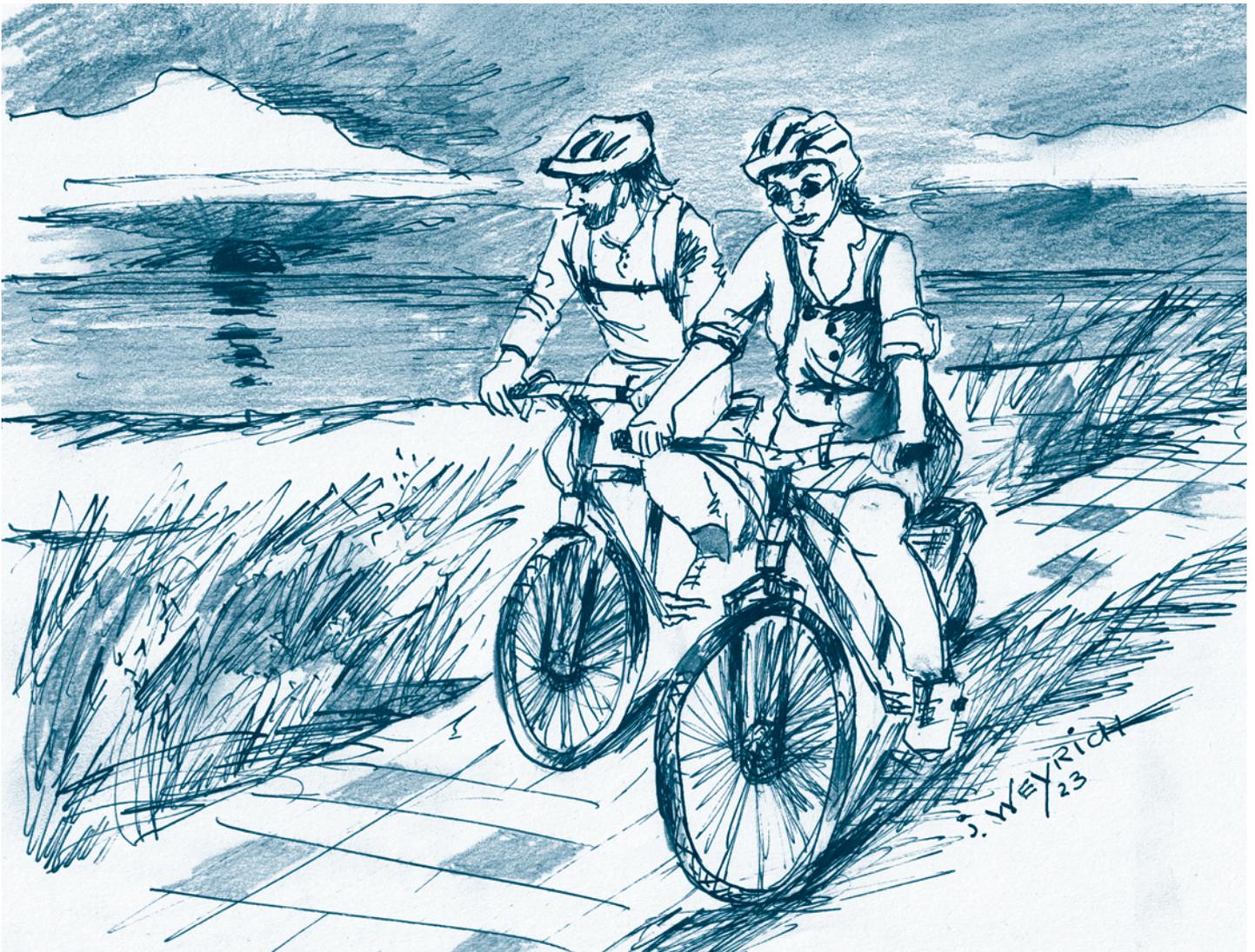




Einladung zur Waldprävention in die Nordöstliche Heide



Wir leben in einer sich schnell veränderten Zeit! Stress, Unsicherheit, Angst sind oft Symptome unserer Anpassung an die wechselnden Umwelteinflüsse. Unser vegetatives Nervensystem, der Sympathikus, ist auf Hochleistung getrimmt. Wenn wir hierbei nicht auf eine Entspannung achten und den Parasympathikus als ausgleichende Größe aktivieren, werden wir krank und nicht mehr belastbar.

Die Waldprävention, als präventive Gesundheitsmaßnahme, ist ein wunderbar geeignetes Mittel, um die Entspannung zu finden und so gesund zu bleiben.

Hierbei wird das Medium Wald mit seinen positiven und speziellen Eigenschaften genutzt und methodisch eingesetzt. Die positiven Wirkungen des Waldes auf das Immunsystem, auf die Psyche, auf das Herz-

und Kreislaufsystem und auf den Bewegungsapparat sind in Studien weltweit, beginnend in Japan, nachgewiesen.

Wir Menschen waren ursprünglich Bewohner des Waldes und haben über die Jahre oftmals den Bezug zu ihm vergessen.

In den Wald eintreten ist ein bisschen wie „nach Hause“ kommen.

Folgen Sie mir und fördern Ihre Gesundheit nach dem Motto:

“Raus aus dem Kopf, rein in den Körper!“

Auch Kinder sollten diese Erfahrung machen und die Natur als Sehnsuchtsort wieder entdecken!

Als Sahnehäubchen genießen wir dabei in Graal-Müritz die unmittelbare Nachbarschaft der Nordöstlichen Heide (12000 ha Mischwald) und der Ostsee – ein einzigartiges Heilklima.

Fortsetzung auf Seite 2

Waldprävention... Fortsetzung von Seite 1

Lassen Sie mich zum Abschluss ein treffendes Gedicht von Helmut Hagenbach zitieren:

„Doktor Wald“

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden und fühle oder alt,
wenn mich die holden Muse nicht lieblosen,
dann konsultiere ich Doktor Wald.

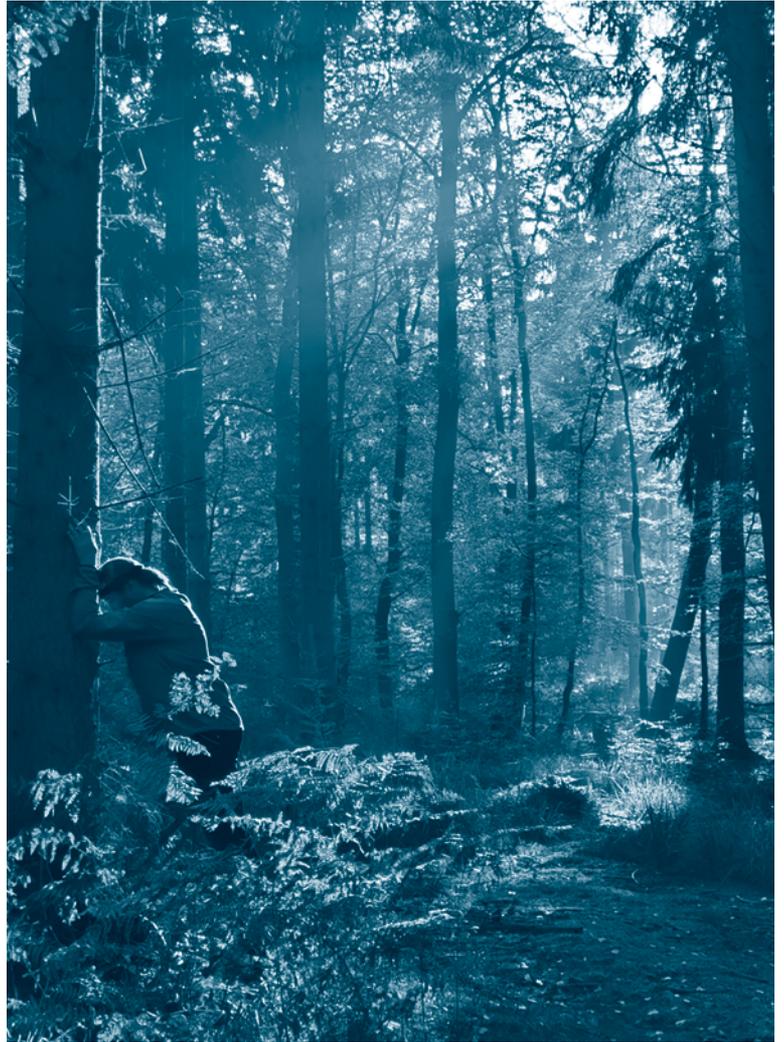
Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er aus Kummer oder Kognak ist.

