

Grafik: Joachim Weyrich

Qualitätssiegel für Tourist-Information

Liebe Gäste,

die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung. So formulierte es bereits der griechische Philosoph Heraklit vor mehr als zweieinhalbtausend Jahren.

Auch die Tourismusbranche ist aktuell einer völlig neuartigen Dynamik im Reiseverhalten der Gäste und sich komplett wandelnden Reisebedingungen ausgesetzt. Unter anderem führen der Klimawandel und die Corona-Pandemie zu einer Veränderung von individuellen und gesellschaftlichen Wertesystemen. Die traditionellen touristischen Produkte, Reiseziele und Reisegewohnheiten befinden

sich im Wandel. Sie merken es sicher bei sich selbst, dass u.a. Ihr Sicherheits- und Vertrauensbedürfnis in den letzten Monaten deutlich gestiegen ist. Wir wissen auch, dass Ihnen transparente und hohe Produktqualität, sowie perfekter Gäste-Service sehr wichtig sind. Ihr Vertrauen in unsere Leistungsbereitschaft liegt uns schon immer am Herzen. Daher freuen wir uns Ihnen mitteilen zu können, dass unsere Tourist-Information bereits zum fünften Mal in Folge mit dem deutschlandweiten i-Qualitätssiegel ausgezeichnet worden ist. Die anerkannte i-Marke für besondere Informations- und Servicequalität wird

seit 2006 vom Deutschen Tourismusverband vergeben. Die Auszeichnung ist drei Jahre gültig und dient bundesweit als Erkennungsmerkmal für zertifizierte Tourist-Informationen.

Die Kriterien für den Erwerb der i-Marke beziehen sich neben dem Erscheinungsbild vor allem auf die Beratungs- und Servicequalität, das Leistungsangebot, die Infrastruktur und die Online-Dienste.

Die Tourist-Informationen sind oftmals der erste Anlaufpunkt für Gäste. Am häufigsten nachgefragt werden Veranstaltungstipps, Stadtführungen und Tickets, auch bei Einheimischen. Damit unsere Serviceleistungen

für Sie noch besser erreichbar sind, haben wir in diesem Jahr auf unserem Seebrückenvorplatz eine zweite, moderne Tourist-Information und eine digitale Info-Stele in Betrieb genommen. Denn wir legen großen Wert auf eine kompetente Beratung, vielfältige Angebote und einen exzellenten Service. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohlfühlen, gut erholen ... ja und natürlich dass Sie immer wieder gerne nach Graal-Müritz zurückkehren. Ganz egal zu welcher Jahreszeit.

Tourismus- und Kur GmbH
Roman Ferken
Geschäftsführer



Wir wünschen allen Lesern des „Windflüchter“ eine ruhige, besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten im Kreise der Familie sowie alles Gute, Gesundheit und Wohlergehen für das Jahr 2022.

*Roman Ferken
und das Team der Tourismus- u. Kur GmbH*

Dezember

*Kurz sind die Tage und lang ist die Nacht –
der dunkle Dezember hat über uns Macht...*

*Wir warten auf den ersten Schnee, der uns die Nacht erhellt,
und jeder zündet Kerzen an in dieser dunklen Welt.*

*Denn vor uns liegt die Weihnachtszeit mit Tannenduft und Lichtern,
mit Pfefferkuchen, Heimlichkeit und strahlenden Gesichtern.*

*Und leuchtet erst der Weihnachtsbaum, wird länger jeder Tag,
so dass man sich ganz heimlich schon auf den Frühling freuen mag.*

Dieses Gedicht hat unsere treue Leserin Frau Christa Bartelt dem Redaktionskollegium zukommen lassen.

*Das Redaktionskollegium des Windflüchters schließt
sich den Weihnachts- und Neujahrswünschen an.
Kommen Sie gut ins neue Jahr und bleiben Sie gesund!*

**„Soväl Dürn an’n Rosenstruk,
soväl Wull an’n Zägenbuk,
soväl Flöh an’n Pudelhund,
soväl Joahr bliw du gesund.“**

Neujahrswunsch 1984

Das Redaktionskollegin des „Windflüchter“ und die Tourismus- und Kur GmbH sagen „Danke“

Zum Ende des Jahres beendet Joachim Weyrich seine langjährige Tätigkeit als Leiter des Heimatmuseums.

Mit seinem Artikel in dieser Ausgabe des „Windflüchter“ verabschiedet er sich nun auch von allen Lesern dieser Zeitschrift.

Unter der Rubrik „Aus dem Heimatmuseum“ schrieb Herr Weyrich durchgehend seit dem Jahre 2009 Artikel über die Geschichte von Graal-Müritz und die zahlreichen Künstler, die diesen Ort lieben gelernt haben. Aber auch über die Historie Mecklenburgs und der Rostocker Heide wusste er viel zu berichten. Großes Interesse erweckte er mit den Geschichten über regionale Bräuche und über die Segelschiffahrt.

Seine Themen waren unerschöpflich, konnte er doch stets auf den umfangreichen Bestand des Museums zurückgreifen. Viele Leser werden sich an die Artikelreihe von Herrn Weyrich erinnern, in der er über verschiedene Häuser in Graal-Müritz schrieb, wie hießen sie früher, was sich heute an deren Stelle befindet – alle Texte wurden mit Bildern aus dem Archiv des Heimatmuseums gestaltet.

Der erste Artikel, den Joachim Weyrich für den „Windflüchter“ schrieb, erschien im Heft 143 und trug den Titel „Erinnerungen an die Holzwerkstätten Graal-Müritz“.

In all den Jahren arbeitete er leidenschaftlich im Redaktionskollegium mit und hat mit seinen unterhaltsamen sowie lehrreichen Beiträgen die Qualität des Heftes maßgeblich beeinflusst.

Wie uns Herr Weyrich versprochen hat, wird er aber nach wie vor die grafische Gestaltung des Titelbildes übernehmen!

Wir wünschen Herrn Joachim Weyrich viel Gesundheit, kreative Ideen und weiterhin viel Freude bei seiner Malerei!

Redaktionskollegium Windflüchter
Sylvia Lübke

Geschäftsführer der TuK
Roman Ferken

Fackelwanderung am Strand von Graal-Müritz jeden Freitag, ab 19:00 Uhr

(siehe auch Seite 6)



© TuK

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

06.12.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Heitere Weihnachtsbräuche und -geschichten von und mit Joachim Puttkammer

Joachim Puttkammer hat diese Geschichten nicht erfunden, sie sind ihm erzählt worden und er schrieb sie auf. Wie ein Mann aus zwei hässlichen Krücken einen schönen Weihnachtsbaum bastelt, wie der sparsame Ehemann für den kleineren Baum doch sehr viel mehr Geld ausgibt als für die Douglasie der vergangenen Jahre, wie der geplagte Familienvater für Ordnung im weihnachtlichen Kinderspielzimmer sorgt – das und manches andere erzählt der Autor aus seinem Buch.

