegung und Stillstand, ist Licht und Dunkel, ist ein Oben und Unten, ein Außen und Innen, ein Rauschen, ein Klang, eine Atmung, Stille.

Der Raum also als Leben, als real existierender Lichtraum begriffen.“

Nach einer Woche Arbeit in der viele Lichter verteilt und Effekte vervollkommen werden, erwartet ein verzauberter Park den Besucher. Mit lauten Ah's und Oh's und staunenden Blicken werden die Veranstalter für die anstrengende Vorbereitung und Arbeit der vergangenen Woche belohnt.

Lasst Euch auch verzaubern.

Für heute verabschiede ich mich von euch und fliege auf einen neuen Beobachtungsflug.

Euer Zaunkönig

Kurioses

aus dem Haus des Gastes

Ja, es gibt sie noch, die witzigen, überraschenden und kuriosen Begebenheiten im Haus des Gastes. Vieles kann man nicht beschreiben, es lebt aus der Situation heraus. Aber manches

Telefongespräch:

Mitarbeiter: *Haus des Gastes, guten Tag.*

Anrufer: *Na endlich nimmt jemand ab, ich versuche es seit 4 Tagen, was ist denn da los bei euch, habt ihr etwa Hochwasser?*

Mitarbeiter: *Wir haben viele Gäste.*

Anrufer: *Ich habe es mit dem Herzen und brauche eine Kur.*

Mitarbeiter: *Bitte wenden Sie sich an die Reha Klinik, Tel. 83000*

Anrufer: *Ich brauche eine Kur, soll ich etwa anreisen.*

Mitarbeiter: *Sie können nicht einfach so anreisen, wenden Sie sich bitte an die Klinik.*

Anrufer: *Da erreiche ich keinen, nimmt nie einer ab. Klopf doch mal an die Wand!*

Mitarbeiter: *Wie bitte?*

Anrufer: *Na, ihr sitzt doch gleich daneben, Tür an Tür, die Klinik ist die Rostocker Str. 1 und ihr seid die 3.*

Mitarbeiter: *Entschuldigung, aber die Häuser stehen nicht nebeneinander, da liegt schon ein Stück dazwischen.*

Anrufer: *Dann geht ihr mal rüber und sagt denen, die sollen den Hörer abnehmen, das könnt ihr ja wohl mal machen.*

Mitarbeiter: *Tut mir leid, das werde ich nicht machen! Auf Wiederhören!*

Info der Bäderbibliothek



Hans
Fallada
1893-1947



Franz
Kafka
1883-1924



Erich
Kästner
1899-1974



Gerhard
Hauptmann
1862-1946

Begegnungen mit Geschichte und Literatur Literarischer Spaziergang durch Graal-Müritz 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.

**Mittwoch, 29. September 2021, 10.00 Uhr,
Treffpunkt: Lukaskirche
Dauer ca. 2 Stunden,
Kosten: 5,00 € / erm. 4,50 €**

(mit Abstandsregelung oder Mundschutz und Teilnehmerliste/ Luca-App)

Aus dem Heimatmuseum

Das Titelthema dieser Ausgabe lautet „Nachts im Park“.

Für mich ein Grund, wiederholt über unseren wunderschönen Rhododendronpark zu schreiben. Im Focus soll aber diesmal der Erbauer dieser Anlage stehen, der Rostocker Gartenbauarchitekt Friedrich Karl Evert (1903-1991). Seine Freunde nannten ihn kurz F.K.



Im väterlichen Gärtnereibetrieb absolvierte er die Gärtnerlehre. Auf Grund seiner zeichnerischen Fähigkeiten empfahl man ihm, Gartenarchitekt zu werden. F.K. absolvierte in Berlin-Dahlem ein Studium an der höheren Lehranstalt für Gartenkunst. Nach dem Studium kultivierte er im väterlichen Betrieb urbar gemachte Wiesenflächen mit Freilandazaleen und Heidegewächsen. Heidelandschaften und Hochmoore hatten es ihm be-

sonders angetan.

