

Graal-Müritz 2022 Glück | Gesundheit | Zufriedenheit



Liebe Leserinnen und Leser unseres Windflüchters,

das neue Jahr ist nun schon ein paar Wochen alt, dennoch möchte ich Ihnen – natürlich auch im Namen der Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz – auf diesem Wege für Ihre Verbundenheit zu unserem Ostseeheilbad Graal-Müritz herzlich danken.

Für die kommenden Monate wünsche ich Ihnen Glück, Wohlbefinden und Vitalität – dazu spannende und erlebnisreiche (Urlaubs)-Momente.

Leser des Windflüchters, Einwohner und Freunde des Ostseeheilbades wissen, dass Graal-

Müritz reichlich Möglichkeiten bietet, das Leben – und selbstverständlich auch einen Urlaub – glücklich und erfüllt zu gestalten. Nichtsdestoweniger möchte ich einige noch einmal aufzählen:

Graal-Müritz inmitten der Natur

Unser Küstenort ist gesegnet mit einer außergewöhnlich guten Lage direkt am Meer und inmitten der Natur. 5 km lang ist der Strand und 12.000 ha groß sind die Wald- und Moorgebiete, die Graal-Müritz umgeben. Diese direkte Verbindung aus Ostsee und Wald ist eine

heilklimatische Besonderheit, die bereits im 19. Jahrhundert von Dr. Carl von Mettenheimer erkannt wurde. Von Mettenheimer war seinerzeit Leibarzt des Großherzogs zu Mecklenburg, der die erste Kinderheilstätte – das »Friedrich-Franz-Hospiz« – an der Ostsee erbauen lies. Die Einrichtung wurde 1884 in Müritz eröffnet. Seither wurde das Kurwesen im Ort vorbildlich ausgebaut. Zahlreiche Rehabilitationskliniken haben heute Ihren Standort hier in Graal-Müritz. Der Badeverkehr begann ebenfalls im 19. Jahrhundert und so blicken wir auf eine lange touristische Tradition zurück.

Aktuell (Stand: 2019) zählt unsere Gemeinde an der Ostsee über 1 Million Übernachtungen im Jahr. Das ist eine stattliche »Hausnummer«, die für die Beliebtheit unseres Wohlfühlortes Graal-Müritz spricht.

Wohlfühlort Graal-Müritz

Wohlfühlen ist das Stichwort. Wie eingangs erwähnt, befindet sich unser Ostseeheilbad inmitten einer ganz besonderen Küstenlandschaft. Hinzu kommen noch wunderbare Naturerlebnisplätze direkt im Ortsbereich, die zur Erholung und zum Wohlfühlen einladen. Dazu zählen unter anderem der 4,5 ha

Graal-Müritz 2022... Fortsetzung

große Rhododendronpark, der in den 1950–60er Jahren angelegt wurde, und der im Jahr 2021 offiziell eröffnete Kurwald mit seinen Bereichen: Klangwald, »Grünes Klassenzimmer«, Aktiv- und Entspannungswald – zusammengezählt sind das etwa 13 ha!

Hach, ich komme schon wieder ins Schwärmen und ich könnte noch viel, viel mehr aufzählen. Nur dafür reicht heute der Platz nicht. (Fortsetzung folgt gern.)

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://www.graal-mueritz.de/rhododendronpark/> und <https://www.graal-mueritz.de/kurwald/>!

Die besonderen Graal-Müritz-Momente

Kleine und große Momente der Freude machen das Leben oder einen Aufenthalt in Graal-Müritz perfekt. Zu den kleinen – mit einer großen Bedeutung – zähle ich zum Beispiel: die einmaligen Sonnenuntergänge über der Ostsee, die Möglichkeit, ausgiebige Spaziergänge am Strand und durch den Küstenwald zu unternehmen, das aktive Erleben der Blütezeit des Rhododendronparks, das Entdecken von Neuem im Ort und einiges mehr.

Ich muss auch erwähnen, dass in Graal-Müritz mit viel Herz-

blut großartige Veranstaltungen geplant und durchgeführt werden. Zu den »großen Momenten« zähle ich beispielsweise: das »Rhododendronparkfest« im Mai, die »Märchennacht« im August, das »Fest der Moor-geister« und das Lichtkunstevent »Nachts im Park« im September.

Zu diesen Veranstaltungshöhepunkten sind Sie schon heute herzlich eingeladen.

Eine komplette Terminübersicht finden Sie unter events.graal-mueritz.de oder in unserem aktuellen Urlaubsma-gazin, dass Sie unter katalog.graal-mueritz.de anfordern können!

Glücklich in Graal-Müritz

Abschließend zusammengefasst: Graal-Müritz (er)leben, garantiert ein Wohlbefinden und eine tiefe Zufriedenheit. Hier bin ich glücklich, bleibe vital und erlebe viel.

Liebe Leserinnen und Leser unseres Windflüchters, bleiben Sie gesund, munter und uns gewogen!

Ahoi und Gruß von
André Pristaff
Marketing
Tourismus- und Kur GmbH
Graal-Müritz

Joachim Puttkammer – Pastor, Schriftsteller, Zeitungsredakteur und manches mehr

Wir möchten den „Windflüchter“ nutzen, um Herrn Puttkammer, Pastor i.R., nachträglich ganz herzlich zu seinem 80. Geburtstag zu gratulieren! Seit 1993 bis zu seiner Pensionierung 2004 war Herr Puttkammer Pastor in unserem Ort. Sehr vielen Einwohnern und

Gästen ist er als Schriftsteller bekannt. Er ließ u.a. Moorgeist Murmann auferstehen, gab Presbers Buch „Haus Ithaka“ neu heraus und erstellte gemeinsam mit seiner Frau den Bildband „Graal-Müritz“ gestalten und heute.

Im Haus des Gastes ist er ein

gern gesehener Referent und hält Vorträge zu verschiedensten Themen, über 30 sind es inzwischen.

„Solange ich lebe, werde ich etwas machen!“ ist sein Motto. Wir wünschen Ihnen, sehr geehrter Herr Puttkammer, persönlich alles Gute, beste

Gesundheit und für alle weiteren Projekte gutes Gelingen

Roman Ferken
Geschäftsführer
Tourismus- und Kur GmbH
Sylvia Lübke
Redaktionskollegium
Windflüchter

Die Bäderbibliothek lädt ein

Von uns über Uns

Großeltern und Enkelkinder gestalten gemeinsam ein Büchlein

Am Mittwoch, 9. Februar 2022 wollen wir die Schatztruhe der Erfahrungen öffnen.