Er hält nicht viel von Pflückerchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein!
Und kaum empfängt mich seine duftige Stille,
raunt er mir zu: „Nun atme mal tief ein!“

Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund,
und Kreislauschwache, die noch schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine
und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine,
bloß: Hausbesuche macht er leider nicht!

Torsten Maaß
Wanderführer und Begleiter Waldprävention
Kontakt: Mobil 0172136201, E-Mail ostseeglueck@gmx.de



Infos der Bäderbibliothek

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, 13. September 2023, 10.00 Uhr,
Treffpunkt: Lukaskirche
Dauer ca. 2 Stunden, Strecke ca. 3 km,
Kosten: 5,00 €/ erm. 4,50 €

In der Zeit vom 25.09. – 06.10.23 gelten für die Bäderbibliothek Graal-Müritz folgende Öffnungszeiten:

Mo	9.00 – 11.00 u. 15.00 bis 16.30 Uhr
Di	9.00 – 11.00 u. 16.00 bis 18.00 Uhr
Mi	geschlossen
Do	9.00 – 11.00 u. 15.00 bis 16.30 Uhr
Fr	geschlossen

In eigener Sache

Liebe Leser, liebe Gäste und liebe Gastgeber,

in diesem „Windflüchter“ möchte ich mich von Ihnen verabschieden und mich bei Ihnen und allen „Mitmachern“ ganz herzlich für die vielen Jahre der tollen Zusammenarbeit bedanken.

Der 1. Windflüchter erschien im Februar/März 1994 und fast von Anfang an war ich mit dabei.

Diese redaktionelle Arbeit ist ein fester Bestandteil meines Aufgabengebietes im Haus des Gastes geworden und geblieben.

Ohne die Hilfe und Unterstützung in all den Jahren durch die ehrenamtlichen Textschreiber, Titelbildgestalter und Ideenfinder wäre eine so erfolgreiche Arbeit nicht möglich gewesen!

Mit einem guten Gefühl übergebe ich meine Aufgabe an meine langjährige Kollegin Frau Silvia Wederka. Sie ist nun Ansprechpartnerin für alle Belange des Windflüchters.

Ab 01.10. gehe ich in den Ruhestand und freue mich auf diesen neuen Lebensabschnitt.

Und ab und zu werde ich bestimmt mal ein paar Zeilen schreiben...

Bis dahin alles Gute
Sylvia Lübke

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

»Fest der Moorgeister« im Ostseeheilbad Graal-Müritz
08. Sept. 2023 bis 09. Sept. 2023

14.09.2023 - 16.09.2023 | 18:00 Uhr | Nachts im Park

Der Murmann lädt in sein Reich.



© Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

Der Murmann und seine Geister halten wieder Einzug im Ostseeheilbad Graal-Müritz. Die Moorgeister erscheinen in Wald und Moor und locken Besucher in das selbige.

Natürlich ist auch dieses Jahr die Strandstraße in Müritz Ost wieder Schauplatz des schaurigen Spektakels. Viele Bewohnerinnen und Bewohner haben Freude am Fest und gewähren zahlreichen Geistern und Wesen Gastrecht in ihren Gärten, auf den Veranden oder in den Hauseingängen.

Die Straße wird so zu einer »Gespenster-Grusel-Allee« — das hat mittlerweile Tradition.

Kinderprogramm, Moorwanderungen durch Murmanns Reich am Abend und Moorparty – das und viel mehr gehört zu einem gelungenen Fest der Moorgeister.

Wir laden Sie ein, am Festumzug in geisterhafter Verkleidung teilzunehmen. Dieser findet am Sa 9. September um 15.30 Uhr statt. Treffpunkt dafür ist das Cafestübchen Witt. Der Murmann freut sich auf die Teilnehmer des Festumzugs und zahlreiche Besucherinnen und Besucher.

TICKETPREISE

Verkaufsstelle im Haus des Gastes (Rostocker Straße 3, 18181 Graal-Müritz):

Ticket für Erwachsene (ab 16 J.) je: **19,- €**

Ticket für für Kinder (6 - 15 J.) je: **15,- €**

Onlineticket | EVENTIM light

Ticket für Erwachsene (ab 16 J.) je: **25,- €** (inkl. Vorverkaufs- und Ticketgebühr)

Ticket für für Kinder (6 - 15 J.) je: **20,- €** (inkl. Vorverkaufs- und Ticketgebühr)

Es werden jeweils 40 Tickets je Abendwanderung angeboten – geplant sind 8 Wanderungen pro Veranstaltungsabend (8. und 9.9.2023). Daher gilt das first-come-first-serve-Prinzip.

Starts der Abendwanderungen durch Murmanns Reich – der Treffpunkt in der Nähe der Buswendeschleife (Cafestübchen Witt) ist ausgemaltes:

Freitag, 8.9.2023: 19:00 Uhr (Familienwanderung), 19:30 Uhr, 19:45 Uhr, 20:00 Uhr, 20:15 Uhr, 20:30 Uhr, 20:45 Uhr, 21:00 Uhr

Samstag, 9.9.2023: 19:00 Uhr (Familienwanderung), 19:30 Uhr, 19:45 Uhr, 20:00 Uhr, 20:15 Uhr, 20:30 Uhr, 20:45 Uhr, 21:00 Uhr



© Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

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.

Kosten: Erw. ab 18 J. 4,- €; Kombiticket für 3 Tage 10,- €, bis 18 Jahre Eintritt frei

**13.09.2023 | 18:00 Uhr | Haus des Gastes
Ausstellungseröffnung von und mit Birgit Will**



bereitgestellt von Birgit Will

Birgit Will ist in Rostock geboren und im Umland aufgewachsen. Schon recht früh griff sie zu Stift und Pinsel. Als Schülerin im Malzirkel aktiv, hingen einige Werke in der Schule, aber einige schafften es auch in Ausstellungen. Ihre Kunstlehrerin empfahl ihr damals, angewandte Kunst zu studieren oder sich als Porzellanmalerin in Meißen zu bewerben. Doch Unsicherheit machte sich in ihr breit. Mit Kunst ein regelmäßiges Einkommen für eine Familie zu sichern, der Zwang, regelmäßig malen zu müssen, hielten sie von der Kunstausbildung ab. Sie studierte „Zahlen“, aber der Wunsch,

Veranstaltungen der TuK

malen zu lernen, blieb. Viele Jahre hat sie das Malen hintenangelassen. Jetzt sind die Kinder groß und sie erfüllt sich nach und nach ihren Wunsch.