Der langjährige Gemeindepastor und Vater von vier Kindern hat manches auch selbst erlebt und erinnert sich lächelnd an die Geschehnisse. Manches ist nachdenklich, anderes sehr heiter, und in allem erkennt der Leser und Hörer die tiefe Liebe des Autors zu seinen Mitmenschen und zu dem Weihnachtsgeschehen.

Eintritt: 5,00 € / erm. 4,50 €

11.12.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes | Kabarett FROHKOSTSALAT kaHROtte Rostock



Wenn es um satirische Vollwertkost für Hirn und Zwerchfell geht, zählt der gastrokomische Frohkostsalat der kaHROtte in großen Portionen gewiss zur allerersten Wahl. Spitzenszenen aus siebenjährigem, erfolgreichem Anbau, handverlesene Zutaten mit scherzhaftem Biss, abgerundet mit einem würzigen Pointendressing zum Beölen, garantieren ein politisches Kabarettmenü der Extraklasse. Nichts für träge Wiederkäufer, Fast-Wut-Fresser oder kurzatmige Schling-Pflanzen. Vegetarisch statt arisch und mit frischen Spitzen ohne Braunfäule präsentieren die routinierten Satiriker sonst Schwerverdauliches vollmundig in leichter Zubereitung, angereichert mit Kichererbsen, krasser Kresse und wohldosierten Spritzern scharfer Sauce.

Wohl bekomms und guten Appetit!

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

14.12.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Kurzfilmabend „Von Eierlikör bis Magenbitter“

Der Kurzfilmtag lädt zum 10. Mal dazu ein innezuhalten, genauer hinzusehen und neue Perspektiven einzunehmen.



Die acht Filme unter dem Titel "Von Eierlikör bis Magenbitter" stellen das zweite Programm der Generation 65+ dar. Erneut widmeten sich Senior*innen der Volkssolidarität Dresden e.V. dem kurzen Film. Schauten, diskutierten, pickten ihre Lieblinge heraus. Im Ergebnis blicken die Filme über den Tellerrand der eigenen Kultur, wandern mit besonderen Blicken durch die Großstadt, denken über Arbeit nach, überwinden Angst und Vorurteile.

Der Eintritt ist frei.

18.12.2021 | 16:00 Uhr und 18:00 Uhr | Haus des Gastes Weihnachtskonzert der Chorgemeinschaft Graal-Müritz Achtung Zutritt nur nach „2G“



© Chorverein Graal-Müritz

Die Chorgemeinschaft Graal-Müritz möchte Sie entführen aus der Hektik des Alltags und Sie mit einer Auswahl von Liedern und einigen Gedichten einstimmen auf die geheimnisvolle Zeit und den Zauber der Weihnachtsgeschichte. Es tut gut, für einen Moment den Lärm in der Welt auszublenden, einander zuzuhören, Musik und auch Stille auf sich einwirken zu lassen.

Dank der 2G-Regel können wir Sie zum Mitsingen einladen und hoffen so, dass dieses besondere und heimelige Gefühl der Vorweihnachtszeit Sie alle erreichen wird.

Bitte bringen Sie Ihren Impfnachweis mit!

Der Eintritt ist frei, wir freuen uns über eine Spende!

20.12.2021 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Heidegeschichten & das Wirken Hermann Friedrich Beckers Wilfried Steinmüller

Mit dem Eintritt von Becker in die Waldwirtschaft begann für die Heide die erste Blütezeit, denn der junge Forstmann führte eine

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH



Reihe neuer Methoden ein: Nachhaltige Aufforstung, Schaffung von Forstkarten und Baumzählungen, der Aufbau des Schneisennetzes und der Reviere, die Erstellung von Wirtschaftsplänen und die jährliche Holzernte nach dem Bedarf sowie das Anlegen von Baum-

schulen und Schonungen gehörten dazu.

Zeit seines Lebens hat sich Becker mit naturwissenschaftlichen, ökonomischen und philosophischen Schriften und Büchern einen Namen gemacht und dafür die Voraussetzungen für unseren wundervollen Wald geschaffen und Wilfried Steinmüller, unser Heidepapst, weiß natürlich viele Geschichten & Anekdoten über beides zu erzählen.

Eintritt: 6,50 € / 6,00 €

27.12.2020 | 16:00 Uhr | Haus des Gastes
»Joy to the world«
Gospel-Konzert mit Amazing Gospel



Gospel ist so leidenschaftlich wie das Leben!

Ein besonderes Jahr neigt sich dem Ende zu und verdient ein besonderes Konzert. Die vier Sängerinnen und Sänger aus Rostock, die sich mit Herz und Stimmen der Gospelmusik verschrieben haben, begeistern neben ihrem Können vor allem mit ihrer Emotionalität, Ehrlichkeit und Lebensfreude. Ein gelungener Mix aus besinnlichen und energiegeladenen Titeln nimmt Sie mit auf eine musikalische Reise. Auf Sie warten bekannte Gospel-Klassiker, Weihnachtliches und zeitgenössischer Gospel; kraftvolle Musik, die Ihre Beine und Herzen erobern wird! Seit 10 Jahren ist das Quartett unterwegs. Die vier Berufsmusiker haben schon viele Brautpaare in den Hafen der Ehe begleitet, Weihnachtsmärkten ein Funkeln aufgesetzt und zahlreiche Konzerte gestaltet.

Im Dezember sind sie nun zum ersten Mal in Graal-Müritz zu Gast.

Lassen Sie sich anstecken von dieser Energie!

www.amazing-gospel.de

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

29.12.2021 | 15:00 Uhr | Haus des Gastes | Theater
HÄNSEL UND GRETEL und die wilde Knusperhexe!
Theater mit Jan Maria Meissner und Josefine Schönbrodt



Damit Hänsel und Gretel nachts allein durch den Wald nach Hause finden, hat Hänsel eine Spur von Brotkrümeln gestreut, die im Mondlicht leuchten. Aber was, wenn die Brotkrümel fort sind und der Hunger im Bauch grummelt? Da duftet es so verlockend - ist das nicht das Lebkuchenhaus der wilden Knusperhexe? Hmmm, lecker! Doch da guckt sie schon: "Knusper knusper Knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen?"