Wir werden erzählen und malen, zeichnen schreiben, collagieren, kleben, heften oder binden und dann nimmt jede oder jeder ein eigenes kleines Buch mit nach Hause.

Und das in nur 3 Stunden? Ja, und das in nur 3 Stunden! In der Zeit von 10:00 bis 13.00 Uhr!

Teilnehmen können Menschen von 9 bis 99, jeweils Enkel mit Großvater oder Großmutter.

Wenn möglich, bringen Sie /

bringe Du Fotos in Kopien mit oder Schriftstücke, wie Zeugniskopien, Heiratsurkunden in Kopie oder ähnliches. Auch Rezepte, Liedtexte oder Lieblingsmärchen sind willkommen – aber kein Muss. Kommen Sie / komme Du einfach mit etwas Neugier und Freude am kreativen Gestalten in die Bäderbibliothek. Der Workshop wird angeleitet von Mechtild Römer (www.mechtild-roemer.de), die seit September 2021 auch das „Familiengeschichte schreiben“ moderiert.

Fragen und Anmeldung in der Bibliothek

bibliothek-graal@web.de oder Tel. 038206/77241

Unkostenbeitrag pro „Paar“: 5 Euro

Bitte beachten Sie die aktuellen Corona-Bestimmungen! Wenn eine Durchführung der Veranstaltung noch nicht möglich ist, verschieben wir den Workshop auf den 13.04.2022, 10 - 13 Uhr.

Neue Bücher – auch für Männer

Am 8. März 2022, dem Internationalen Frauentag, möchte Ihnen die Bäderbibliothek einige Neuerwerbungen vorstellen. In gemütlicher Runde im Haus des Gastes (weil wir hier die Abstandsregelung einhalten können)

geht es eine gute Stunde um Bücher, Autoren und Verlage.

Eintritt: 3 €, incl. 1 Glas Sekt, Anmeldungen in der Bibliothek: bibliothek-graal@web.de oder unter Tel. 038206/77241

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

Wir bitten um Ihr Verständnis,

alle Termine sind unter Vorbehalt zu verstehen. Zum Zeitpunkt der Erstellung des Windflüchters galt die Corona-Landesverordnung vom 11.01.22. Die darin enthaltenen Regelungen könnten unter Umständen veraltet sein.

Gern können Sie sich über unsere aktuellen Veranstaltungen informieren. Dies geht über unsere Webseite www.graal-mueritz.de, direkt vor Ort im Haus des Gastes oder kontaktieren Sie uns auch gern telefonisch unter der 038206 7030.

05.02.2022 | 20:00 Uhr | Haus des Gastes Kabarett „...so'n Hals!“ Leipziger Pfeffermühle



...so'n Hals könnte man kriegen! Bei so vielen Dingen des täglichen Lebens. Sei es, dass man abends vor der Haustür nie einen Parkplatz findet oder aber morgens gleich einen Strafzettel am Auto hat. Schon schwillt einem der Hals!

Selbst das Essen ist keine reine Freude mehr, wenn einem der Appetit ständig verhagelt wird mit Hinweisen auf zu viel Zucker, Fett, Gluten, E 312 oder schlicht Fleisch. Und will man dann zum Arzt, um sich durchchecken zu lassen, wartet man erst monatelang auf den Termin und dann Stunden um Stunden im Wartezimmer. Wer hatte da nicht auch schon mal so'n Hals!!!?

Und diese Erfahrung lässt sich auf so viele weitere Bereiche des Lebens übertragen: auf den Glaubenskrieg, der mittlerweile um das Thema Klima ausgetragen wird, auf den Irrsinn im Kleingedruckten, den Anglizismen-Wahn, Behördenwillkür und die Borniertheit der Anführer der freien Welt. Und damit Sie nicht so'n Hals kriegen, nähern sich Detlef Nier und Rainer Koschorz diesem Thema natürlich kabarettistisch und mit Musik.

Eintritt: 20,00 €

07.02.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes 8000 km mit dem Auto von der Ostsee nach Portugal und zurück Lichtbildvortrag mit Christiane und Jochen Kaap

Zwei Reisen in den Jahren 2017 und 2018 führten Familie Kaap bis in die Mitte von Portugal. Vor allem der historische Norden hatte ihr Interesse geweckt.

Einige Eindrücke der Reise zeigen fast 1000 Jahre alte Städte, riesige Kathedralen und Schlösser, sanfte und schroffe Flussland-

schaften, wilde und endlose Sandstrände.

Auch das Estrela-Gebirge, die Schieferdörfer und die Hauptstadt Lissabon wurden besucht.

Erleben Sie den farbenreichen Süden Europas.



Das Dourotal • Porto • im Minho-Gebiet • Aveiro • Coimbra • Schieferdörfer • Lissabon • Bergdörfer im Osten • das Estrela-Gebirge

Eintritt: 6,50 € / erm. 6,00 €

14.02.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Eine Robbe am Strand – was tun? Lichtbildvortrag mit Diplom-Biologin Nicola Boll



Es ist immer noch ein seltenes Ereignis, aber es wird häufiger: Ostsee-Kegelrobben kehren an die Strände des Landes zurück, nachdem sie 100 Jahre lang ausgestorben waren.

Was kann man tun, wenn eine Robbe die Lieblingsbadestelle besetzt? Was sollte jede(r) Einzelne von uns tun, um sie zu schützen? Nicola Boll gibt Einblicke in die Biologie dieser großen Meeres-säuger und berichtet über das laufende Schutzprojekt "Ein Netzwerk für die Kegelrobben".

Eintritt: kostenfrei

18.02.2022 | 15:00 Uhr | Haus des Gastes Trommelworkshop mit Sandra Kramer



Lebensfreude pur mit Malika. Wer Lust und Freude am Trommeln hat und sich gern mit Lebensfreude anstecken lassen will ist herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Eintritt: 2,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

19.02.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
Konzert Música do mundo
Matthias Kaye & Iago Ramos



© Matthias Kaye

Unter diesem Motto entführt Sie der brasilianische Tenor Iago Ramos musikalisch an die Strände von Rio de Janeiro, auf eine Gondelfahrt nach Venedig, ins spanische Sevilla, in die Wiener Opernhäuser oder in die Jazzclubs von New Orleans. Zusammen mit dem Gitarristen und Sänger Matthias Kaye, der das Programm mit witzigen Chansons und bekannten Gitarrenkompositionen ergänzt, wird dieser Abend zu einem Erlebnis voller Emotionen.