Kurse an der Volkshochschule, bei Workshops und verschiedenen Künstlern, haben sie in die Welt der vielen unterschiedlichen Techniken und Materialien hineingelassen. Sie hat ausprobiert, präzisiert und vor allem das Betrachten gelernt. Es ist nicht nur das Malen, das sie in den Bann zieht. Dem Malen geht viel voraus. In ihrer Heimat hier in MV entdeckt sie immer wieder Motive, wunderschöne Landschaften und Tiere in unterschiedlichen Farben, Bewegungen und Formationen. Zuerst sind es die Fotos, die Stimmungen, Details, Farben und Formen einfangen und festhalten.

Auf diese Art genießt sie die Natur noch intensiver und wenn das letztlich in einem gelungenen Bild mündet, macht sie das glücklich. So bewahrt sie schöne Anblicke und Momente für lange Zeit.

29.09.2023 | 21:00 Uhr | The Micronaut | Konzert in der Lukaskirche Graal-Müritz

Eine ergreifende Live-Performance — ehrlich und energiegeladen. Die Dynamik der Arrangements spiegelt sich auch auf der Bühne wider. „The Micronaut“'s Live-Performance ist ergreifend, ehrlich und energiegeladen.



© Stefan Streck

Jeder Auftritt ist einzigartig, jede Show faszinierend. Das selbsternannte Ein-Mann-Orchester The Micronaut alias Stefan Streck fühlte sich in der Vergangenheit eher in der Hardcore- und Grindcore-Szene verwurzelt, bis er glücklicherweise unter anderem über die Vertonung von Filmprojekten zu neuen Klängen kam. Der Mix aus Electronica, Samples und Live-Gitarre machen den Sound von The Micronaut zu etwas ganz Besonderem. Er sucht dabei nach einem Sound, in dem jedes Instrument seinen Platz, seinen eigenen Raum hat: „Ich möchte immer flexibel bleiben, immer überraschen.“ Sein musikalisches Augenmerk liegt in der Kombination aus orchestralen Sounds und verspielten Beats. Live besticht The Micronaut durch energiegeladene, enthusiastische und immer ehrliche Sets, die ein musikalisch dynamisches Zusammenspiel erzeugen.

Ticketpreis VVK im Haus des Gastes: 20,- € pro Person
Verkauf eventim-light Ticketshop: 21,69 € pro Person (inkl. Ticketgebühr)
Verkauf auf eventim.de und allen bekannten Vorverkaufsstellen
23,69 € pro Person (inkl. Ticket- & Vorverkaufsgebühr)

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

Moorwanderungen mit Dr. Hans Hartmeyer / Marie Bohnenstengel immer dienstags und donnerstags um 10:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle Caféstübchen Witt



© TuK

Die direkte Küstenlage und die natürliche Vegetation machen das unter Naturschutz stehende Hochmoor in Graal-Müritz einzigartig! Seltene Pflanzen wie 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.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig!

Kosten: 9,00 € | erm. 8,00 € | Kinder 4,00 €

Radmoorwanderung mit Marie Bohnenstengel immer donnerstags um 14:00 Uhr Treffpunkt: Bushaltestelle beim Caféstübchen Witt



© Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz

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).

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig!

Kosten: 11,50 € | erm. 10,00 € | Kinder 5,00 €

Veranstaltungen der TuK

**Zwischen Erbpachthof und Stromgraben
Historischer Spaziergang durch Graal mit Ulrike Bencard
11.09.23 | 25.09.23 um 16:00 Uhr
Treffpunkt: Endhaltestelle Bahnhof Ostseering**



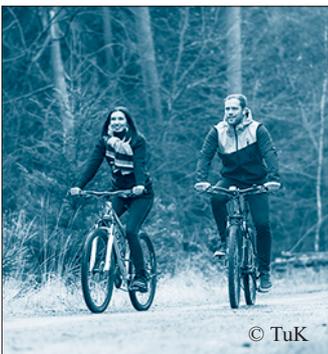
Sie sehen historische Büdnerhäuser aus dem 18. Jahrhundert, aber auch Villen und Hotels, die ab Ende des 19. Jahrhunderts gebaut wurden. Ein Abstecher führt zur bekannten Lukaskirche. Auf dem ca. 5 km langen Weg erfahren Sie Interessantes über den Ort, seine Bewohner und berühmten Gäste.

Dauer: etwa 1,5 Stunden

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig!

Kosten: 7,00 € | erm. 6,00 € | Kinder 3,00 €

**Radtour Rostocker Heide mit Torsten Maaß
20.09.2023 | 14:00 Uhr
Treffpunkt: Haus des Gastes**



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

Ich lade Sie zu einer interessanten und humorvollen Fahrradtour durch die Rostocker Heide ein. Radeln Sie mit mir und erfreuen sich der Bewegung, der wunderbaren Luft und den schönen Naturbildern.

Anspruch: leicht - mittel (Waldwege)

Verpflegung: Getränk und kleinen Imbiss mitnehmen

Tourbeschreibung: Lassen Sie sich überraschen!

Strecke: 25 km, Dauer: ca. 3 Stunden

Mit Voranmeldung bis einen Tag vorher (12 Uhr) im Haus des Gastes!

Kosten: 11,50 € | erm. 10,00 € | Kinder 5,00 €

Alle weiteren Veranstaltungen im Monat September 2023 finden Sie im gedruckten Eventkalender sowie online unter der bekannten Webadresse events.graal-mueritz.de.

Tickets für die Veranstaltungen erhalten Sie im Haus des Gastes (Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz | 038206 7030).

Dort werden Sie umfassend beraten und erhalten alle Informationen, die Sie für einen entspannten und erholsamen Aufenthalt in Graal-Müritz benötigen.

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz | Veranstaltungsbereich

Wir sagen Danke!



25 Jahre Original Thüringer Bratwurst in Graal-Müritz an der Seebrücke!

Feiert mit uns am 14. Oktober von 11 bis 18 Uhr bei einer leckeren Bratwurst, einem kühlen Bier und Live-Musik !

Wir freuen uns auf Euch
Euer BratwurstPiratenTeam

— Anzeige —

Erleben Sie die Lagunen der Ostsee



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

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



Fahrgastbetrieb Kruse und Voß GmbH

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



DÜNENLÄUFER

Wald-, Wind- & Ostseelauf

6. bis 8. Oktober 2023

**DÜNENLÄUFER &
DÜNENLÄUFER PAARLAUF**

ca. 43,5 km

DÜNENLÄUFER ½

ca. 24 km

DÜNENLÄUFER-AOK-ERLEBNISLAUF

ca. 9 km

DÜNENLÄUFER STAFFELLAUF

5 x 3,5 km

**Informationen &
Anmeldung: duenenlaeufer.de**

Veranstalter:

Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz
Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz

HELFERAUFRUF



GOLDSPONSOREN



GESUNDHEITSPARTNER



ALLE SPONSOREN &
PARTNER

Maler und ihre Liebe zu Graal-Müritz

Georg Kaulbach

Ein weiter Maler, über den ich schreiben möchte, ist Georg Kaulbach. Er ist 1866 in Szillen, Ostpreußen, geboren, „der fünfte der malenden Kaulbäche“, wie er sich selbst einmal scherzhaft bezeichnete.