Von 1955 bis 1961 schuf F.K. Evert unseren wunderschönen Rhododendronpark, man kann ihn ohne weiteres als „Oase“ bezeichnen. Die Anlage ist 4,5 ha groß und beinhaltet ca. 2.500 Pflanzen. Er fand den Standort einfach ideal: die hohe Luftfeuchtigkeit der Seeluft, der Halbschatten der alten Buchen und der saure Boden der Lauberde. Der Rhododendron stammt aus Eurasien und Nordamerika und kann eine Höhe von 6 m erreichen.

Der Park zählt zu den größten Rhododendronparkschöpfungen in Norddeutschland. Er ist das bedeutendste Lebenswerk von F.K. Evert.

Im Dezember 1986 wurde der Park zum Denkmal ernannt und 2003 wurde die Anlage als offizieller Standort der Rostocker IGA registriert.

Nach 44 Jahren wurde eine Sanierung des Parkes notwendig. Von 2005 bis 2007 führte Herr Dierk Evert aus Lietzow, Sohn von F.K., die Rekonstruktion des Parkes durch.

Von der Landesregierung in Schwerin erhielt die Gemeinde 1 Mio Fördermittel. Herr Dierk Evert erarbeitete eine denkmalpflegerische Zielstellung und übergab sie der Denkmalbehörde. Durch zielgerichtete Pflegemaßnahmen sollte die Erhaltung der Pflanzenanlage gesichert werden. Die Deckschicht der Wege wurde erneuert und

die Schmutzwasserleitung saniert. Gegen die Wühltätigkeit der Wildschweine wurde ein Zaun errichtet. Ganz wichtig war es auch, die verwachsene Sichtachse wieder herzustellen. Die Rhododendren und Azaleen wurden zurückgeschnitten, die Verkehrssicherheit des Baumbestandes durchgearbeitet und Schnittmaßnahmen ausgeführt. Die Baumkronen wurden ausgelichtet, damit die Pflanzen auch Licht zum Wachsen haben. Die Rasenflächen wurden saniert und eine Narzissenwiese angelegt. Es wurden ebenfalls die Bänke und die Papierkörbe erneuert, die historischen Wegeverläufe wurden wieder hergestellt. Heideartige Bepflanzung aus Rhododendren, Azaleen, Nadelgehölzen, bodendeckenden Stauden und Gräsern wurden rekonstruiert. Kiefern, die zur Beschattung der Pflanzen dienten, waren mittlerweile abgestorben und wurden neu gepflanzt.

Im Juni 2007 war Baubeginn für den Konzertpavillon in seiner organischen Architekturform.

Der Park ist nicht nur ein Augenschmaus, es finden ja auch jährliche Rhododendronfeste statt, das erste 1983. Die erste Rhododendronkönigin wurde 1995 gekrönt.

Dierk Evert will das Lebenswerk seines Vaters erhalten und begleitet die Sanierungsarbeiten im Graal-Müritzer Park.

So wurden seit Juni dieses Jahres umfangreiche Baumschnittmaßnahmen durchgeführt.

Ein Rückschnitt der Pflanzen ist notwendig, die Sträucher werden im Kern zurückgeschnitten, da sich die Proportionen verschoben haben. Der Rückschnitt erfolgt von hinten nach vorn, ganz besonders zu sehen bei den Büschen der sogenannten „Wagnerwand“. F.K. Evert war ein großer Wagner-Liebhaber und hat diesen Parkteil zu der Musik der Oper „Tannhäuser“ gezeichnet.

Laut Herr Dierk Evert ist der Park in einem Top-Zustand, was die Gemeinde dem Gärtner Michael Kirchner und seinen Mitarbeitern (wenn er mal welche hat) zu verdanken hat.

Dieser Meinung kann ich mich nur anschließen. Schön wäre es, wenn man den Gedenkstein von F.K. etwas mehr Aufmerksamkeit schenken würde, er müsste freigeschnitten werden.

Wünschenswert wäre eine Erneuerung der beschädigten Kupferplatte, vielleicht auch ein anderer Standort.

Mögen noch viele Menschen durch den Rhododendronpark flanieren, sich an der Farbenpracht erfreuen und Kraft und Erholung finden.