Eintritt: 10,00 € / erm. 8,00 €

21.02.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
Die Macht der Jahreszeiten in der Natur
Vortrag mit Holger Duty



©TuK (AP)

Die Multivisionsschau ist eine Wanderung durch die Jahreszeiten. Beginnend im Winter, zeigt Holger Duty die Veränderungen an Landschaften, Tieren und Pflanzen, die im Verlauf eines Jahres erfolgen.

Wenn Eis, Schnee und Frost die Natur beherrschen, erlischt das Leben nicht. Es zieht sich z.B. in den Boden, in das Holz der Bäume und an andere geschützte Stellen zurück.

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, z.B. Pilze, Hagebutten oder Obst, um einen Vorrat für den wieder folgenden Winter anzulegen.

Eintritt: 6,50 € / erm. 6,00 €

23.02.2022 | 15:30 Uhr | Haus des Gastes
Hans im Glück und der Typ im Loch!
Kindertheater mit Stephan Rättsch



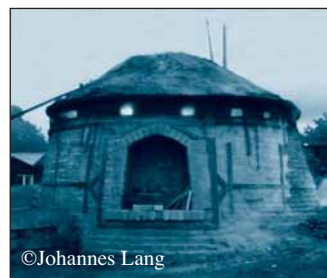
©Stephan Rättsch

Ein Klumpen Gold, alle Wege stehen dir offen ... am Ende ist es nur noch ein Stein, plumps fällt er in den Brunnen, Hans zum Glück. Theater auf dem Hosenrand, mit Puppen aus zartem Lindenholz, unter einem Baldachin, mit Zwischentönen von der Klarinette. Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren.

Spieldauer ca. 50 min.

Eintritt: kostenfrei

28.02.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
Noch immer durchströmt der Geruch von schwelendem Holz die Rostocker Heide
Vortrag mit Johannes Lang



©Johannes Lang



©Köhlerhof Wiethagen

Köhlerei und Teerschwelerei gehören zu den ältesten Handwerkstechniken der Menschheit. Ohne Holzkohle konnte kein Erz geschmolzen und kein Eisen geschmiedet werden, ohne Holzteer und Pech war kein Schiffbau möglich.

Berichtet wird über das karge und anstrengende Leben der Köhler sowie der Teerbrenner und allerhand Geheimnisvolles um diese „rußigen Gesellen“. Im Gegensatz zu dem Köhler, der nur Wert auf Holzkohle legte, nutzte der Teerbrenner den Holzteer, das Holzpech und die Holzkohle. Wissenswertes über den intakten, historischen Teerofen in Wiethagen, über die gewonnenen Produkte sowie auch ihre Verwendung werden anschaulich vermittelt.

Das Köhlerhandwerk und die Teerschwelerei wurden 2014 in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes in Deutschland aufgenommen. Auf diesem großen Erfahrungsschatz beruht auch die moderne Erzeugung von Bioenergie.

Eintritt: 6,50 € / erm. 6,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

**07.03.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
Schlösser, Burgen und Herrenhäuser in Mecklenburg
Vortrag mit Wilfried Steinmüller**



Mehr als 2000 Burgen, Schlösser, Guts- und Herrenhäuser sollen es im Land sein. Meist von einem Garten oder Park umgeben, sind diese historischen Perlen so dicht gesät, wie in kaum einer anderen europäischen Region.

In jüngster Vergangenheit konnten viele Schlösser und Gärten aus jahrzehntelangem Schlaf erlöst werden.

Viele davon gilt es zu entdecken! Leider sind aber auch, insbesondere im vergangenen Jahrhundert, einige architektonische Kleinodien verloren gegangen. Auch daran wird erinnert.

An ausgewählten Fürstenschlössern und Herrenhäusern geht es auf Erkundungsreise hinter die bauliche Fassade, auf den Spuren der Lebensgeschichte einstiger Bewohner. Erst mit diesen Geschichten bekommen selbst die schönsten Adelsitze ihr eigentliches Gesicht.

Eintritt: 6,50 € / 6,00 € erm.

**16. März bis 18. Mai 2022
Ausstellung im Haus des Gastes
„Harmonie der Farben“**



Die Kunstgarage Tessin stellt sich vor.

Seit Pfingsten 2020 besteht in Tessin die Kunstgarage Am Spälbarg 13.

Gegründet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kunst Offen“ des Verbandes Mecklenburgischer Ostseebäder e.V. werden dort Gemälde in Öl und Aquarell mit Motiven aus Natur und Tierwelt präsentiert.

Die Künstlerin Erika Munske schafft unter dem Motto „Harmonie der Farben“ bezaubernde Werke die erstmals in Graal Müritz zu sehen sind.

Die Ausstellungseröffnung findet am 16.03. um 17:00 Uhr im Haus des Gastes statt.

**Gesundheitswoche 2022
vom 21.03.2022 bis 26.03.2022**



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 „GEHirnspariergang“ oder einer Yoga-Stunde. Eine Woche lang gibt es im Haus des Gastes Tipps, Vorträge und Mitmachangebote rund um das Thema Gesundheit zu günstigen Konditionen, oft auch kostenfrei. Alle Interessierten sind herzlich willkommen mit uns zum Auftakt des Jahres den alt bekannten, inneren Schweinehund auszutricksen. Die Veranstaltungen im Einzelnen können Sie in den ausliegenden Flyern ansehen oder unter www.graal-mueritz.de.

**26.03.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
WIRD'S WIEDER SO WIE'S NIEMALS WAR
Heinz Klever: Politisches Kabarett mit Musik**



Seit gut 20 Jahren gehört Heinz Klever zum lebenden Inventar der Leipziger Pfeffermühle. Als Komponist und Texter arbeitet er für die Academixer, die Funzel, das Central Kabinett, die Herkuleskeule uvm.

Sein aktuelles Soloprogramm: WIRD'S WIEDER SO WIE'S NIEMALS WAR? – WARNHINWEIS – Sie können sich kranklachen. Von der Seele auf den Leib geschrieben. Politisch unkorrekt, subversiv, kreuz und quer gedacht, gereimt oder auch nicht, gesprochen und gespielt. Vor allem aber: so gemein(t)! Standpunkte zur Lage. – Sketche, Songs und Parodien mit hoher Pointendichte. Ein optimales Training für Hirn- und Lachmuskeln. Dazu gibt's musikalische Satire im Stil der großen Komponisten Bernstein, Bach und Bohlen.