In seiner Jugend besuchte er von 1884-1888 die Kunstakademie zu Königsberg.

Kaulbach zog es von früh an zur Landschaft. In Karlsruhe ging er in die Schule des Landschaftsmalers Gustav Schönleber. Aber erst im reifen Mannesalter kam Kaulbach auf Umwegen über einen technischen Beruf, der ihn an die qualmenden Stätten des rheinischen Industriegebietes geführt hatte, wieder zur Kunst. Der wiedererwachte Künstler wandte sich nach Oberbayern und München, wo ein kleiner Kreis von bekannten Landschaftsmalern sich seiner annahm.

Zuletzt überwog bei ihm die Sehnsucht nach der norddeutschen Tiefebene, wo es Wasser und Wolken, aber auch dunstige Stimmungen zugleich zu malen gab. Es ist sicher kein Zufall, dass sich in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts bedeutende Maler in Gehlsdorf angesiedelt haben, dem malerischen Ort im Grünen, den Blick auf Rostock, die idyllischen Dörfer der Umgebung gut erreichbar, ebenso die Rostocker Heide und die Ostsee.

Karl Kaulbach kam 1915 nach Gehlsdorf, er wohnte laut Adressbuch von 1926 in der Lagerstraße 13 III.

Mit den Malern Paul Wallat, Hedwig Rosenfeld-Leydhecker,



Georg Kaulbach, Käthe Reine und Paul Moennich zeitweilig auch Thuro Balzer, hatte sich eine „Gehlsdorfer Malerkolonie“ etabliert. 1933 machte Georg Kaulbach im Rahmen einer „Gehlsdorfer Heimatwoche“ mit 41 Werken auf sich aufmerksam.

Die Vorstandsmitglieder traten mit ihren Arbeiten erfolgreich auf Ausstellungen in Schwerin, Rostock und Neubrandenburg auf.

Georg Kaulbach hat vor allem in kleineren oder mittleren Formaten gemalt. Anregungen fin-

det er in Graal-Müritz, seinem Sommeraufenthaltsort über viele Jahre, öfters mit der Malerin Käthe Reine. Kaulbach fühlte sich immer mehr als mecklenburgischer Maler.

Interessant sind seine, aus der Erinnerung gemalten, zahlreichen Industriebilder aus dem Rheinland, die er „Industrie-Impressionen“ nannte. Man fühlt sich Angesichts dieser Bilder in die ungesunden Industriestätten versetzt.

Völlig anders gemalt sind seine Landschaftsbilder, die von heller, impressionistischer Malwei-

se durchdrungen sind. Zarte natürliche Farbnuancen treten in seinen Düne-Wald-Moor und Wiesenbildern auf. Erstaunlich sind auch seine politischen Kenntnisse über Deutschland und Europa. Aus Aufzeichnungen erkennt man seine humanistische Weltanschauung. Er schreibt u.a. am 30.04.45 „Wilde Gerüchte gehen auch in Müritz um! Die Schlacht um Berlin soll verloren sein und Hitler seit 14 Tagen tot. Man sollte sich zur Flucht rüsten.“

Aber wohin denn, er fand alles sehr töricht. Einer seiner Söhne kam im KZ Lubmin ums Leben. Kurz nach dem Ende des II. Weltkrieges stirbt Georg Kaulbach am 29. August 1945 in Graal-Müritz. Nach abenteuerlichem Transport des Leichnams nach Rostock, findet er auf dem Neuen Friedhof seine letzte Ruhestätte.

PS: Durch Spenden und dem Verkauf vom „Museumsbrot“, das durch die Bäckerei Gottschalk (Graal-Müritz) hergestellt wurde, konnte das Graal-Müritzer Heimatmuseum drei großformatige und zwei kleinere Bilder des Malers erwerben. Eine große Bereicherung des künstlerischen Bestandes!

Joachim Weyrich, Graal

Bilder im Besitz des Heimatmuseums:

„Blick von meinem Fenster auf das Bramower Ufer“ 1934, 94x74cm

„Mecklenburgische Landschaft“ 1937, 90x80cm

**GRAAL-MÜRITZER
WOCHENMARKT
in der Kurstraße**

**jeden Donnerstag
9.00 - 15.00 Uhr**



Frische und Qualität aus der Region mit persönlicher Beratung organisiert vom Großmarkt Rostock

Regionale Markthändler und Markthändlerinnen erwarten in der Kurstraße Einheimische und Touristen. Sie überzeugen mit Frische, Qualität und persönlicher Beratung. Der Ort ist zentral gewählt, so dass Kunden aus Graal-Müritz den Markt fußläufig und barrierefrei erreichen können.



Es ist mal wieder Zeit über meine Erkundungsflüge zu berichten. Der Sommer, wenn man ihn so nennen kann, liegt hinter uns. Nach einem warmen Start mit viel Sonne herrschte längere Zeit eine sehr wechselnde Wetterlage mit viel Regen, den die Natur dringend nötig hat, aber auch viel starkem Wind. Entsprechend ungemütlich war es teilweise am Strand und erinnerte an vergangene Jahre. Trotzdem war Graal-Müritz früher genauso beliebt bei den Urlaubern wie heute. Die Werbung aus dem Hotelführer von 1933, die zum großen Teil auch heute noch gültig ist, zeigt die Besonderheiten unseres Ortes. (Bild 1)

Wie erfolgte die Anreise der Urlauber in den verschiedenen Epochen. Die ersten Urlauber kamen zu Fuß durch die Rostocker Heide, teilweise mit Gepäckstücken in der Hand. Zu Beginn des 20. Jahrhundert wurde es komfortabler. Man konnte sogar mit dem Schiff von Warnemünde anreisen und ab 1924 fuhr die Bahn von Rövershagen nach Graal. Nach dem 2. Weltkrieg reisten die Gäste vorwiegend mit der Bahn an. Wer heute mit der Bahn kommt, schimpft oft über die Verspätung. Doch die Mehrzahl kommt mit dem eigenen Auto und stöhnt dann über Staus auf den Autobahnen. Wie sah es mit den Ferienunterschieden aus? Ab 1880 warteten die ersten Hotelzimmer auf ihre Gäste. Vorher räumten die Büdner ihre Wohnung für die zahlenden Gäste. In der DDR war es ähnlich. Ein Großteil der Gäste erhielt seinen Ferienplatz vom FDGB (Freier Deutscher Gewerkschaftsbund).

Auf Erkundungsflug in Graal-Müritz

Andere bekamen ihr Quartier über das Reisebüro oder private Vermieter, die dafür im Sommer ihr Schlafzimmer räumten oder die Kinder ausquartierten. Glücklicherweise konnten sich all jene schätzen, die solche Beziehungen über Jahre halten und – mit „Geben und Nehmen“ – ausbauen konnten. Die Urlauber wollten sich schon damals vom Alltagsstress erholen und das gesunde Klima, den Strand und die Ostsee genießen. Am Strand durfte man sich allerdings nur bis 22.00 Uhr aufhalten. Es gab also auch keine Strandpartys bis zum Sonnenuntergang. Die Versorgung war um einiges schwieriger als heute. Die Restaurants reichten nicht aus. Das Angebot von Konsum und HO war begrenzt. Satt sind aber immer alle geworden! Wie sah es mit den Freizeitangeboten aus? Aufschluss über die Möglichkeiten in den 1930er Jahren gibt die Werbung (Bild 2).