Joachim Weyrich

Leiter des Heimatmuseums

Quelle: Archiv Heimatmuseum

Foto: Archiv Heimatmuseum



Uns plattdütsch Eck

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn¹

„Stein, deip ut uns Ierd...“

„Un dunn wrangte sick dat Ies von Nurden her, trök sick trügg un wölterte denn Ierd un Stein vör sick her; dei liggen nu hier, weck sünd tau seihen un anner nich.“

So hürten wi dat bi ein Besäuk up Schloß Kittendörp.

Un so ein Stein, grot as ein Hus, 465 Tunnen schwer, würd körtens ut dei Ierd bört! Manning, manning!

Wat giwt dat nich all vör Stein:

Schmuckstein, Marmelstein, Grundstein, Grenzstein, Mahlstein, Teigelstein, Burdstein, Backstein, Grawstein, Gedenkstein un un ...

Von einen ganz annern Stein schriwt E. Richter.

Stolperstein

Uns Lief un Geist ward'n tau fix matt,
Geiht in uns Läben all's tau glatt.
Ein Stolperstein kümmt oft grad' recht,
Woans man in uns Mund'sprak seggt:
Dat wi nich afhäb'n von dei Ierd
Un nahsinn'n oewer Plan un Wiert.

Ein Stolperstein dücht uns as Brems.
Hei sett uns wirklich 'ne lütt Grenz,
Ihrer ein sick för 'ne Allmacht höllt
Un dorbivon ganz baben föllt.
Dat Toegern reikt em un hei kriggt
Up männig Sak 'ne anner Sicht.

Väl Stolperstein ligg'n hüt as Pand,
Von Minschen leggt in 't düütsche Land
As Mahnung gägen Haß un Angst
Un dat du nich as anner wankst,
För Glück in Indracht intaustahn.
So 'n Stolperstein sall'n mit uns gahn. ¹⁾

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn¹, bet annermal ...
Hollt Juch fuchtig!

Juch *Anna-Margarete Zedemda*

¹⁾ Edeltraud Richter, So is dat Läben, Gesamtherstellung G&D Grafik, Druck & Verlag GmbH, Herausgeber Edeltraud Richter, 17111 Schönfeld, Seite 38

Graal-Müritzer Wochenmarkt



in der Kurstraße
jeden
Donnerstag
9 - 16 Uhr

Unser Ausflugs-Tipp Schauimkerei im Land- gasthof „Zum Honigdieb“



Etwa 10 km von Graal-Müritz entfernt und auf Rad- und Wanderwegen gut zu erreichen, liegt der Ort Klockenhagen mit dem Freilichtmuseum und dem Eselhof. Beides haben wir schon in anderen Ausgaben des „Windflüchter“ vorgestellt. Für Eltern und Kinder gleichermaßen interessant ist die Schauimkerei im Landgasthof „Zum Honigdieb“ – ebenfalls in Klockenhagen. Auf dem Gelände des Landhotels finden Sie neben Hofcafe und Hofladen auch die Schauimkerei. Honig kennt und mag fast jeder, aber was wissen wir eigentlich über seine Entstehung?



Schauimkerei und Bienenlehrpfad zeigen auf unterhaltsame Weise alles über Bienen und Honiggewinnung, auf ca. 1,2 ha dreht sich alles um die Biene.

Was als Hobby vor ca. 30 Jahren begann, wurde vor 25 Jahren ein Beruf aus Leidenschaft und Verbundenheit zur Natur.

Mittlerweile ist die Familie Triphan Herr über 300 Bienenvölker, im Sommer mit je bis zu 80.000 Bienen, verteilt auf ca. 14 Ständen an den verschiedensten Trachtquellen wie Raps, Kornblume, Wildblüte, Lindenblüte u.v.m.

Der Honig kommt aus einer ursprünglichen und intakten Natur. Die Bienenvölker sammeln auf dem Fischland am Rande des „Nationalparks Vorpommersche Boddenlandschaft“.

Sie können in der Schauimkerei aktiv den Alltag des Imkers miterleben und ihm bei der Honiggewinnung über die Schulter schauen, natürlich von außen durch große Panoramaglasscheiben (lebensmitteltechnische Anforderung). Sie erfahren viel über die Honigsorten und können von Mitte Mai bis Mitte Juli selbst eigenen Honig schleudern. Mit einer Handschleuder ernten Sie diesen aus vollen Waben.