Eintritt: VVK: 12,00 € / erm. 10,00 €
AK: 14,00 € / erm. 12,00 €

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

28.03.22 | 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: 5,00 € / 4,50 €

Tagesausflug mit der Scandlines-Fähre Immer montags | Abfahrt 9:30 Uhr Graal-Müritz

Die Fährlinie Rostock - Gedser verbindet den Hafen Rostock mit dem Hafen Gedser auf der Südspitze der dänischen Insel Falster. Kommen Sie mit auf eine Erlebnisfahrt auf der 48 Kilometer langen Strecke durch die Mecklenburger Bucht über die Ostsee und wieder zurück.

Sie fahren mit dem Rostocker Transferservice (Busfahrt) zur Fähre und zurück. Es gibt einen Check-In durch die Rostocker Transferservice-Reiseleitung. Auf der Hinfahrt ist die Teilnahme am Buffet und Getränke inkludiert. Während der Rückfahrt haben Sie die Möglichkeit ausgiebig zu shoppen, das Schiff zu entdecken oder auf dem Sonnendeck zu relaxen. Während der Tour gibt es keinen Landgang.

Preise: 75,00 € / erm. 71,00 € / Kinder 65,00 €

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

Fackelwanderung am Strand 04.02. | 11.02. | 18.02. | 25.02. | 04.03. | 11.03. | 18.03. 19:00 Uhr | Seebrückenvorplatz am Infopunkt

Denn auch die dunkle Jahreszeit lockt 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 am Strand entlang. Am Ankunftsort erwarten Sie ein wärmendes Feuer und ein heißes Freigetränk.

Preise: 8,00 € | erm. 7,00 €

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass die Wanderung bei zu starkem Wind und/oder schlechtem Wetter nicht stattfinden kann.

Zwischen Erbpachthof und Stromgraben - Historischer Spaziergang durch Graal mit Ulrike Bencard 13.02. | 13.03. | 27.03. jeweils um 10:30 Uhr

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 berühmte Gäste.

Treffpunkt: Endhaltestelle Bahnhof Ostseering

Dauer: etwa 1,5 Stunden

mind. 3 Personen pro Wanderung

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

Graal-Müritzer Geschichten

Altes Holzteil erzählt Geschichte

Der Deutsche Bauernkrieg war gerade ausgebrochen, Martin Luther predigte noch in Wittenberg und Christoph Kolumbus hatte damals erst vor gut 30 Jahren die Neue Welt entdeckt – da tauchte in Nord- und Ostsee ein völlig neuer imposanter Schiffstyp, Kraweel genannt, auf. Die findigen Niederländer hatten, abgeleitet von den Karavellen der Spanier und Portugiesen, ein für unsere Meere geeignetes Fahrzeug kreiert.

Irgendwann zu dieser Zeit muss es passiert sein, dass eines dieser mächtigen eichenen Segelschiffe vor dem heutigen Graal-



Müritz in Seenot geriet, Schiffbruch erlitt und schließlich strandete.

Alles das wussten meine Frau und ich natürlich noch nicht an diesem Freitagnachmittag im April 2021, als wir am Strand westlich des Stromgrabens dem letzten Bühnenziehen zuschau-



Fundort mit Steventeil (Bild links); Kraweelnachbau „Lisa von Lübeck“ (Bild oben)

ten und plötzlich einer der Spezialbagger keine Buhne, sondern ein viel mächtigeres ungewöhnliches Holzteil mit seinem Greifer aus der Tiefe an die Oberfläche hievte und direkt vor unsere Füße auf den Strand beförderte. Ein genauer Blick und – keine Frage – einige

Spuren menschlicher Bearbeitung ließen sich deutlich daran erkennen. Sollte es wirklich ein Wrackteil aus der Segelschiffszeit sein? Wie jetzt weiter, den Arbeitern war offenbar nichts aufgefallen, also mussten wir handeln. Obwohl wir noch nicht sicher sein konnten, etwas Historisches gefunden zu haben, setzten wir alles auf eine Karte und baten den damaligen Direktor unseres Heimatmuseums, Joachim Weyrich um Hilfe, der umgehend die Freiwillige Feuerwehr mit den Kameraden Thomas und Kai Kröpelin zur Bergung des Teils alarmierte. Wie vorgeschrieben meldeten wir sofort den Fund dem Landesamt für Kultur- und Denk-

malpflege in Schwerin. Die Unterwasserarchäologen um Dr. Jens Auer klassifizierten dann das Eichenstück nach einer Vor-Ort-Untersuchung in Graal-Müritz als Vordersteventeil einer Kraweel aus dem 16. bis 18. Jahrhundert. Nachdem als zweites Stück noch ein Spant anschwemmte, gehen die Experten eventuell von weiteren Tei-

len in einer Torflinse unweit des Strandes aus und haben dazu bereits mit den von uns übermittelten geografischen Funkkoordinaten Drohnenuntersuchungen durchgeführt sowie einen Forschungstauchereinsatz geplant. Es muss allerdings damit gerechnet werden, dass Strömungen Wrackteile auch immer wieder versetzen können.

An Land ist man inzwischen ebenfalls nicht untätig gewesen. Die Medien berichteten herausgehoben in zwei größeren Reportagen der Ostseezeitung. Für das Heimatmuseum gelang es außerdem, durch die Gemeindeverwaltung unter Bürgermeisterin Dr. Benita Chelvier, Ausführung Tiefbaufirma Andreas König, eine Befestigung zu er-

richten, um dieses bedeutende Exponat fortan für Einwohner und Gäste angemessen präsentieren zu können.

Dass ein altes Stück Holz so viel zu bewegen vermag, hatten wir uns an jenem Freitag wirklich nicht vorstellen können.

Dieter Borbe

Neues aus dem Heimatmuseum

Stefanie Kischel ist die neue Leiterin des Museums

Nach einer langen und erfolgreichen Museumsarbeit verabschiedete sich Joachim Weyrich zum 31.12.2021 aus dem aktiven Dienst im Heimatmuseum. Für die anregende und fruchtbare Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren sowie die Vorbereitung und Einarbeitung in meine neuen Aufgaben danke ich ihm herzlich.