Grimms Klassiker – frech und poetisch erzählt. Mit Puppen, toller Live-Musik und einem Knusperhaus

Für alle ab 3 Jahren

Der Eintritt ist kostenfrei.

30.12.2021 | 20:00 Uhr | Haus des Gastes |
Theater „da capo“
Leipziger Pfeffermühle



„da capo“ lateinisch für „von Beginn“, heißt das Programm der „LEIPZIGER PFEFFERMÜHLE“. Nicht der Anfang des Leipziger Kabarets vor 65 Jahren ist gemeint, sondern die Auswahl der

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

witzigsten, spielfreudigsten, zeitlosen Szenen, die Dieter Richter und Burkhard Damrau mit „BEGINN“ ihres Engagements auf die Brett-Bühne brachten. Begleitet von Marcus Ludwig am Piano, versuchen sie Rechtsfragen „in dubio pro secco“ zu klären, wechseln Rheinländer mit Rausländer, haben Fragen zur Verteilungsgerechtigkeit, wo sich doch Jeder als „zu - kurz - gekommen“ fühlt; (nur nicht beim Verstand, da meinen Alle genug zu besitzen) ein Professor erklärt den globalen Arbeitsmarkt, in welchem die Industrie ihr Heil im fernen Osten, der Arbeiter aber sein Glück im Westen sucht, und auch das chronisch klamme Gesundheitswesen wird zum Thema, wenn Ältere etwa in der Volkshochschule Selbsthilfekurse zu Darmspiegelungen belegen sollen!

Haben sie Spaß mit den fabelhaften „Sunny Boys“ der „Leipziger Pfeffermühle“, die spielend, tanzend, singend behaupten: Das Leben wäre viel einfacher, wenn es nicht so schwer wäre!

„da capo“

Es spielen: Burkhard Damrau, Dieter Richter

Am Piano: Marcus Ludwig

Eintritt: 20,00 €

31.12.2021 | 11:00 Uhr | Haus des Gastes »Magic Matinée« Silvestermatinée

Christian Brandes ist ein Clown in der Maskerade eines ausgewachsenen Zauberers, welcher mit seiner einmaligen Mischung aus magischen Elementen, Comedy und Slapstick in sämtliche Beine herkömmlicher Unterhaltungsklischees grätscht.

International unterwegs kommt er nun nach Graal-Müritz, um zu erklären, was ein Wunder ausmacht. Und er ist nicht allein! Die Tänzerin Ghazala bezirzt, entzückt und entführt ihre Zuschauer in die Welt des Orientalischen Tanzes.

Kurzum: Ein Zauberhaftes Matinée-Vergnügen!



Inklusive einem Glas Sekt & Häppchen. Wir freuen uns auf eine besondere Veranstaltung, gemeinsam mit Ihnen!

Eintritt: 27,00 €

Wir bitten um Ihr Verständnis,

dass zum Zeitpunkt der Erstellung des Windflüchters, die Planungen für die Veranstaltungen zum Jahreswechsel an der Seebücke (29.12.21 – 02.01.22) noch nicht abgeschlossen werden konnten. Geschuldet ist dies der aktuellen Situation.

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.

17.01.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Schiffbau in Warnemünde – Die Warnowwerft Vortrag mit Dipl. Ing. Joachim Stetzkowski



Dipl. Ing. Joachim Stetzkowski erinnert an den Stolz der Warnemünder Schiffbauer. Seit 1946 wurden an diesem Standort Reparationsschiffe, Umbauten, Neubauserien sowie neue Schiffstypen bis heute gebaut. Begehrte eisgängige Schiffe, die „Erdölplattform „Stena Don“ oder die größten jemals in Deutschland gebauten Container- und Passagierschiffe zeugen vom Können der Schiffbauer aus Warnemünde.

Kleine Geschichten des Werftalltages zwischen Kabelkrananlage und den heutigen Bockkran gehören ebenfalls zum Vortrag.

Kosten: 6,50 € / erm. 6,00 €

22.01.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes Zwei Genies am Rand des Wahnsinns mit dem Theater Buffo/ Berlin



In dem witzigen Kammerspiel der Woesner Brothers lernt der Zuschauer zwei abgehalfterte Schauspieler kennen, die nicht unterschiedlicher sein können, deren Sinn und Zweck ihres Tuns aber der gleiche ist. Beide sind hoffnungslos knapp bei Kasse, mit ihren Wohnungsmieten im Rückstand und beide sind total von sich überzeugt. Dabei können sie höchstens noch auf kleine Auftritte bei Hochzeiten und Beerdigungen hoffen, träumen aber natürlich von

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

den ganz großen Rollen. Ihre Biografien und das unstete Künstlerleben haben beide mit den verrücktesten Macken gezeichnet und das Schicksal hat sie zusammengeführt, denn sie sollen, ohne sich zu kennen in kürzester Zeit ein Programm für ihre unbekanntesten Auftraggeber auf die Beine stellen.

Bertholt-Balduin Schmidt und Maximilian von Rausch können sich absolut nicht ausstehen, ein Missverständnis jagt das andere, sie zicken und vertragen sich, denn die Zeit läuft ihnen davon, aber die Zuschauer werden dabei auf ihre Kosten kommen. Zum Schluss findet die verrückte Probe der beiden Schauspieler eine überraschende Wendung.

Eintritt VVK & AK Normal/Erwachsene: 14,00 €
Ermäßigte: 12,00 €

**29.01.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
Zauberer- und Bauchrednershow
mit Do-miX**



Do-miX der Zauberer präsentiert eine musikalisch untermalte Mischung aus humorvoller Frontalshow und hautnaher Close-Up Magie für jedes Alter.

Zudem genießen Sie Bauchredneri von der frech-frivolen Art mit wunderbar gestalteten Puppen! Ob nun die verwegene Drachendame "Dina", der freche Affe "Tinko" oder der stets hungrige Eisbär "Eddy" erscheint, für jeden ist etwas dabei. Rechnen Sie damit, dass Sie lachen müssen.

Do-miX, alias Dr. Dominik Hepperle, ist der einzige Künstler in Mecklenburg-Vorpommern, der professionelle Zauberkunst mit humorvoller Bauchredneri verbindet. Hierbei sind die Übergänge zwischen den beiden Darstellungsformen fließend und die Zeit vergeht wie im Fluge. Lassen Sie sich überraschen!

Eintritt: 14,00 € / erm. 12,00 €

**31.01.2022 | 19:30 Uhr | Haus des Gastes
»Das Jagdschloss Gelbensande und die Rostocker Heide«
Vortrag mit Wilfried Steinmüller**

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich Wilfried Steinmüller mit der Geschichte der Rostocker Heide. Er ist wohl derzeit der tiefste Heidekenner und erzählt in bester Geschichtschreiber-Manier über einen Landstrich, seine Menschen und ihre Historie.