Ist das nicht ein süßes Souvenir vom Urlaub an der Ostsee?

Einen erlebnisreichen Tag – ohne Bienenstich – wünscht Ihnen die Tourismus- und Kur GmbH

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	8.00-14.30 Uhr
Dienstag	8.00-12.00 und 15.00-16.30 Uhr
Mittwoch	8.00-12.00 Uhr
Donnerstag	8.00-12.00 und 15.00-17.30 Uhr
Freitag	8.00-11.00 Uhr und nach Vereinbarung

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 Dreßler, Birkenallee 17, Tel: 79915

Montag	8.00-12.00 und 14.30-19.00 Uhr
Dienstag	8.00-12.00 Uhr
Mittwoch	8.00-12.00 und 14.30-18.00 Uhr
Donnerstag	8.00-10.00 Uhr u. nach Vereinb.
Freitag	8.00-10.00 Uhr u. nach Vereinb.

**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 - 87 98 381; 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	SEPT	06	G	13	B	20	F	27	A
Die		07	C	14	G	21	B	28	F
Mi	01	E	08	D	15	C	22	G	29
Do	02	H	09	E	16	D	23	C	30
Fr	03	A	10	H	17	E	24	D	
Sa	04	F	11	A	18	H	25	E	
So	05	B	12	F	19	A	26	H	

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

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

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

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

Bäderbibliothek

Haus Ithaka
Fritz-Reuter-Straße 17
Tel.: 038206 / 77241
bibliothek-graal@web.de

Heimatemuseum / Galerie

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

Mo / Do 09:00-11:30 Uhr
14:00-16:30 Uhr
Di 09:00-11:30 Uhr
14:00-19:00 Uhr
Mi geschlossen
Fr 09:00-12:00 Uhr

Mo geschlossen
Di / Do 09:00-12:00 Uhr
15:00-18:00 Uhr
Mi 09:00-13:00 Uhr
Fr 15:00-19:00 Uhr
Sa 15:00-18:00 Uhr
Jeden 2. Sonntag im Monat
15:00-18:00 Uhr

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 Eucharistiefeyer eingeladen.
Sonntag **9:00 Uhr Heilige Messe**.

INFO für Angler!

In der Touristinformatio 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: touristinformatio.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 **10.10.2021**.
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **14.09.2021**.

+++ Ratgeber Dr. Koch +++

Infektabwehr heißt: Das Immunsystem stärken

Das Immunsystem schützt den Körper vor Eindringlingen und Schadstoffen. Dazu bedient es sich verschiedener Abwehrmechanismen. Das ist wichtig, da sich der Körper im ständigen Austausch mit seiner Umwelt befindet. Oftmals bemerkt der Mensch die Arbeit des Abwehrsystems gar nicht, in anderen Fällen hingegen werden Erreger mit Husten, Schnupfen, Fieber oder anderen Symptomen bekämpft.

Pflanzenheilmittel sind sowohl zur Prävention als auch zur Therapie von akuten Atemwegsinfekten in vielen Fällen sehr gut geeignet. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich eine Reihe von Pflanzen über Jahrhunderte in der Behandlung von Atemwegsinfektionen bewährt hat. Atemwegsinfekte sind der häufigste Grund für Arztkonsultationen. Sie sind zu 95 Prozent viral bedingt.

Das Abwehrsystem setzt sich aus einer ganzen Reihe von komplexen Verteidigungseinheiten zusammen. Der Körper muss präzise zwischen eigenen und fremden Strukturen unterscheiden und bildet frühzeitig spezifische Abwehrmechanismen gegen Tausende von Krankheitserregern. Das Ergebnis ist ein leistungsfähiges und sehr individuelles Abwehrsystem, das lebenslang weiter lernen kann und muss.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke“ behauptete bereits Sebastian Kneipp.

Besonders in mitteleuropäischen Ländern wie Deutschland, Österreich und Schweiz werden heimische Heilpflanzen wie Salbei, Thymian oder Primel seit Jahrhunderten bei Erkältungskrankheiten erfolgreich eingesetzt.

Pflanzenheilkundliche Präparate sind natürlich und können nur wenige Nebenwirkungen im

Vergleich zu synthetischen Medikamenten haben.