Heute gibt es regelmäßig Konzerte, geführte Wanderungen und Strandpartys. In der DDR-Zeit war das Angebot überschaubar. Es gab Vorträge und in der Bücherei fand man Lesestoff. Oft ging man bei schlechtem Wetter in den Wald zum Blaubeeren sammeln oder eben – entsprechend eingemummelt – trotzdem an den Strand. Immerhin boten die Strandkörbe ja auch etwas Schutz. Schließlich musste man den meist hart erkämpften Ostseurlaub ja auch richtig nutzen. Wer dann noch Energie hatte, konnte abends zum Tanz gehen. Es gab insgesamt etwa 1000 Plätze in den Lokalen, in denen mit eigenen Kapellen zum Tanz aufgespielt wurde. Am ersten und letzten Abend der Saison gab es jedes Jahr einen Ball für die Einwohner, der sehr beliebt war. Wie beschäftigten sich Groß und Klein den ganzen Tag am Strand? In den frühen Jahren gingen die Urlauber nur kurz ins Wasser.

Selten hielten sie sich den ganzen Tag am Strand auf. Das änderte sich im Laufe der Jahre. So entwickelte sich der Sandburgenbau zu einer beliebten Beschäftigung. Gleich zu Beginn des Urlaubs begannen die Familienväter mit gewaltigen Schaufeln bewaffnet mit dem Bau der Strandburgen. Diese markierten den Familienbesitz rund um den Strandkorb, hielten Kleinkinder und verstreutes Spielzeug in ihren Grenzen und unerwünschte Besucher außerhalb. Je nach Anspruch und Kreativität der restlichen Familie waren sie auch Statussymbol und Kunstwerk und gaben Strandspaziergängern viel Anlass zur Bewunderung. Allerdings übertrieben die fleißigen Baumeister dabei in Bezug auf Größe und Tiefe immer mehr und daher machte der Küstenschutz dem Burgenbau ein Ende. So kann man die Burgen heute nur noch auf alten Familienfotos bewundern, die man damals beim Fotografen Pluns in Graal noch während des Urlaubs entwickeln lassen konnte. Ein Service, das sehr geschätzt wurde. Die Abholung war jedes Mal ein Familienereignis. Dabei erstanden die Gäste auch gleich noch die obligatorischen Urlaubsansichtskarten, auf denen Verwandten und Bekannten mitgeteilt wurde, dass man das Glück eines Urlaubsplatzes an der Ostsee hatte. Zum Beweis wurde am Strand jedes Stückchen Haut systematisch knusprig gebräunt. Welches Fazit ziehe ich aus dem Vergleich heute und gestern? Nicht alles war früher schlechter, es gab auch Besseres. Vielleicht erinnern sich die Leser dieser Zeilen an eigene Erlebnisse aus der Kindheit. Damit verabschiede ich mich für heute von Euch und fliege auf einen neuen Beobachtungsflug.

Graal ist Waldluftkurort ersten Ranges.

Graal ist auch für Herbst- und Winterkuren in Betracht zu ziehen; wird infolge seiner geschützten Lage im Winter von Kurgästen besucht.

Graal hat großes Freibad, ist das Familien- und Kinderbad.

Graal hat Tennis- und Spielplätze, sowie einen modernen Schießstand im Walde, Segel-, Ruder- und Angelsport auf der Ostsee.

Graal hat entzückende und abwechslungsreiche Spazierwege in meilenweiten Hochwäldungen.

Graal hat Badearzt.

Graal hat elektrisches Licht, Wasserleitung und Kanalisation.

Graal hat Vollbahnverbindung seit Juli 1925. Durchgeh. Wagen von Berlin.

OSTSEEBAD UND WALDLUFT-KURORT

GRAAL

Mecklenburg-Schwerin

Größe Dampfschiffs-Anlegebrücke, ca. 250 Meter lang, kein An- u. Ausbooten erforderlich

Bahnstation: Graal-Schwabenberg u. Graal-Müritz, Durchgeh. D-Züge von Berlin

Sämtliche Häuser, Straßen und Promenaden sind elektrisch beleuchtet
Arzt, Zahnarzt und Apotheke am Orte / Wasserleitung / Kanalisation

Herausgegeben von der Bade-Verwaltung 1933
Mitglied des Verbandes Deutscher Ostseebäder und des Verbandes Meckl. Ostseebäder

Bild 1 oben, Bild 2 unten
Anzeigen aus einem Hotelführer von 1933

Uns Plattdütsch-Eck

Dat plattdütsche Lachen

Passend zum Urlaub und zum Entspannen möchten wir Sie heute mit heiteren Anekdoten auf Plattdeutsch unterhalten:

Wihelm Zierow – En feinen Dokter

Buer Schütt un Buer Börger begegent sick mit Perd un Wagen op de Landstrat. In `n Vörbiföhren röppt Schütt: „Du, Börger, mien en Perd is krank; hett Kolik.“

„Kolik?“ seggt Börger. „Hett mien ok hatt.“ „Prr!“ seggt Schütt un hölt still. „Wat hest em denn geben?“ „Terpentin heff ick em geben.“ „So, Terpentin? Hü!“ seggt Schütt. –

Acht Dag naher begegent se sick wedder op de Landstrat. „Du, Börger“, röppt Schütt, „mien Perd is dotbleben nah dat Terpentin.“ „Mien ok“, seggt Börger.

Hannes Kuppe – De oll Frau un de Fohrschien

Dor kümmt `ne olle Frau nah `n Bahnhof, un vertellt bi `n Schalter, sei mücht verreisen. Wo salt denn hengahn, mien leiw Mudding, fröggt de Beamte. Gäben `s mi man ein Billjet, un wäsen `s nich so nigelich, Mann. Ick möt oewer weiten nah wecker Station Sei reisen müchten, sühs kann ick doch vör Sei kein Billjet utschrieben, nörrickt de jung Mann. Warden `s man nich noch drullig, oll Fründ, un stüern Sei sick leiwer üm Sei ehr`n Kram, nah wecker Station ick reisen will, dörf Sei jo woll `n stieven Hausten angahn, entwerer ick krieg ne Fohrkort, oer ick loop tau faut nah Gallin. Nu wüsst de Amtmann, wurhenta dat gahn süll, un giwt ehr furts `n Fohrschien. 2 Mark föfftig krieg ick nu, meint hei. – „Nähdens kriegens weck mit denn Krückstock, wenn Sei nich weiten, wat sick hürt, wenn `ne anständige Fru mit Sei räden deiht,“ wiest em de Buersfru trecht.

Döntjes – kleine heitere Episode/Anekdote

Wat sall dat!

Kuddl un Thedje stoht an `n Hoben un vertellt sick wat. Dor fallt dor dicht bi jem een no de Elw rin. He spaddelt banning un böltk, he mutt versupen. Kuddl un Thedje lot sick nich steuern. De anner böltk ümmer wieder. Toletzt ward Kuddl de Sok to bunt. „Wat is den losß“ ropt he. „Ick kann nich swemmen!“ ropt de anner. „Oh wat!“ seggt Kuddl, „wie könt ok nich swemmen, ober wi böltk doch nich so!“

Wir wünschen erholsame Urlaubstage, Tschüss und hollt Juch fuchtig!