Ich trete in große Fußstapfen, dessen bin ich mir bewusst. Vor

allem aber bin ich neugierig auf die vielen spannenden Geschichten hinter den Exponaten, freue mich auf interessante Gespräche mit Einheimischen und Gästen. Den Ort und seine Geschichte(n) kennenzulernen ist mir ein wichtiges Anliegen.

Nur vor diesem Hintergrund – davon bin ich überzeugt – kann in der Ausstellung ein anregendes und vor allem authentisches Bild des Ostseebades präsentiert werden.

Noch ein paar Worte zu mir: Nach meinem Studium an der Universität Rostock habe ich im Museum Jagdschloss Gelbensande meine Kenntnisse über Mecklenburg-Vorpommern und vor allem über die großherzogliche Familie, die auch für Graal-Müritz eine nicht unbedeutende Rolle spielt, vertiefen können. Daneben bin ich seit Jahren für das Kempowski Archiv in Rostock tätig, habe bereits verschiedene Ausstel-

lungen kuratiert und Veranstaltungen organisiert.

Die aktuelle Situation macht den Start nicht unbedingt einfach, gibt mir aber Gelegenheit, das Museum und seine Sammlung in Ruhe kennenzulernen. In diesem Sinne freue ich mich auf die Herausforderung und hoffe, wir sehen uns bald im Heimatmuseum.

Stefanie Kischel

Aus dem Heimatmuseum: Ein unbekanntes Walddorf

Als Joachim Weyrich zum letzten Mal als Museumsleiter durch das Archiv streifte, entdeckte er das *Mecklenburgische Adreßbuch* umfassend die *Herzogtümer Mecklenburg-Schwerin und Mecklenburg-Strelitz für das Jahr 1914*.

Da dieses Fundstück nun auf meinem Schreibtisch liegt, Sie es aber derzeit nicht sehen können, zitiere ich aus der Beschreibung:

„Graal, bis vor kurzen ein unbekanntes Walddorf, hat sich wegen seiner vorzüglichen Lage schnell zu einem viel besuchten und sehr beliebten Badeort entwickelt.“ Das ist auch heute noch so. „Weltabgeschieden,“ kann man Graal-Müritz heute nicht mehr nennen, „liegt es, von der See durch eine hohe Tannenwaldung getrennt, die es gegen rauhe Seewinde schützt, in einer großen Waldlichtung,



die ungemein beruhigend auf die Nerven wirkt.“

Lassen Sie mich sagen, dass mich als Germanistin besonders die langen Sätze und der Satzbau faszinieren. Hat man nach diesen Umschreibungen nicht ein schönes Bild vor Augen? „Meilenweit erstrecken sich die herrlichen, wildreichen Waldungen und bieten dem erholungsbedürftigen Badegast ge-

nügend Abwechslung bei schlechtem Wetter.“

Der erholungsbedürftige Urlauber geht heutzutage bei schlechtem Wetter ins Museum.

„Seiner einzig schönen Lage wegen bevorzugte es der Großherzog Friedrich Franz III. ganz besonders, indem er sich in der nahe gelegenen Gelbensander Forst ein Jagdschloß und unmittelbar am Strande

einen Tee-Pavillon erbaute, von denen das erstere noch dadurch bekannt geworden ist, als es die Stätte war, wo der deutsche Kronprinz sich mit der Kronprinzessin Cecilie verlobte.

Unser hier verstorbener Landsmann Maler Rettig hat in vielen Gemälden, z. B. dem bekannten ‚Morituri‘, die Schönheiten Graals auf der Leinwand wiedergegeben. Graal hat tägliche Verbindungen mit den Eisenbahnstationen Ribnitz und im Sommer mit Rövershagen und Warnemünde. Auch legen die Dampfer von Warnemünde täglich zweimal in Graal an.“

Bitte lesen Sie den Text mit einem Augenzwinkern und seien Sie gewiss, dass in der nächsten Ausgabe eine herrliche Beschreibung über Müritz folgt.

Stefanie Kischel
Leiterin des Heimatmuseums



Auf Erkundungsflug in Graal-Müritz

Waldwegen oder am Strand stärkt die gute Luft den Körper. Habt Ihr auch schon mal den Aktiv- und Kurwald genutzt

oder den Klangwald erobert? Bei einem Gang entlang der Strandpromenade tankt man ebenfalls Kraft. Dort fallen erst

einmal liebevoll gestaltete Kunstwerk auf. Diese stellen Tiere, Pflanzen und anderes zur See gehörende dar. Auf danebenstehenden Tafeln findet der Interessierte die Erklärung dazu. Bei einem Blick in den Wald seht Ihr Bäume, deren bizarre Formen die Phantasie beflügeln. In dieser Jahreszeit sind sie viel besser zu beobachten, als im Sommer mit Belaubung. Für die jüngeren Besucher bieten sie hervorragende Möglichkeiten zum Klettern.

Eine Besonderheit bietet unser Ostseeheilbad noch. Ich meine natürlich unseren Rhododendronpark. Je nach Wetter kann man schon im März die ersten blühenden Pflanzen entdecken. Etwas müssen wir uns bis dahin noch gedulden. Der Februar kann uns ja noch Winterwetter bringen. Also verstecke ich mich erst einmal wieder in meinem warmen Nest.

Für heute verabschiede ich mich von euch und fliege erst wieder bei wärmeren Temperaturen auf einen neuen Beobachtungsflug.

Euer Zaunkönig

Bilder (©) Zaunkönig

Der Winter mit den kurzen Tagen und langen Nächten liegt fast hinter uns. Hoffentlich seid Ihr alle gesund ins neue Jahr gekommen. Dafür bietet Graal-Müritz die besten Voraussetzungen. Unseren Heimatort umgibt ein ca. 12000 ha großer Wald, die nordöstliche Heide Mecklenburg-Vorpommerns und im Norden die etwa 5 km lange Ostseeküste. Dem Zusammenspiel von See- und Waldluft verdanken wir das besondere Heilklima.

Unsere Gäste beneiden uns oft um unsere gesunde Luft. Uns Einheimischen fällt das kaum noch auf. Erst wenn wir einige Zeit im Binnenland verbrachten und wieder zurück zu Hause sind, bemerken wir den Unterschied und genießen die frische Luft wieder bewusst.