Auch regelmäßiger Saunabesuch wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Ein wesentlicher positiver Langzeiteffekt des Saunabadens ist die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems. Der schnelle Wechsel von Heiß beim Schwitzen und Kalt beim Abkühlen im oder durch das kalte Wasser bringt den Stoffwechsel und das Immunsystem sofort auf Trab.

Gleichzeitig werden Entzündungsprozesse und sogar bestehende Entzündungen im Körper gemindert. Dazu wird die Bildung von körpereigenen Abwehrstoffen wie Interferon und Immunglobulin A angeregt. Nach mehreren Saunagängen kommt es im Körper zum Anstieg von Immunglobulin A im Speichel. Das Immunglobulin A erschwert die Anheftung von Viren an die Schleimhaut im Rachenraum; Interferon schützt vor viralen Infekten. Das Immunsystem wird gestärkt, weil auch die Zahl der weißen Blutkörperchen im Blut ansteigt. Im Winter ist die positive Wirkung der Sauna auf das Immunsystem mehr als bekannt. Aber auch im Sommer kann der Körper das Heiß-Kalte-Wechselspiel eines Saunabades gut gebrauchen und vor allem für die weitere Zeit des Jahres nutzen. Denn dadurch wird das Immunsystem gestärkt und hilft, nicht nur eine lästige Sommergrippe zu vermeiden. Die Abwehrreaktionen bleiben über die Monate des Sommers bis in den Herbst hinein stabil und kräftig.

Naturheilmittel, die das Immunsystem stärken sollen, wurden in früherer Zeit mit dem Begriff „Abhärtungsmittel“ bezeichnet. Dazu gehören Kaltwasseranwendungen wie Kneipp'sche Güsse oder Wassertreten, Sauna, tägliche Bürstenmassagen,

Aufenthalt im Freien, Seebaden und sportliche Betätigungen an frischer Luft.

In der heutigen Naturheilkunde werden die Formulierungen Immunstimulation (Anregung der Immunantwort) und Immunmodulation (Veränderung der Immunantwort) gebraucht. Unter „Abhärtung“ versteht man im Allgemeinen die Maßnahmen, die das Immunsystem des Körpers stärken und ihn damit weniger anfällig gegen Erkältungen und grippale Infekte machen sollen. Wichtige Abhärtungsmaßnahme: Sich den Reizen der Natur aussetzen, sowohl zu Hause, als auch im Urlaub. Bei einer fehlenden Auseinandersetzung mit Kaltreizen, aber auch mit Wärme wird auf Dauer das Immunsystem geschwächt. Wer sich dagegen den Reizen der Natur aussetzt, lässt die Stressreize in Form von Kälte, Wind, Regen, Wärme oder Sonnenstrahlen kurzfristig oder auch über längere Zeit auf sich einwirken. Sie zwingen den gesamten Körper zum Handeln. Er versucht, die Temperaturunterschiede zu regulieren, und kurbelt dadurch die Durchblutung an. Langfristig stärkt der Kalt-Warm-Wechsel das Immunsystem – man wird gegenüber Kältereizen unempfindlicher, was bereits in Vorbereitung des Winters wichtig ist. Es geht immer darum, sich Schritt für Schritt den Reizen von Natur, Wetter und Kälte auszusetzen. Schon Kneipp plädierte dafür, die Reize der von außen auf den Körper treffenden Temperaturen und des Wetters regelmäßig wirken zu lassen.

Jeder Mensch kann durch entsprechende Immunhygiene und Lebensstilmaßnahmen maßgeblich dazu beitragen, sein Immunsystem fit zu machen.

Positiv wirken u.a.:

- gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen und Spurenelemen-

ten, u.a. Zink, am besten mit einem stärkenden Frühstück und einer warmen Mahlzeit pro Tag

- regelmäßige Bewegung im Freien an der frischen Luft
- Stressabbau durch regelmäßige Entspannung und Erholung
- ausreichend Schlaf, möglichst auch vor Mitternacht zur Stressverarbeitung sowie generell zur Stärkung der immunologischen Kompetenz
- regelmäßiger Tagesablauf zur Stabilisierung des körpereigenen Biorhythmus.