Sylvia Lübke (TuK)

(Texte aus „Meckelbörger Dörpgeschichten“ und „Dat plattdütsche Lachen“)

Unser Ausflugstipp HanseDom Stralsund



Sommer, Sonne, Baden in der Ostsee – so schön kann ein Urlaub hier sein. Aber leider spielt das Wetter nicht immer mit. Regen, Sturm und kühlere Temperaturen lassen an manchen Tagen den Badespaß sprichwörtlich ins Wasser fallen.

Da hilft dann nur noch eins – die Badesachen einpacken und nach Stralsund zum Erlebnis- und Freizeitpark HanseDom fahren.

Dieser bietet auf 120000 m² ein ganz besonderes Badeparadies, das kleinen und großen Wasserratten mit ganz vielen Attraktionen, wie zum Beispiel Seesternchenoasen und Kinder-Schatzinseln, einer subtropischen Wasserlandschaft, einem Wildwasserkanal, Tempel und Grotten, einem Lagunenwasserfall, verschiedenen Erlebnisrutschen, einem beheizten Außenpool usw., einen unvergesslichen Badespaß garantieren. Natürlich muss auf das Entspannen im Strandkorb auch hier nicht verzichtet werden.

Die 10 verschiedene Saunen in der orientalischen Saunalandschaft erwarten ihre Gäste in maurischer Architektur. Hier sind Entspannung und Ruhe garantiert, egal ob im Maurischen Badehaus, im Rhassoul-Dampfbad oder in der Salzkristallsauna.

Aber auch für die kulinarischen Bedürfnisse ist im HanseDom gesorgt. Gleich drei Restaurants garantieren dafür, dass Hunger und Durst zwischendurch oder nach einem ausgiebigen Badetag gestillt werden können. Im Familienrestaurant Käpt`n Nielson gibt es zudem ein Spielschiff mit Bällebad, so dass die kleinen Gäste sich beschäftigen können, wenn ihre Geduld zum Stillsitzen nachlässt und der Rest der Familie sich in Ruhe stärken möchte.

Die Erlebnistherme HanseDom ist derzeit täglich von 11:00 bis 19:00 Uhr geöffnet.

Lassen Sie sich also vom Wetter nicht den Badespaß verderben. Ein kleiner Hauch Südseefeeling ist für Autofahrer nur eine knappe Fahrstunde entfernt. Aber auch für Bahnfahrer ist der HanseDom gut erreichbar. Wann welche Züge dorthin fahren, erfahren Sie auf bahn.de. Sie haben kein WLAN im Ferienobjekt? Kein Problem, dann kommen Sie zu uns ins Haus des Gastes.

Silvia Wederka

Sprechstunden der Ärzte und Therapeuten in Graal-Müritz

Allgemeinmediziner

Ekkehart Steiner-McCall, Kastanienallee 7, Tel: 79460
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Montag 7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
 Dienstag 7.30-12.30 Uhr
 Mittwoch 7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
 Donnerstag 7.30-12.30 Uhr
 Freitag 7.30-16.00 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 / Mittwoch 8.00-11.00 Uhr
 Dienstag / Donnerstag 8.00-11.00 und 16.00-18.00 Uhr
 Freitag 8.00-10.00 Uhr
 und 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

Gemeinschaftspraxis Frau Dr. med. Kirstin Maslen, Frau Dr. med. Rahel Klug, Rostocker Straße 1, Tel: 13703
 Eingang über Haupteingang Reha-Klinik
 Montag 8.00-13.00 Uhr
 Dienstag 8.30-18.00 Uhr
 Mittwoch 8.00-13.00 Uhr
 Donnerstag 8.00-13.00 Uhr
 Freitag geschlossen
 Terminvereinbarungen sind auch täglich über die Tel.-Nr. 03821-3858 möglich.

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 angegeben 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.

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

Zahnärzte

Dr. Carmen Volmerg, Kurstraße 5, Tel: 7290
 Fachzahnarzt für Allgemeine Stomatologie
 Montag 8.00-12.00 Uhr
 Dienstag 8.00-14.00 Uhr
 Mittwoch 8.00-12.00 Uhr
 Donnerstag 8.00-12.00 und 15.00-17.30 Uhr
 Freitag keine Sprechstunde
 und nach Vereinbarung

Dr. Astrid Scheumann-Mücke, August-Bebel-Str. 4a, Tel: 79522
 Johanna Muderack - angestellte Ärztin

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 _____
 und 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

**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)
 Physiotherapie Graal-Müritz, Buchenkampweg 9, Tel. 9321-260
 "Life"- Anne Simmert, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117
 Podologie Schilke, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117

Praxis für Kinder- u. Jugendpsychotherapie

Susanne Look – Kastanienallee 7 , Tel. 0152 24344593

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

Praxis für Osteopathie / Naturheilkunde

Silvia Markert, Ribnitzer Straße 33, Tel: 120990

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



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

RIBNITZ-DAMGARTEN: **A** Bahnhof Apotheke, Ulmenallee 10-12, 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

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 Rufweilerschaltung nach Sanitz.

Ev. Lukaskirche Graal-Müritz

Jeden Sonntag und jeden Feiertag 10:00 Uhr Gottesdienst.
Sie sind herzlich eingeladen.

Kirche St. Ursula

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

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

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
14:00-18:00 Uhr
Mi geschlossen
Fr 09:00-12:00 Uhr

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

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

Heimathmuseum

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

Mo geschlossen
Di 10:00-13:00 Uhr
Mi geschlossen
Do 10:00-13:00 Uhr
15:00-17:00 Uhr
Fr 10:00-13:00 Uhr
15:00-17:00 Uhr
Sa 10:00-15:00 Uhr
Jeden 2. So 14:00-17:00 Uhr

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

Gestalt./Anz.: kw Agentur für Kommunikation und Werbung, Grubenstr. 20, 18055 Rostock
Telefon: 0381 / 375 99 66 / 67, e-mail: kw-agentur@t-online.de
Druck: adiant druck, Neu Roggentiner Straße 4, 18184 Roggentin

Die nächste Ausgabe des *Windflüchter* erscheint am 10.10.2023.
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der 12.09.2023.

Ratgeber Dr. Koch: *Klima in Räumen*

In wenigen Wochen sinken die Außentemperaturen. In den Räumen wird es wieder kälter. Die lange Heizperiode beginnt wie in jedem Jahr.

In Deutschland muss durchschnittlich an 220 Tagen im Jahr geheizt werden. Nur an 145 Tagen ist es bei uns so warm, dass die Heizung nicht in Betrieb genommen werden muss. Nun wird es wieder nötig sein, ein angenehmes Klima in den Wohnungen selbst zu schaffen. Das ist besonders wichtig, denn 80% unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen.

Temperaturempfinden

Jeder Mensch fühlt sich in seiner Temperatur wohl – das bedeutet individuelle Behaglichkeit. In unserem Jahrzehnt trägt sie etwa 22 bis 24 Grad. Stoffwechsel, Bewegung, Muskelarbeit, Durchblutung und Organarbeit halten die Temperatur von 37 Grad im Körperkern konstant.

Ist ein Raum oder die Umgebung 30 Grad warm, so fühlt sich der unbedeckte Mensch in seinem Empfinden von Wärme und Kälte ausgeglichen. Bei dieser Temperatur muss er sich noch nicht ankleiden. Erst unterhalb von 26 Grad beginnt der Körper allmählich auszukühlen – man beginnt zu frieren. Wirkt deutlich mehr Wärme ein, so werden die Schweißdrüsen zur Kühlung aktiv. Die Verdunstung von Flüssigkeit auf der Haut entzieht Wärme. Die Temperatur normalisiert sich – es ist wieder behaglich.