Wie nutzen wir aber unsere Natur? Leider lassen immer wieder Spaziergänger Zigarettenkippen, Bonbonpapier und ähnliches im Wald „aus Versehen“ fallen. Aber regelmäßig beobachte ich, wie viele fleißige Helfer mit blauen Müllsäcken bewaffnet durch die Straßen und den Wald streifen. Schnell sind die Säcke gefüllt.

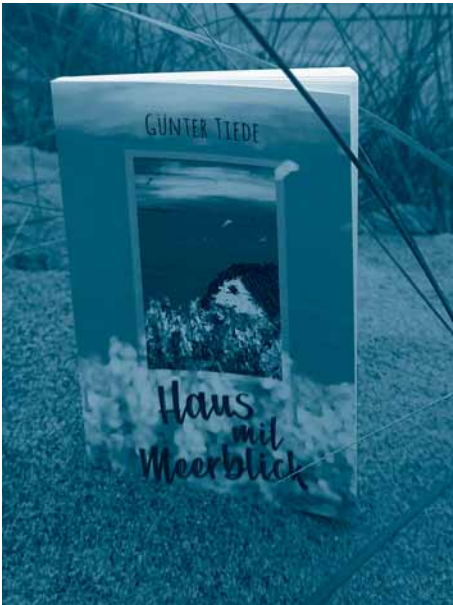
Viele genießen unsere Natur bei einem Spaziergang. Wandert man aufmerksam durch den Wald, hört man manchmal ein Klopfen. Geht man dem Geräusch nach, entdeckt man den Specht bei der Arbeit. Ein Eichhörnchen ist schon schwieriger zu entdecken. Es klettert geschwind den Baum hinauf, immer rings um den Baumstamm herum. Solche Momente lenken vom Alltagsstress ab und sind Balsam für die Seele.

Auch beim Joggen oder Nordic Walken auf den gepflegten



Unser Lese-Tipp

Graal Müritzer gibt sein Romandebüt



Nachdem die erste Auflage seiner autobiografischen Kurzgeschichten-sammlung „Verpasste Gelegenheiten und andere Missverständnisse“ schon nach kurzer Zeit vergriffen war, hat der in Graal Müritz lebende Autor Günter Tiede jetzt seinen ersten Roman vorgelegt.

In dem Buch „Haus mit Meerblick“ schildert Tiede das Leben in der DDR, die Wendewirren und die Probleme im vereinten Deutschland: In der Mitte seines Lebens muss sich Gerald entscheiden: Kann seine Karriere ihn noch glücklich machen? Was erwartet er vom Leben? Dabei hat seine berufliche Laufbahn, nach zunächst unbeschwerten erotischen Abenteuern in der ehemaligen DDR glänzend angefangen. Nach dem Studium wird er angesehener Leiter des größten Kulturhauses des Landes und auch die Frauen sind ihm nie abgeneigt.

Mit der Wende kommen Herausforderungen, die er scheinbar spielend meistert. Er könnte sich entspannt zurücklehnen, doch sein innerer Drang, immer etwas Neues zu erschaffen und vorwärtszugehen, führen ihn in eine Sackgasse. Aber es gibt etwas, von dem er schon lange träumt: Es ist das Haus am Meer, in dem er endlich seine künstlerischen Ambitionen verwirklichen kann. Gerald bricht also alle Zelte ab und stürzt sich mit seiner Familie in ein neues Abenteuer an der Ostsee.

Dieser Roman erzählt episodenhaft vom Leben des jungen und gereiften Gerald, wie er immer neue Herausforderungen sucht, dass ein oder andere Mal scheitert, und doch nie den Mut verliert, wieder aufzustehen. Immer wieder eckt er bei DDR- Funktionären und Bürokraten an, übersteht aber die Konsequenzen. Selbst als Corona seine Existenz bedroht und er einen schweren Herzinfarkt erleidet, gibt er nicht auf. Er begreift, dass das wichtigste im Leben nicht Ruhm und Anerkennung ist, sondern die Liebe der Familie.

„Haus mit Meerblick“ ist nicht unbedingt ein Wende- bzw. Coronaroman. Obwohl diese Zeit kritisch beleuchtet wird, ist es eher ein Roman über die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben, tiefer Freundschaft und Glück, für das es niemals zu spät ist. Der Autor plädiert dafür, seine Lebenszeit nicht zu vergeuden und nicht für Dinge zu arbeiten, die das Leben nicht bereichern.

Das Buch erschien am 10.12. 2021 bei Books on Demand Norderstedt und ist auch in der Ostsee Buchhandlung Graal-Müritz für 9,99 EUR erhältlich.

Unser Ausflugs-Tipp

Zoolights Rostock



© Zoo Rostock (Kloock)

Der größte an der deutschen Ostseeküste und der älteste im Nordosten – der Zoo Rostock ist als „Bester Zoo Europas“ (Kat. II – 500.000 bis 1 Mio. Gäste im Jahr) das Zuhause für 4.500 Tiere in 450 Arten aus aller Welt.

Die tierische Vielfalt hat mit Orang-Utans, Gorillas, Erdmännchen, Geparden, Schildkröten oder Eisbären von klein bis groß, von schnell bis langsam und scheu bis neugierig so einiges zu bieten. Auch jetzt, in der kalten und dunklen Jahreszeit kann man einen Besuch im Zoo einplanen.

Bis zum 26.03.2022, immer von Mittwoch bis Sonntag ab 16.00 Uhr wird der Zootag mit einem großen Lichterzauber gekrönt – Zoolights (während der Ferien M/V 05.02. bis 18.02.22 täglich) Tiger, Löwen, Grillen, Flamingos, Eisbären – insgesamt fast 200 Leuchttiere verwandeln die Parkanlagen in eine magische Leuchtoase.

Die größten Lichtwesen sind eine vier Meter hohe Giraffe und ein drei Meter großer Elefant. Auf die Besucher warten viele Überraschungen wie sprechende Bäume, heulende Wölfe oder musikalische Klänge an ungewohnten Orten.

Die Zoolights sind in den Tagestickets und Jahreskarten des Rostocker Zoos inbegriffen.

Wer einzig die geheimnisvolle Lichterwelt besuchen möchte, erhält an den Veranstaltungstagen ab 15.00 Uhr Sondereintrittskarten. Der Einlass erfolgt über die Kasse Trotzenburg.