Ein besonderes Augenmerk wollen wir auf das Jagdschloss Gelbensande legen. Konzipiert wurde es als Sommerresidenz des mecklenburgischen Großherzogs Friedrich Franz III. und seiner Frau Anastasia Michailowna Romanowa. Als Jagdschloss diente es seit 1887. Seitdem hat das Schloss eine wechselhafte Geschichte erfahren und somit natürlich auch spannende Erzählungen herzugeben.

Eintritt: 6,50 € / erm. 6,00 €



Jagdschloss Gelbensande © Steinmüller

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

**03.12. | 10.12. | 17.12. | 07.01. | 14.01. | 21.01. | 28.01.
Fackelwanderung am Strand | 19:00 Uhr | Seebrückenvorplatz am Infopunkt**

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 warmes Feuer und ein heißes Freigetränk.

Preise: 8,00 € | erm. 7,00 €

**27.12.2021 | 14:00 Uhr | Treffpunkt: Caféstübchen Witt
Vom Klosterleben zum Badewesen – Historische Ortsführung durch Müritz mit Christiane Stetzowski**

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

mind. 3 Personen pro Wanderung; ca. 1,5 h

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

**28.12.2021 | 10:00 Uhr | Treffpunkt: Bushaltestelle beim Caféstübchen Witt
Was macht das Moor im Winter? – geführte Moorwanderung mit Dr. Hans Hartmeyer**

Die direkte Küstenlage und die natürliche Vegetation machen das unter Naturschutz stehende Hochmoor in Graal-Müritz einzigartig! Seltene Pflanzen wie u.a. der Sonnentau und der Gagelstrauch wachsen hier. Wir ziehen wieder unsere Wanderschuhe an, um die-

Veranstaltungen der Tourismus- und Kur GmbH

ses Schauspiel der Natur zu genießen! Bitte denken Sie an lange Kleidung und festes Schuhwerk. Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und ist ca. 5 km lang.
mind. 5 Personen pro Wanderung

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

29.12.2021 | 10:00 Uhr | Treff: Parkplatz beim Fischhus Küstenwanderung durch die Rostocker Heide mit Johannes Lang

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

Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und ist ca. 4,5 km lang.

mind. 3 Personen pro Wanderung

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

30.12.2021 | 10:30 Uhr | Treff: Endhaltestelle Bahnhof Ostseering Zwischen Erbpachthof und Stromgraben – Historischer Spaziergang durch Graal mit Ulrike Bencard

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.

Dauer: etwa 1,5 Stunden

mind. 3 Personen pro Wanderung

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

Aus dem Heimatmuseum „Gehen wir mal zu Conrad“

Zur DDR-Zeit kursierte in Rostock der Spruch „Gehen wir mal zu Conrad“.

In unmittelbarer Nähe des Kröpeliner Tors, auf dem jetzigen Gelände des KTC, stand das Kontor- und Fabrikgebäude der Kornbrennerei und Likörfabrik Conrad Lehment.

Als Conrad Lehment, neunundzwanzigjährig im Jahre 1864 versuchte, Bürger Rostocks zu werden, erhielt er die Antwort vom Rat, dass Rostock genug Kaufleute hätte. Mittelalterlich anmutender Zunftgeist regierte die Hafenstadt und nur der erhielt das Bürgerrecht, der ein Grundstück sein Eigen nennen konnte.

Der Kaufmann aus Marlow kaufte ein Grundstück und konnte somit seine Firma „Conrad Lehment, Kornbranntwein, Brennerei und Preßhefefabrik“ 1864, eröffnen. Seine Liköre und andere Erzeugnisse begannen sich im Norden Deutschlands durchzusetzen. 1900 wurden neue größere Fabrikgebäude gebaut. Zwischen den zu Preußen gehörenden Pommern und dem Großherzogtum Mecklenburg-

Schwerin, war bei Sanitz die Schnapsgrube, östlich der damaligen Landesgrenze trank man keinen Aquavit und so auch keinen Doppelkümmel.

Der II. Weltkrieg brachte auch der Firma Zerstörung und Plünderung. Mit nur 14 Mitarbeitern begann Conrad Lehment die Fabrik wieder aufzubauen. Mit Hilfe der sowjetischen Militäradministration konnte Lehment schon im Oktober 1945 Kliniken und Apotheken mit Alkohol beliefern.

Die Bevölkerung bekam den ersten Nachkriegsschnaps zum Weihnachtsfest 1945 aus Zuckerrübenschnitzel auf Lebensmittelkarten. Ein 32% Likör kostete pro 0,7 l Flasche 34,30 Mark und der 40% 42,- Mark.

Zur Währungsreform stiegen die Preise um das Doppelte. 1949 begann die Kornbrennerei wieder zu arbeiten und die ersten Destillationserzeugnisse kamen in den Handel. Fünf Jahre später wurden auch alkoholfreie Getränke produziert.

Seit Januar 1959 stellte die Firma Conrad Lehment mit etwa 70 Mitarbeitern über 15 ver-

schiedene Brantweine und Liköre her. Rostocker Doppelkümmel, Conradvit, Kronbrand, Bimbo, Käpt'n Hein und Fips gehörten zu den Spezialitäten des Rostocker Geschäftes.



In der Firmenanlage gab es auch eine sogenannte „Probierstube“. Es war ein langer Schlauch mit einem ebenso langen Tresen. Bis man dran kam, musste man sich durch dicken Zigaretten- und Zigarrenqualm durcharbeiten. Eine Spezialität war der sogenannte „Helgoländer“. Dieses Getränk war 3stöckig,

Pfefferminz, brauner Likör (Kommodenlack) und darauf der Doppelkümmel. Wenn man davon 2 bis 3 getrunken hatte, hatte man auf dem Heimweg einen sehr ondulierenden Gang. Ich habe in den 70er Jahren in Rostock als Gebrauchswerber (Plakatmaler, Schriftmaler und Dekorateur) gearbeitet. Unsere Werbeabteilung, HO-Lebensmittel, befand sich schräg gegenüber der Conrad Firma (heute Nanu-Nana in der Kröpeliner Straße).

So hieß es öfters nach Feierabend „gehen wir mal zu Conrad“. Mein damaliger Chef war Walter Gutknecht, mein späterer Malfreund.

Der Doppelkümmel wird noch heute nach uralten Rezepten bei der Firma „Hardenberg - Wilthen AG“ hergestellt.