Dr. med. Lutz Koch



Besucher im Heimatmuseum Graal-Müritz 2021

skizziert von Joachim Weyrich

AQUADROM

DAS MEERWASSER-SCHWIMMBAD IM OSTSEEHEILBAD GRAAL-MÜRITZ

Aktuelle
Öffnungszeiten und
besondere Hinweise:
www.aquadrom.net



Jeden Freitag ab 17 Uhr:
Biergarten am Aquadrom
mit Grillangeboten
(wetterabhängig)

Bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit
Meerwasser · Sauna · Sport · Wellness

Buchenkampweg 9 | Graal-Müritz | www.aquadrom.net




BERNSTEIN-SCHAUMANFAKTUR

Ein Erlebnis für Groß und Klein

Entdecken Sie Bernstein - das Gold des Meeres, in bezaubernden Schmuckkreationen. Schauen Sie den Goldschmieden über die Schulter und erleben Sie die Vielfalt von Bernstein in all seinen Farben und Formen.

Ihr Ostsee-Schmuck Team

Ostsee-Schmuck GmbH
An der Mühle 30
18311 Ribnitz-Damgarten
Tel.: 03821.88 58 0
www.ostseeschmuck.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.30-18.00 Uhr
Sa: 9.30-16.00 Uhr
So und Feiertag geschlossen



Ihre FeWo-Vermietung

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

Nutzen Sie unseren besonderen **SERVICE** und unseren **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

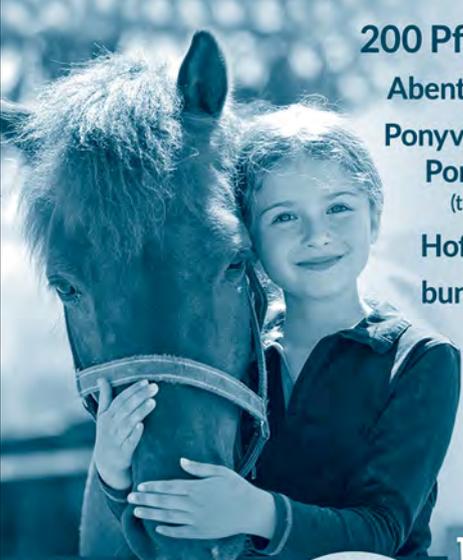
TOP 10 im Shopping Center Performance Report 2020

**10 Fachmärkte
50 Fachgeschäfte
Gastronomie &
Service**

**Alles Gute ist hier
beisammen...**



**HANSE
CENTER**
BENTWISCH



200 Pferde & Ponys
 Abenteuerspielwelten
 Ponyverleih / -reiten &
 Ponykutschfahrten
 (täglich ohne Anmeldung)
 Hofküche / Hofcafé
 bunter Streichelzoo
 Ausritte zur
 Ostsee
 Reitunterricht
 u.v.m.

Eintritt frei!



HIRSCHBURG
 Neuklokenhäger Weg 1a
 18311 Ribnitz-Damgarten
 Tel.: 0174 - 85 30 842

BARTH
 Glöwitz 1
 18356 Barth
 Tel.: 0160 - 93 06 63 25

www.bernsteinreiter.de




BERNSTEINREITER
 Erlebnisreiterhöfe

Hofküche & Hofcafé

Erlebnisastronomie in Hirschburg & Barth

Genießen Sie unsere frische
mecklenburgische Reiterkost ...

**... und Omas
 Landkuchen**
 zubereitet von
 regionalen Traditionsköchen!

Unsere Hofküche und das Hofcafé sind
 täglich von 11.00 bis 20.00 Uhr geöffnet.

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
 Hafestraße 7 * 18347 Wustrow * T.: 0172 / 3 89 60 90
www.boddenschiffahrt.de * info@boddenschiffahrt.de



Kranichrast bi uns tu hus ⁷ ein einmaliges Erlebnis

Erwachsene: 42,00€ Kinder (ab 7 J.): 29,00€ Senioren: 38,00€



Ablauf:

Mo. + Mi. + Sa.

12.Sep. bis 24.Okt.