Viel Spaß bei Ihren Unternehmungen wünscht Ihnen die Tourismus- und Kur GmbH

(Bitte informieren Sie sich zeitnah über die aktuellen Coronaregelungen)



© Zoo Rostock (Kloock)

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 14.30-17.00 Uhr
Dienstag	8.00-12.00 Uhr
Mittwoch	8.00-12.00 und 14.30-17.00 Uhr
Donnerstag / Freitag	8.00-10.00 Uhr und nach Vereinbarung!

**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

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

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

Apotheken Öffnungszeiten

Kur-Apotheke

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

Ostsee-Apotheke

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

OstseeSparkasse Rostock

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

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 Rufweiterschaltung 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

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

Mo - Fr 10:00-16:00 Uhr
Sa geschlossen
So geschlossen

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

Bäderbibliothek Haus Ithaka
Fritz-Reuter-Straße 17
Tel.: 038206 / 77241

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

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

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

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 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 Abstellen von Angelutensilien und 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: 3.000 Exemplare, gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Herausgeber: Tourismus- und Kur GmbH, Rostocker Str. 3, 18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz, Tel.: 038206 / 7030, Fax 038206 / 70320, www.graal-mueritz.de
email: touristinformatio.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 **01.04.2022.**
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **09.03.2022.**

+++ Ratgeber Dr. Koch +++

Teuflisches Salz?

Am Thema „Salz und Blutdruck“ entzündeten sich immer wieder die Gemüter. Salzgegner behaupten, der Verzehr von Kochsalz steigere den Blutdruck und leiste so der Entwicklung eines hohen Blutdruckes Vorschub. Die mittlere Aufnahme in Deutschland liegt bei Frauen bei 8,4 g/Tag und bei Männern bei 10 g/Tag. Die internationalen und nationalen Zufuhrempfehlungen für Kochsalz reichen von 3,75 g/Tag bis zu 6,25 g/Tag. Egal, welchen Wert man davon nehmen möchte: es ist immer deutlich weniger als das, was eigentlich in der Realität in Deutschland an Salz konsumiert wird. Derzeit werden hierzulande durchschnittlich 9 bis 12 g Salz täglich verzehrt.

Die Höhe des individuellen Salzkonsums wird über das Gehirn gesteuert. Ob ein Mensch viel oder wenig Salz verzehrt, hängt in erster Linie von seinem Kochsalzbedarf ab. Der menschliche Organismus verfügt nämlich über ein komplexes Netzwerk, das über neuronale und humorale Signale dem Gehirn meldet, wie viel Salz gebraucht wird, um die Körperfunktionen optimal aufrechtzuerhalten. Ein solches Salz-Regulationssystem ist offenbar für die Gesundheit unerlässlich. Fehlt dem Körper Salz, so wird ein „Salzappetit“ oder sogar ein sogenannter „Salzhunger“ entwickelt.

Wenn man zu viel Salz aufnimmt, wird dieses vor allem durch die Nieren ausgeschieden. Das geht mit einem deutlichen Wasserverlust einher. Deshalb kann ein zu hoher Salzkonsum auf Dauer zu einer Belastung der Nieren führen. Je mehr Salz im Körper ist, desto höher muss die zur Verfügung stehende Flüssigkeitsmenge sein. Ein Gramm Salz bindet immerhin 100 Milliliter Wasser. Wird zu wenig getrunken, kann der Wassermangel zu Gefäßverengungen führen,

was wiederum den Blutdruck steigen lässt. Der Körper braucht bestimmte Salzkonzentrationen, wozu auch das Kochsalz zählt. Ohne Salz kann der Flüssigkeitshaushalt im Körper nicht aufrechterhalten werden. Der Organismus benötigt verschiedene Salze, um eine Basis für viele Stoffwechselfvorgänge zu haben. Kochsalz sorgt für eine ausgeglichene Flüssigkeits- und Nährstoffbalance in und außerhalb der Zellen. Dabei kommt es stetig zur Aufnahme und Abgabe von Wasser und Salzen durch die Zellmembran, die abhängig ist von der Salzkonzentration außerhalb der Zellen.

Salz beeinflusst den Blutdruck, insbesondere den hohen Blutdruck. Die Annahme, dass Salz den Blutdruck erhöht, beruht auf der Tatsache, dass Salz Wasser anzieht und im Körper bindet. Daher, so die Folgerung, müsse nach Aufnahme von Salz aus dem Darm vermehrt Körperwasser in der Blutbahn gebunden werden. Befindet sich viel Salz in der Blutbahn, folgt dementsprechend viel Wasser durch das Trinken bei erhöhtem Durstgefühl nach, um einen Verdünnungseffekt auszulösen.

Das Blutvolumen erhöht sich und der Blutdruck steigt. Zudem müsse das Herz bei einer solchen „Überlastung“ des Kreislaufs durch ein Zuviel an Flüssigkeit mehr Blutvolumen und dieses somit auch mit mehr Druck durch den Körper pumpen. Es führt ebenfalls zu einem Anstieg des Blutdrucks.

Also: Je mehr Salz im Körper ist, umso höher ist der Blutdruck, so die Logik.

Seit Jahrzehnten und bis auf den heutigen Tag wird eine hitzige Debatte darüber geführt, welche Auswirkungen der Kochsalzverzehr auf den Blutdruck hat. Auch heutzutage wird von den Fachgesellschaften noch pau-

schal zur Salzbeschränkung als allgemeine Therapiemaßnahme der Blutdrucksenkung geraten. Analysen verschiedener Studien voneinander unabhängiger Arbeitsgruppen haben zumindest gezeigt, dass bei Patienten mit Hypertonie eine Verringerung der täglichen Kochsalzzufuhr um fünf Gramm, also zum Beispiel von acht auf drei Gramm täglich, den Blutdruck um etwa fünf mmHg senken kann.

Die Schlussfolgerungen können nur sein: Insgesamt weniger Salz essen! In allen wissenschaftlichen Arbeiten und in sämtlichen nationalen und internationalen Empfehlungen für die Behandlung der arteriellen Hypertonie wird dazu geraten, bei nachgewiesenen Hochdruckpatienten die Salzzufuhr auf 5 g/Tag zu beschränken. Auch in der Gesamtbevölkerung inklusiv der unbehandelten Patienten mit normalen Blutdruckwerten führt eine allgemeine Reduktion der täglichen Salzzufuhr zu einer wesentlich besseren Kontrolle des arteriellen Blutdrucks. In den Untersuchungen wird immer wieder in Erinnerung

gerufen, dass in zahlreichen entwickelten Ländern über 50 Prozent der in der Arztpraxis wegen Hypertonie behandelten Patienten den Blutdruckzielwert von unter 140/90 mmHg nicht erreichen. Da die arterielle Hypertonie nach wie vor die wichtigste Ursache kardiovaskulärer Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall ist, muss man unbedingt Maßnahmen zur Verminderung des Salzkonsums in der Bevölkerung ergreifen. Eine nationale Salzreduktionsstrategie gerade in einem Hochkonsumland wie Deutschland ist angebracht.