Kenner trinken ihn eisgekühlt nach dem Spruch „Wat trink wi nu? Mann un Fru!“ Zum Wohl!!!!

Joachim Weyrich
Leiter des Heimatmuseums
Quelle: Archiv Heimatmuseum



Vor kurzem freute ich mich bei meinen Erkundungsflügen noch über die schöne Laubfärbung. Nun kommt der Winter und damit die Zeit der mühsamen Nahrungssuche für mich und meine gefiederten Freunde. Wir danken den Menschen, die uns an ihren Futterstellen unterstützen. Jetzt beginnt auch die Zeit der Stürme und der Sturmfluten oder wie es bei uns richtig heißt: Sturmhochwasser. Von Sturmflut spricht man an der Nordsee, da dort die normale Flut durch einen Sturm verstärkt wird. Die erfahrenen Küstenbewohner wissen natürlich, wie ein Sturmhochwasser entsteht. Hier für alle anderen noch einmal die Erklärung. Lang anhaltende Stürme aus Südwest drücken Nordseewasser in die Ostsee und weiter in Richtung Baltikum und Finnischem Meerbusen. Von dort schwappt das Wasser dann wieder zurück. Diesen Effekt kann man in der

Auf Erkundungsflug in Graal-Müritz

Badewanne leicht selbst einmal ausprobieren. Wenn zusätzlich der Wind auf Ost dreht und zum Sturm mit auflandigen Winden wird, kann das Wasser nicht schnell genug durch die Meerenge zwischen Skagerrak und Kattegat in die Nordsee zurückfließen und staut sich dann an unserer Küste.

Ist ein Wasserstand von mehr als einem Meter über Normalmittelwasser erreicht, spricht man von Sturmhochwasser.

In den langjährigen Aufzeichnungen steht als höchste Sturmflut, die von 1872 mit einem Wasserstand von 2,5m über NN. Es kam zu einem Dünendurchbruch und damit zu Überflutun-

gen von großen Teilen der Rosstocker Heide. Auch Graal-Müritz stand zum überwiegenden Teil unter Wasser. Der Klimawandel erhöht die Gefahr für das Auftreten von hohem Sturmhochwasser.

Aber nicht nur extrem hohe Fluten verursachen Schäden. Zum Jahreswechsel 2018/2019 folgten drei niedrige Hochwasser schnell hintereinander. Auf einmal hatten wir im gesamten Ortsbereich eine etwa 2 m hohe Steilküste. (siehe Bild unten)

An vielen Küsten beobachtet man einen Küstenrückgang. An der gesamten Ostseeküste beträgt dieser durchschnittlich ca. 35 cm im Jahr. Mit Strandauf-

spülungen wie im vergangenen Jahr kann man den Rückgang zumindest aufhalten.

Wie können wir uns und den Ort schützen? Das geht nur mit geeigneten Küstenschutzmaßnahmen. Ein wichtiger Bestandteil der Schutzanlagen sind die Dünen, die eine Sturmflut, also einen Winter lang standhalten müssen. Im Frühjahr wird der Sand in die Dünen geschoben, der Strandhafer wächst weiter und die Wurzeln halten den Sand fest. Bis zum Winter müssen sie sich soweit regenerieren, dass der Schutz gewährleistet ist. Das ist für die Sicherheit der Küstenorte wichtig und der Grund für das Verbot die Düne zu betreten.

Auch der Küstenwald gehört zu den Schutzanlagen. Bei einem Dünendurchbruch sollen die Bäume die Wucht der Wellen abschwächen. Uns bleibt nur, den Schutzmaßnahmen zu vertrauen und unseren Beitrag zum Schutz der Natur zu leisten.

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

Euer Zaunkönig



Pünktlich zum Weihnachtsfest erscheint das neue Kinderbuch von Marion Petznick. Die liebevollen Illustrationen von dem bekannten österreichischen Künstler Rainer M. Osinger runden das Buch perfekt ab. Die gelehrte Pädagogin möchte

„Von Zwergen, Geistern und viel Mee(h)r“ – ein Kinderbuch, nicht nur für Kinder.

mit diesem Buch an ihre eigene Kindheit in Mecklenburg erinnern und hat sich auf die Spurensuche begeben, um längst Vergangenes neu zu entdecken. Dabei ist sie nicht nur auf dem Pfad der Geschichte geblieben. Sie hat genauer hingesehen und in vielen Büchern nachgelesen. Dabei fielen ihr die Sagen aus ihrer Heimat auf. Auf dieser Entdeckungsreise stellte sie fest, dass es eine Verbindung zur heutigen Zeit gibt.

So entstand bei ihr der Wunsch, dieses Buch zu schreiben und folgende Fragen zu beantworten: Wie kann ich Sagen interessant

gestalten, damit diese auch bei den Kindern Interesse auslösen? Wie kann ich Geschichten aus dem täglichen Leben der Kinder mit alten Sagen verknüpfen? Und: Wird es mir gelingen, bei den Kindern das Interesse zu wecken, selbst auf Spurensuche zu gehen?

Frau Petznick: „Als ich mit dem Schreiben begann, wollte ich die Sagen nicht verändern. Ich möchte die Kinder mit einigen Sagen vertrauter machen, in dem ich ihre alltäglichen Geschichten nutze. Alte Sagen sollen sozusagen aus der verstaubten Ecke hervorgeholt und mit neu-

em Leben gefüllt werden. Dabei wählte ich bewusst die Sagen aus, deren beschriebenen Orte ich persönlich kenne.“

Dabei geht es u.a. um folgende Sagen: Vom Fischer und seiner Frau, Die Ivenacker Eichen, Der Heilige Damm, Die untergegangene Stadt Vineta, Vom Graal-Müritzer Murmann u.a.m... Dank des persönlichen Kontaktes, aber auch vieler Gespräche mit den hier lebenden Menschen konnte sie viele Sagen sammeln und aufschreiben. Dabei sind die sagenumwobenen Orte real, die Personen und ihre Handlungen jedoch frei erfunden!

Uns plattdütsch Eck

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn‘,

Wind ...

„Was wir am meisten in Köln vermissen, das ist der Wind.“, seggen uns Enkel, wenn sei uns besäuken un knapp dor, toben s‘ an‘ t Water. Mit „Hah!, der Wind ist toll“!, kamen s‘ denn idel vergnügt trügg. ... Je, dei Wind ...