Dauer: ca. 5 Stunden



die Schönheit der Kraniche

- Fahrt über die Landschaft
- Kranichsuche
- Aussichtspunkte mit Ausstieg
- Fahrt zu Ablenkfütterungsfeldern
- individuelle Pause
(Glühwein, Tee, oder, oder, oder)
- Fahrt nach Zingst zum Kranicheinflug
- mit der Dunkelheit endet der Einflug
- Rückankunft ca. 1 h nach Sonnenuntergang

 Ferngläser sind an Bord!

Einstiegsmöglichkeiten:

- 13.00 Uhr Ostseebad Nienhagen (Strand 26)
- 13.15 Uhr Warnemünde (Tourismus Info)
- 14.00 Uhr Graal Müritz (Haus des Gastes)

Weitere Einstiegsmöglichkeiten nach Absprache. Buchen Sie telefonisch: 0381 / 20 15 633,
 hier im Hotel oder direkt in Ihrer Touristeninformation.



DEUTSCHES BERNSTEINMUSEUM KLOSTER RIBNITZ

WO WIR SIND IST SONNE!

KUNSTKAMMER

ERLEBNIS WERKSTATT

KINDER BERNSTEINLAND

SONDER AUSSTELLUNGEN

MUSEUMSSHOP

CAFÉ IM MUSEUM

DAS GOLD DES NORDENS

Natur- und Kulturgeschichte des
Baltischen Bernsteins
in bedeutenden Exponaten

Spektakuläre Strandfunde

Einschlüsse – Fenster in die
tropischen Wälder im Ostseeraum
vor über 40 Millionen Jahren

Europas schönste Bernstein-Ausstellung
Bernstein aus aller Welt

Farben, Formen, Herkunft und Entstehung

Lagerstätten und Gewinnung

Magische Amulette steinzeitlicher Jäger

Griechische und römische Preziosen

Mittelalterliche Bernsteinschnitzereien

Kunstwerke der Frühgeschichte
und aus dem 17. und 18. Jahrhundert

Königsberger Bernsteinkunst
des 20. Jahrhunderts

Moderne Bernsteinarbeiten
der Gegenwart



DAME VON WELT – ABER AUCH NONNE

DIE AUSSTELLUNG
ZUR KLOSTER-
UND DAMENSTIFTS-
GESCHICHTE
IN DER
KLOSTERKIRCHE
ZEIGT DIE
VERBORGENEN
UND OFFENBAREN
SCHÄTZE DES
KLOSTERS

IM KLOSTER 1-2
18311 RIBNITZ-DAMGARTEN
T. + 49 (0) 3821 2931
UND 4622

ÖFFNUNGSZEITEN
APRIL BIS OKTOBER
TÄGLICH 9:30-18 UHR
FÜHRUNGEN
ANMELDUNG ERBETEN
ALLE RÄUME SIND
BARRIEREFREI

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



CAFÉ & COCKTAILBAR PINK LADY

www.bar-pinklady.de

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!

Ausgefällene, 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

täglich 10:00 - 18:00 Uhr

Ihr *Pink Lady*-Team

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



mit **MS BALTICA**

Warnemünde ^{zum} Entdecken & Erleben

vom 20.06.2021 bis 24.10.2021 jeden Sonntag

Abfahrt Graal-Müritz	Seebrücke	10.00 Uhr
Ankunft Warnemünde	Alter Strom (Zentrum)	11.30 Uhr
3 Stunden Landgang in Warnemünde		
Abfahrt Warnemünde	Alter Strom (Zentrum)	14.30 Uhr
Ankunft Graal-Müritz	Seebrücke	16.00 Uhr

Erwachsene	27,50 €	Kinder (3-13 Jahre)	16,50 €
Familienkarte	74,50 €	Fahrräder & Hunde	4,00 €

(2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)

EINWEG-Fahrten

Erwachsene	15,50 €	Kinder (3-13 Jahre)	9,50 €
Familienkarte (2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)			41,50 €

Ostsee-Mini-Kreuzfahrten

vom 20.06.2021 bis 24.10.2021 jeden Sonntag

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

Abfahrt Graal-Müritz	Seebrücke	16.00 Uhr
Ankunft Graal-Müritz	Seebrücke	18.00 Uhr

Erwachsene 18,50 € Kinder (3-13 J.) 9,50 € Hunde 4,00 €
Familienkarte 48,50 € (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 frangischer 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).