Dazu ist eine umfangreichere Aufklärung der Bevölkerung und die auffällige und klare Kennzeichnung von Salzgehalten der Lebensmittel erforderlich. Auch eine nur geringe Senkung von erhöhten Blutdruckwerten kann sich besonders günstig auf die Behandlung von Hochdruckpatienten und vor allem die Verhütung von schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.

Dr. med. Lutz Koch

+++ Leserpost +++

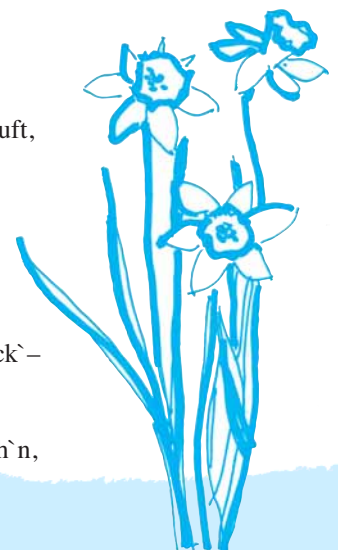
Auch in diesem Heft veröffentlichen wir ein Gedicht von unserer Leserin Christa Bartelt:

März

Der Frühling liegt schon in der Luft,
man kann ihn förmlich riechen,
und Lenzeslüfte, zart und lind,
in uns're Nasen kriechen.

Die Bäume halten sich zurück,
doch grün grünt schon das Gras,
und Krokus sprießt und Osterglock' –
das ist doch schon mal was!

Bald wird die Welt in Farben blüh'n,
das Herz wird wieder jung;
und wer im Winter träge war,
bekommt jetzt neuen Schwung.



AQUADROM

DAS MEERWASSER-SCHWIMMBAD IM OSTSEEHEILBAD GRAAL-MÜRITZ



**Wir sind am Start
und warten auf
Wiedereröffnung.**

Aktuelle Hinweise finden Sie auf:
www.aquadrom.net

Physiotherapie und
Estetica Schönheitssalon
im Aquadrom haben
geöffnet

Bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit

Meerwasser · Sauna · Wellness · Fitness-Studio
Badminton · Kegelbahnen · Physiotherapie

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

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






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

SANFTE ERHOLUNG AM MEER

Wellnesstraum
Entspannen Sie bei harmonischen Klängen und erleben eine luxuriöse Gesichtsbildung, perfekt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt. Genießen Sie intensiv wirkende Anti Age Pflege, mit umfassendem Anti-Falten-Effekt. Die Gesichtskonturen werden deutlich fester und die Elastizität der Haut verbessert.
90 min Verwöhnzeit 105,00 €

Osterbrunch
Genießen Sie den Ostersonntag kulinarisch beim Festtagsbrunch inklusive einem Glas Sekt.
17.04.2022 von 11.45 bis 14.00 Uhr, 39,00 € p.P. (Vorbestellung erbeten)

Restaurant Orangerie & Kaminbar
Fischbuffet – freitags ab 18.00 Uhr, 32,- € p.P.
Italienisches Buffet – samstags ab 18.00 Uhr, 32,- € p.P.

Feste feiern
Ob Hochzeit oder Geburtstag, im kleinen oder großen Kreis, wir haben für jede Feier den passenden Veranstaltungsraum. Wir bieten Rundum-Service und erstellen Ihnen gern 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



Service- und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit.

Wir beraten, helfen und informieren gerne und sind auch per WhatsApp für Sie da.

Mehr erfahren Sie in unserer Apotheke!



Wir wünschen allen Einwohnern und Gästen ein gutes, gesundes 2022!

Ellen Bencard & Team

Ostsee-Apotheke
Kastanienallee 9
18181 Graal-Müritz
Telefon: 038206 / 7 94 77
Fax: 038206 / 7 88 77
ostseeapotheke-gm@t-online.de
ostsee-apotheke-graal-mueritz.de



*erfrischend
gesund*



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

Eintritt frei!



HIRSCHBURG
 Neuklockenhäger 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!

Mo-Fr ab 15 Uhr | Sa-So ab 11 Uhr
 So 10 - 14 Uhr mecklenburgischer Brunch mit Kinderbetreuung

No.1
 im Shopping Center
 Performance Report
 2021



HANSE
CENTER
 BENTWISCH



MODEDINNER in der SKYBAR Hotel Neptun 29.04. | DANCE FASHION SHOW in der Nikolaikirche Rostock 16.09.
Veranstalter: kw AGENTUR für Kommunikation und Werbung GmbH | Kontakt: 0381.3759966 | 0172.3124361



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!

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

Ihr *Pink Lady* -Team

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

PESCADO

Restaurant - Café - Bar



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

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

Genuss erleben, sich verwöhnen lassen und in gemütlich
modernem Ambiente entspannen.

Regional | Saisonal | Mediterran

Mit frischen Ideen und genialen Variationen des zum Teil
Altbekannten wollen wir Sie überraschen und
abwechslungsreiche kulinarische Erlebnisse schaffen.

*** Ab sofort mit neuer Winterkarte ***

Gebratenes Dorschfilet

Senfkohl | Kartoffelpüree

Wiener Schnitzel

Speckkartoffelsalat | Preiselbeeren

Zanderfilet im Speckmantel

Rahmsauerkraut | Drillinge

Ibérico Schweinebäckchen

Kartoffelpüree | Ofengemüse | Portweinjus

Gebratene Garnelen

Goma Wakame | Cherrytomaten | Spaghetti

Öffnungszeiten:

Mo - Do: Ruhetag | Fr: 14:00 - 21:00 | Sa & So: 12:00 - 21:00

Küchenschluss: 20:00 Uhr

Aktuelle Öffnungszeiten und die gesamte Speisekarte finden Sie auf unserer
Homepage. Änderungen vorbehalten.