Edel Richter, dei jüst denn‘ Fritz-Reuter-Literaturpries för all ehr plattdütsche Gedichte und Geschichten krägen hett, seggt oewer denn‘ Wind:

Dei Wind

„Lies geiht dei Wind dörch Böm un Hecken,
Strakt sacht dei Wischen un dat Ruhr
Un flüstert üm so männig Ecken:
Dat Frühjohr täuwt in Holt un Flur!
Un pocht dei Winter up sien Recht,
Furts stellt dei Wind sick tau’n Gefecht
Un brust as Stormwind oewer ‘t Land.
Hei hett den Griesgram fix verbannt.

Dei Wind fägt smart Gewülk von ‘n Häben,
Wart so dei Sünn ehr Putzgesell,

Nimmt Sommerhit uns Pust un Aten,
Liegt ok dei Wind verdrömt un matt.....

In’n Harwst kriggt hei denn ‘t grot Regieren
Un blast blast sick up as Matadur.....

Wenn Näwel bringt dat Land tau’n Swiegen
Un Küll kümmt an von Nuurd un Ost,
Hürt ok dei Storm up, groff tau strieden,
Dei Riep verrad’t den iersten Frost.
Blot Snei verführt den drusig Wind
Un makt ut em ein Warwelkind,
Dat jedein Flach dormit taudeckt
Un sick in’n witten Barg versteckt.

So geiht dei Wind dörch Johrestieden,
Is uns ein Fründ dat Läben lang.
Kann hei ok ofteins bannig strieden,
Makt uns as fleigen Stormgeist bang‘.
Hei is ein Deil von uns Natur,
Beläwt dat Water, Holt un Flur,

Hei helpt dat ‘t nie ein Stillstahn gifft,
Dei Minsch mit em in Indracht blifft.“ 1)

Leiw Läser, leiw Gäst, leiw plattdütsch Frünn‘,
all dat, wat Edel Richter hier seggt, lett uns sinnieren, un dortau is dei kamen Tiet woll paßlich.

Hollt Juch fuchtig!

Juch *Anna-Margarete Zdzienicka*

1) Edeltraud Richter, So is dat Läben, Gesamtherstellung G&D Grafik, Druck&Verlag GmbH, Herausgeber: Edeltraud Richter, Trittelwitz 33, 17111 Schönfeld, Seite 11

Unser Ausflugs-Tipp



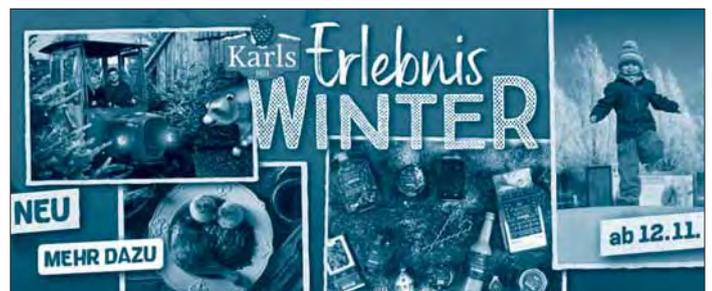
Karls Erlebnis-Dorf lädt ein in Schrottis Winterdorf 12. November 2021 bis 06. März 2022

Binde deinen schönsten Schal um, setz die rote Mütze auf, nimm deine Eltern oder Großeltern an die Hand und besuche Schrottis Winterdorf, Karls einzigartigen Upcycling-Wintermarkt.

Ein Jahr lang wurden allerlei rostige Dinge gesammelt und mit viel Liebe in coole Winterkulissen verschweißt.

Schreite durch eine große Pforte aus alten Auspuffen in einen schneeweißen Wald, streichle Karls Schäfchen und lausche Weihnachtsliedern, die Karlchens Freunde auf ausgedienten Haushaltsgeräten erklingen lassen.

Für die ganze Familie gibt es Kartoffelpuffer mit Apfelmus in Schrottis Puffer-Bude, Rauchwurst aus verqualmten Tonnen, gebrannte Mandeln oder Sanddornpunsch in Schrottis Glühwagen.



Nach dem du die köstlichen Naschereien probiert hast, erwarten dich tolle Spiele. Beim „Teller-Abwerfen“ darf man sogar echte Teller zerdeppern. Lass dich überraschen, was sich hinter „Nüsseknacken“ oder „Schneeball-Werfen“ verbirgt.

Wir wünschen ganz viel Spaß bei einem Besuch im Winterdorf!



Ab 03. Dezember lädt Karl zur 18. Eiswelt – Europas größter Eisfiguren-Ausstellung! Eiskünstler haben fantasievolle Figuren geschaffen, die großen und kleinen Besucher erwartet ein „Eismärchen“ – eine zauberhafte bunte Märchenwelt.

Karl’s Erlebnishof ist täglich von 08.00 bis 19.00 Uhr geöffnet.

Tourismus- und Kur GmbH

Sprechstunden der Ärzte und Therapeuten in Graal-Müritz

Allgemeinmediziner

Ekkehard Steiner-McCall, Kastanienallee 7, Tel: 79460

Facharzt für Allgemeinmedizin

Montag	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
Dienstag	7.30-13.00 Uhr
Mittwoch	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr
Donnerstag	7.30-12.30 Uhr
Freitag	7.30-12.30 und 15.00-18.00 Uhr

Astrid-Jeanette Blaufuß, Kastanienallee 7, Tel: 79465

Fachärztin für Innere Medizin in hausärztlicher Tätigkeit

Montag, Mittwoch, Freitag	8.00-13.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	8.00-13.00 und 16.00-18.00 Uhr

Dr. Hubert Mücke, August-Bebel-Straße 4a, Tel: 79522

Facharzt für Innere Medizin in hausärztlicher Tätigkeit

Montag	8.00-12.00 Uhr
Dienstag/Mittwoch/Donnerstag	8.00-12.00 und 16.00-18.00 Uhr
Freitag	8.00-12.00 u. nach Vereinbarung

Dr. Dirk Kühn, Kurstraße 5, Tel: 79192

Praktischer Arzt, Kurarzt

Montag-Freitag	8.00-12.00 Uhr
Montag/Dienstag/Donnerstag	15.00-18.00 Uhr

Fachärzte für Hautkrankheiten und Allergologie

Dr. med. Kirstin Maslen, Rostocker Straße 1, Tel: 13703

Dr. med. Frank Pavlovsky, Rostocker Straße 1, Tel: 13703

Eingang über Haupteingang Reha-Klinik

Montag	8.00-12.00 und 13.00-15.30 Uhr (nach Absprache)
Dienstag	14.00-18.00 Uhr
Mittwoch	Hausbesuche
Donnerstag	Hausbesuche
Freitag	8.00-12.00 Uhr Nur nach Terminabsprache!