Luftfeuchtigkeit

Bei niedriger Luftfeuchte trocknen die Schleimhäute der Atemwege aus. Infekte und Erkältungen sind die Folge; die Haut wird spröde; selbst die Zimmerpflanzen lassen die Köpfe hängen. Bei trockener Luft wird eine normale Temperatur als wärmer empfunden. Gefühle von Enge und Beklemmung und Empfinden von Schweiß



und Hitze treten schneller auf. Müdigkeit befällt den sitzenden und fernsehenden Bewohner. Wenn bei einer Temperatur im Zimmer von 24 Grad nur zehn Prozent Feuchte vorhanden sind, wird über die Schleimhäute der Nase und des Mundes eine größere Menge Wasser abgegeben. Die Folge ist Mundtrockenheit und Borkenbildung in der Nase. Damit haben Krankheitserreger leichtes Spiel. Aber auch hohe Werte der Feuchte in Räumen sind der Gesundheit nicht gerade zuträglich. Ist der Wassergehalt zu intensiv, stellt sich bei sensiblen Menschen das Gefühl von Schwüle ein. Damit werden Herz und Kreislauf sowie die Regulationen für Wärme und Kälte belastet. Die sogenannte Schwülegrenze wird bei einer Zimmertemperatur von 20 Grad überschritten, wenn die relative Feuchte über 70 Prozent steigt. Entsprechendes gilt für 24 Grad und 55 Prozent.

Wohngifte

Luftbefeuchter – ja oder nein? Trockene Luft enthält mehr Staub und Schadstoffe. Die Folgen: Man wird schneller müde, erkrankt an Infekten, Haut und Schleimhäute trocknen aus. Luftbefeuchter sollen dann helfen. Liegt die Luftfeuchte unter 30 Prozent, muss man nachhelfen. Das Einfachste ist: feuchte Tücher auf die Heizkörper legen. Schnell sind sie trocken – das Wasser ist ver-

dunstet. Meist ist diese Taktik zu aufwendig und verunstaltet den Anblick des Zimmers. Schöner anzusehen sind Behälter, die an die Heizkörper gehängt werden. Sie sind auf Dauer ungeeignet, da sie als Brutstätten für Bakterien dienen. Sie müssten täglich gereinigt und neu mit Wasser befüllt werden. Durch Motoren angetriebene Befeuchter können zu ausgesprochenen Bakterien-schleudern werden.

Klimaanlagen schaffen ein Unklima

Über 2,5 Millionen Menschen in Deutschland verbringen ihren Arbeitstag in klimatisierten Räumen. Klimaanlagen saugen Außenluft an, erwärmen oder kühlen sie ab, lassen sie durch Befeuchter strömen, regulieren die Temperatur auf gewünschte Grade und leiten sie in einen Raum. "Es zieht!" – so empfinden die Anwesenden den Luftstrom. Er kann bis zu fünfmal höher sein als bei der Belüftung durch ein offenes Fenster. Oft ist die Luft zu trocken. Dies führt zu Heiserkeit, Hustenreiz und Entzündungen im Hals. Bei schlechter Wartung werden Klimaanlagen sogar zu Bakterienverteiltern.

Zimmerpflanzen - die schönsten Belüfter

Am besten lässt sich die Raumluft mit Zimmerpflanzen verbessern. Sie geben einen Teil

des Gießwassers als Wasserdampf wieder über ihre Blätter an die Luft ab. Entsprechend häufig müssen sie gegossen werden. Das Chlorophyll des Grüns der Blätter sorgt für eine zusätzliche Abgabe von Sauerstoff an die Luft. Ein idealer Luftbefeuchter ist das Zyperngras – auch bekannt als Papyrus. Philodendron, Bambuspalmen und Englischer Efeu sind in der Lage, Schadstoffe aus der Luft aufzunehmen.

Wintergärten - immer ein tolles Klima

75 Prozent aller Deutschen träumen von einem Wintergarten. Für die meisten leider nur ein Traum! Für die anderen ein Ort der Erholung. Das Glashaus ist ein zusätzlicher Wohnraum, der zur Einsparung von Energie dient und gleichzeitig ein Klimapuffer ist. Warme Sonnenstrahlen gelangen durch große Glasscheiben in das Innere und bleiben dort "gefangen". Die Temperaturen sind angenehm warm – besonders im Winter.

Wie warm darf es in den Räumen sein?

Mit einer sinnvollen Regelung durch Thermostatventile an den Heizkörpern kann man die empfohlenen Temperaturen einstellen. Sie schaffen eine behagliche Wohnatmosphäre und sind ein wirksames Training für den Wärmehaushalt.

Wohnzimmer 20 bis höchstens 23 Grad

Schlafzimmer 17 bis 20 Grad

Kinderzimmer 20 bis 21 Grad

Bad 20 bis 23 Grad

separates WC 16 bis 19 Grad

Flur 15 bis 18 Grad

Küche 15 bis 18 Grad

Übrigens: Jedes Grad, um das die Temperatur in einem Raum herabgesetzt wird, bringt eine Ersparnis der Heizkosten von etwa sechs Prozent.

Dr. med. Lutz Koch

Slickerbeck

StrandRestaurant

Donnerstag - Montag: ab 12 Uhr geöffnet
Dienstag + Mittwoch: Ruhetag

Monats-Spezial September

SCHNITZELPARADE -
KLASSISCH, RAFFINIERT ODER VEGAN

Mittagsangebot

MIT WECHSELNDEM TAGESGERICHT 12-15 UHR

Gern servieren wir Ihnen alle Gerichte
auch auf unserer gemütlichen Außenterrasse

Reservierung unter Tel. 038206 - 7 44 66 44
E-mail: reservierung@slickerbeck.de

Slickerbeck StrandRestaurant im StrandHotel Graal-Müritz
Zur Seebrücke 28 · Graal-Müritz · www.slickerbeck.de
Unsere Datenschutzhinweise: www.slickerbeck.de/datenschutzhinweise
Betreiber: StrandHotel Graal-Müritz GmbH & Co. Hotelgesellschaft KG
Sitz und AG Hamburg HRA 118953 | USt-ID: DE 159744641

strandsommer FERIENWOHNUNGEN

und der Urlaub beginnt

Online buchen oder anfragen unter:

038206 - 747-22

Lange Straße 31 - 18181 Graal-Müritz

www.strandsommer.de



Unterkünfte direkt online buchen:

**Scan
mich!** 



BERNSTEIN-SCHAUMANFAKTUR

Ein Erlebnis für Groß und Klein

Eintritt frei!



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



BERNSTEINREITER
Erlebnisseitererbe

OKTOBER FEST

Fr., 22.09. für Kinder ab 16 Uhr
mit DJ Schwani Tickets: Kinder 5,- € | Erw. 10,- €
Gruppen (ab 10) 4,- € p.P.