Notdienst 112

Wochentags

Ruf-Nr. Leitstelle Bad Doberan 038203 / 62428

Montag	19.00 bis 07.00 Uhr
Dienstag	19.00 bis 07.00 Uhr
Mittwoch	13.00 bis 07.00 Uhr
Donnerstag	19.00 bis 07.00 Uhr
Freitag	15.00 bis 07.00 Uhr

Wochenende

Ruf-Nr. Leitstelle Rostock 0381 / 44411 oder 0381 / 19222

Sonnabend	07.00 bis 07.00 Uhr
Sonntag	07.00 bis 07.00 Uhr

Zu den angegebenen Zeiten wird die entsprechende Leitstelle den Anruf an den Diensthabenden weiterleiten, gegebenenfalls auch sofort den Notarzt anfordern. Außerhalb der Notdienstzeiten wenden sich die Patienten direkt an ihren Hausarzt oder dessen Vertreter.

Zahnärzte

Dr. Carmen Volmerg, Kurstraße 5, Tel: 7290

Fachzahnarzt für Allgemeine Stomatologie

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

Dr. Astrid Scheumann-Mücke, August-Bebel-Str. 4a, Tel: 79522

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

Dr. Nadine Dreßler, Birkenallee 17, Tel: 79915

Montag	8.00-12.00 und 14.30-17.00 Uhr
Dienstag	8.00-12.00 Uhr
Mittwoch	8.00-12.00 und 14.30-17.00 Uhr
Donnerstag / Freitag	8.00-12.00 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

Grit Wüstenberg, Kastanienallee 7d, Tel. 79468

Britta Zoellner-Engel, Strandstraße 22, Tel. 74123

(in der ASB Kurklinik Meeresbrise)

Aquadrom-Physiotherapie, Buchenkampweg 9, Tel. 87930

“Life”- Anne Simmert, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117

Podologie Schilke, Ribnitzer Straße 3, Tel. 143117

Praxen für Logopädie

Sally Bürger, Rostocker Straße 1, Tel: 83480

Termine und Hausbesuche nach Vereinbarung!

Katja Lindgreen-Winter, An der Büdnerei Nr. 3, Tel: 14522

Montag bis Freitag 8.00-18.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung; Hausbesuche möglich. Auf Anfrage auch Fußreflexzonenmassage.

Handy: 0178 - 87 98 381; Email: lindgreenkatja@aol.com

Vorwahl Graal-Müritz: 038206

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

Zentraler Notruf deutschlandweit 116 117

Apotheken Bereitschaftsdienst

Montag - Freitag **18.00 - 8.00 Uhr**; Samstag **12.00 - 8.00 Uhr**;
Sonn- und Feiertage **8.00 - 8.00 Uhr** des Folgetages

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

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

Apotheken Öffnungszeiten

Kur-Apotheke

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

Ostsee-Apotheke

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

OstseeSparkasse Rostock

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

Volks- und Raiffeisenbank Rostock

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

Gemeindeverwaltung Graal-Müritz

Ribnitzer Straße 21, Tel. 038206/81111
Sprechzeiten: Di 9.00 - 11.30 Uhr u. 13:00 - 18.00 Uhr
Do 9.00 - 12.00 Uhr u. 14:00 - 17.00 Uhr

Das Polizeirevier Sanitz

ist unter der **Tel.-Nr.: 038209/440 (24h)** zu erreichen. Die Polizeidienststelle Graal-Müritz ist unter der **Tel.-Nr.: 038206/74862** zu erreichen. Bei Nichtbesetzung der Dienststelle erfolgt automatisch die Rufweitschaltung nach Sanitz.

TAXI

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



ÖFFNUNGSZEITEN

Tourismus- und Kur GmbH
im "Haus des Gastes",
Graal-Müritz, Rostocker Str. 3
Tel.: 038206 / 7030

Mo - Fr 10:00-17:00 Uhr
Sa 09:00-12:00 Uhr
So geschlossen

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

Ev. Lukaskirche

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

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

Heimatmuseum / Galerie

Graal-Müritz, Parkstraße 21,
Tel.: 038206 / 74556
Mo geschlossen
Di / Do 09:00-12:00 Uhr
15:00-18:00 Uhr
Mi 09:00-13:00 Uhr
Fr 15:00-19:00 Uhr
Sa 15:00-18:00 Uhr
Jeden 2. Sonntag im Monat 15:00-18:00 Uhr
ab Januar
Di / Do / So 15:00-18:00 Uhr

Kirche St. Ursula

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

INFO für Angler!

In der Touristinformatio im „Haus des Gastes“ erhalten Sie Tages-, Wochen- und Jahresangelerlaubnisse 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 **01.02.2022.**
Abgabetermin für redaktionelle Beiträge und Anzeigen ist der **12.01.2022.**

+++ Ratgeber Dr. Koch +++

Bauchgehirn – das zweite Gehirn des Menschen

Es sorgt für die sprichwörtlichen „Schmetterlinge im Bauch“, wenn wir verliebt sind. Es ist beteiligt, wenn uns Sorgen und Stress „auf den Magen schlagen“. Es sorgt vermutlich auch dafür, dass wir schlechte Laune bekommen, weil wir zum Beispiel hungrig sind. Dass es zwischen Psyche und Verdauungstrakt eine physiologische Verbindung gibt, daran besteht kein Zweifel mehr. Es gibt ein zweites Gehirn: das Bauchgehirn.

Manchmal treffen wir Entscheidungen „aus dem Bauch heraus“ oder bestimmte Dinge „schlagen uns auf den Magen“. Die meisten Menschen vertrauen ihrem „Bauchgefühl“.

Und bei Angst machen wir uns sprichwörtlich in die Hose. Angst sorgt für ein flaes Gefühl im Magen.

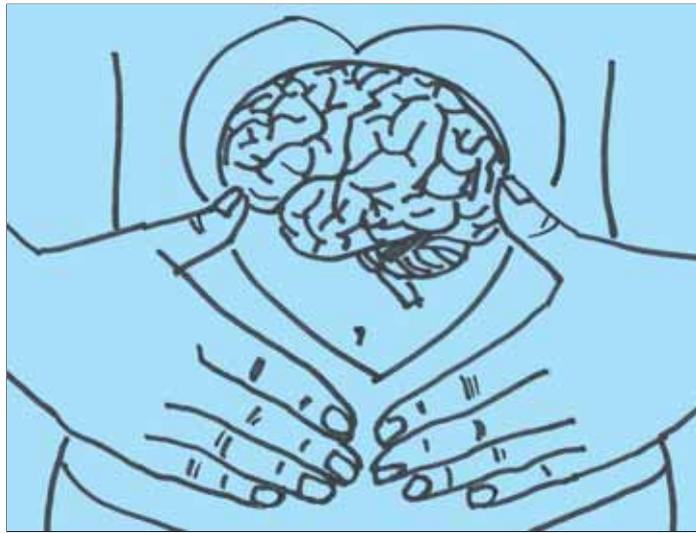
Auch Wut empfinden wir im Bauch.