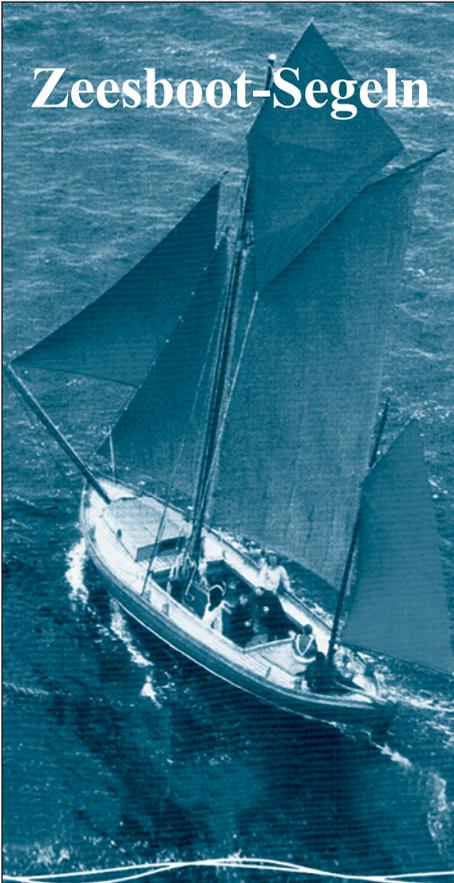
Sa., 23.09. Großes Oktoberfest
mit Partyband und DJ
Einlass 18 Uhr | Beginn 19 Uhr
Tickets: Vorverkauf 25,- € | Abendkasse 28,- €
Gruppen (ab 10) 20,- € p.P. | VIP-Tickets 50,- €

Hirschburg
Reiteventarena

Neuklokenhäger Weg 1a
18311 Ribnitz-Damgarten
Infos: bernsteinreiter.de

BOERNEY
1894-2024

Zeesboot-Segeln



Kommen Sie
an Bord!

**Tägliche
Abfahrten:
11 / 13 / 15 /
17 Uhr
oder nach
Vereinbarung**

Die urigen Zeesboote
mit den rotbraunen
Segeln aus der Zeit
der Segelfischerei
sind ein Markenzei-
chen unserer Region.

Skipper
Jochen Eymael
T: 038220 / 201 oder
0151/ 28776273



Hafen Wustrow

www.zeesboot.de



2. SOMMERAUSSTELLUNG 05.08. - 22.10.2023

Arne Boysen – Malerei

Wolfgang Friedrich + Lutz Hellmuth –

Bildhauerei

Falko Behrendt – Grafik

KUNSTSCHAU



täglich 10 - 13 + 15 - 18 Uhr

KUNSTSCHAU BARNSTORF

Barnstorf 1, Hufe IV

18347 Ostseebad Wustrow

Telefon: 038220-201

info@kunstschau-barnstorf.de

www.kunstschau-barnstorf.de

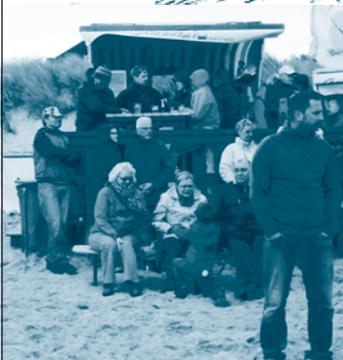
Strandbar



Unsere Jubiläum 2025
an der Seebrücke



**Tägl. geöffnet ab 14 Uhr
bis Sonnenuntergang
Longdrink's, Cocktail's,
Bier vom Fass
dazu kleine Snacks.**



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



mit MS BALTICA

Warnemünde ^{zum} Entdecken & Erleben

vom 09.04.2023 bis 29.10.2023 jeden Sonntag

Abfahrt Graal-Müritz Seebrücke **10:00 Uhr**
Ankunft Warnemünde **11:30 Uhr**
3 Stunden Landgang in Warnemünde
Abfahrt Warnemünde **14:30 Uhr**
Ankunft Graal-Müritz Seebrücke **16:00 Uhr**

Erwachsene 29,50 € Kinder (3-13 Jahre) 17,50 €
Familienkarte 79,50 € Fahrräder & Hunde 4,50 €
(2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern)

EINWEG-Fahrten

Erwachsene 16,50 € Kinder (3-13 Jahre) 10,50 €
Familienkarte (2 Erwachsene mit bis zu 3 Kindern) 44,50 €

Ostsee-Mini-Kreuzfahrten

vom 09.04.2023 bis 29.10.2023 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 19,50 € Kinder (3-13 J.) 12,50 € Hunde 4,50 €
Familienkarte 54,50 € (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 fangfrischer Ostseehering, gebratene Warnemünder Kutter-Scholle oder kleine Leckereien - in unserem **Bordrestaurant** wird alles frisch zubereitet.

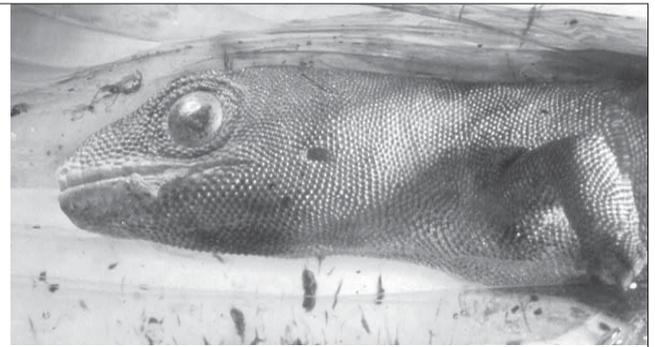


In unserem **Bordshop** finden Sie maritime Souvenirs, Süßigkeiten und Spirituosen (über 1000 exklusive Whisky- und Rumsorten).



**DEUTSCHES
BERNSTEINMUSEUM**
KLOSTER RIBNITZ

WO WIR SIND IST SONNE!



EUROPAS SCHÖNSTE BERNSTEINAUSSTELLUNG

DAS GOLD DES MEERES

Natur- und Kulturgeschichte des
Baltischen Bernsteins in bedeutenden Exponaten
Einschlüsse – Fenster in die tropischen Wälder
im Ostseeraum vor über 40 Millionen Jahren
Bernstein aus aller Welt
Königsberger Bernsteinkunst

ERLEBNISWERKSTATT MUSEUMSSHOP CAFÉ IM MUSEUM

GRENZLAND

RIBNITZ UND DAMGARTEN
zwischen Mecklenburg und Pommern
AUSSTELLUNG ZUR STADTGESCHICHTE



SCHMUCK IST FÜR MICH
KOMMUNIKATION –
EIN AUSDRUCK
DER PERSÖNLICHKEIT

ANTJE WEYRICH
SCHMUCKDESIGN

VERSCHWUNDEN – ORTE DIE ES NICHT MEHR GIBT

eine Ausstellung
des Zentrums gegen Vertreibung

Tausende Orte, Dörfer und Städte in den ehemals deutschen Siedlungsgebieten in Ost-, Mittel- und Südosteuropa sind seit dem Ende des 2. Weltkrieges verschwunden. Mit ihnen gingen Kirchen, Kulturschätze und Denkmäler Europas verloren, aber auch persönliche Bezugspunkte der damals dort lebenden Deutschen.



VORSCHAU – AB DEZEMBER

FRITZ GREVE (1883 – 1931)
PORTRÄT – LANDSCHAFT UND GESCHICHTE
Eine Werkausstellung des aus Malchin
stammenden großen Mecklenburger Malers.

2024
700 JAHRE KLOSTER RIBNITZ



DAME VON WELT – ABER AUCH NONNE

Die Ausstellung zur Kloster- und Damenstiftsgeschichte in der Klosterkirche zeigt die verborgenen und offenbaren Schätze des Klosters

Mittelalterliche
Holzplastik
des 14. bis
16. Jahrhunderts

Beeindruckende
Grabmonumente
des 16. Jahrhunderts

Einmalige
Zeugnisse der
Mecklenburgischen
Adelsgeschichte