Somit weist Vieles auf die Verbindung zwischen der Körpermitte und den menschlichen Gefühlen, die im Kopfgehirn entstehen, hin.

Die Vorstellung, der Darm sei ein reines Verdauungsorgan, ist wissenschaftlich schon lange überholt. Heute weiß man, dass ein großer Teil des Immunsystems im Darm lokalisiert ist.

Man konnte nachweisen, dass der Darm sogar über ein eigenes nerval System verfügt. Der gesamte Magen-Darm-Trakt ist mit einem eigenständigen Nervensystem ausgestattet. Es besteht aus etwa 100 bis 200 Millionen Nervenzellen. Dieses Darm-Nervengeflecht liegt zwischen den Muskelschichten der Darmwand.

Nach dem Schlucken von Nahrung übernimmt das Bauchgehirn das Kommando für die vielen Funktionen im Magen-Darmtrakt. Die Nervenzellen regulieren in eigener Regie und durch einzigartige Funktionsabläufe im Verdauungskanal die Um-



setzung der Nahrung. Sie steuern die Darmbewegungen und sorgen dafür, dass sich der Darm regelmäßig leert. Dass der Bauch all das selbstständig regelt, hat den Vorteil, dass das Kopfgehirn sich um die anderen Abläufe im Körper kümmern kann. Das Bauchgehirn übermitteln zum Beispiel, ob ein Sättigungs- oder Hungergefühl vorhanden ist. Auch Schmerzen und Unregelmäßigkeiten im Verdauungstrakt werden nach oben gemeldet: Sind zum Beispiel Giftstoffe im Magen oder im Darm vorhanden, so lösen Gehirn und Bauchgehirn gemeinsam einen Durchfall oder ein Erbrechen aus.

Das Bauchgehirn kann auch Emotionen beeinflussen. Alle Botenstoffe, die im Kopf vorkommen, gibt es auch im Bauchgehirn. Das bekannteste ist das sogenannte Glückshormon Serotonin. Im Kopf beeinflusst es das Wohlbefinden; im Darm steuert es zum Beispiel den Rhythmus der Darmtätigkeit. Auch reguliert es das Immunsystem. Interessant: Etwa 90 Prozent des Serotonins im Körper werden im Bauch produziert. Es wird als wahrscheinlich angesehen, dass das im Bauchraum produzierte Serotonin seine Wirkung auch im Gehirn entfaltet.

Störungen im Magenbereich beeinflussen vor allem das Bauchgehirn. Bei Stress versetzt die Ausschüttung verschiedener Hormone wie beispielsweise Adrenalin und Kortisol den Körper in Alarmbereitschaft. Der Sympathikus wird aktiviert, was unter anderem einen beschleunigten Herzschlag und eine erhöhte Atemfrequenz zur Folge hat. Unter dem Einfluss des Sympathikus veranlasst das Bauchgehirn eine Verlangsamung der Verdauung, da diese in Not-situationen zweitrangig ist und die Energie in anderen Bereichen benötigt wird. Lässt der Stress nach, ist der Parasympathikus an der Reihe und sorgt dafür, dass der Körper sich entspannt und die Verdauung wieder in die Gänge kommt.

Die meisten Menschen kennen Übelkeit. Es ist ein Symptom, das auf verschiedene Unstimmigkeiten im Körper hinweisen kann. So tritt das flae, unangenehme Gefühl im Magen häufig auf, wenn der Betroffene an einer Magen-Darm-Erkrankung leidet. Die Beschwerden tauchen selten allein auf. Oftmals kommt es neben Übelkeit auch zu Brechreiz bis hin zum Erbrechen, Appetitlosigkeit sowie einem Völlegefühl. Die Ursachen von Übelkeit sind vielfältig. In welchem Ausmaß die Be-

schwerden auftreten und wie lange sie anhalten, hängt unter anderem von dem Auslöser ab. Übelkeit ist sehr unangenehm. Sie ist das Anzeichen einer unabdingbaren Schutzfunktion des Körpers. Stoßen der Magen oder der Anfang des Dünndarms auf Stoffe, die sie als schädlich einstufen, sendet das Bauchgehirn ein Signal an das Zentrale Nervenzentrum – im Konkreten an das Brechzentrum im Gehirn. Dieses Signal führt dazu, dass die betroffene Person Übelkeit verspüren und unter Umständen auch erbrechen müssen. Der Organismus befreit sich so auf schnelle Schadstoffen.

Schätzungsweise vier bis zehn Prozent der deutschen Bevölkerung quälen sich mit wiederkehrendem Durchfall, mit Krämpfen, Verstopfungen und Blähungen – doppelt so viele Frauen wie Männer. Dabei spielt das Bauchgehirn eine große Rolle.

Man kann sich aber auch selbst helfen:

1. Flohsamen vom Indischen Wegerich besitzen eine enorme Quellkraft. Sie werden in Joghurt eingerührt und verzehrt.

Ganz wichtig: danach ausreichend Wasser trinken!

2. Aloe Vera hat neben entzündungshemmenden und wundheilenden Eigenschaften auch eine abführende Wirkung.

3. Weitere Hausmittel sind Teemischungen mit Kräutern, Samen und Wurzeln, die unter anderem Bitterstoffe enthalten. Apfelessig regt die Verdauungssäfte an. Sauerkraut bezeichnete Pfarrer Kneipp einst als „Besen des Darms“, womit er in erster Linie die Milchsäurebakterien und ihre positive Wirkung auf die Verdauung im Blick hatte.

Dr. med. Lutz Koch

AQUADROM

DAS MEERWASSER-SCHWIMMBAD IM OSTSEEHEILBAD GRAAL-MÜRITZ

Wir wünschen unseren Gästen und Geschäftspartnern ein besinnliches Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Öffnungszeiten und Hinweise insbesondere während der Feiertage und zum Jahreswechsel:
www.aquadrom.net

Gutscheine
an der Rezeption und auf
www.aquadrom.net

Bei jedem Wetter zu jeder Jahreszeit
Meerwasser · Sauna · Wellness · Massagen
Fitness-Studio · Badminton · Kegelbahnen
Buchenkampweg 9 | Graal-Müritz | www.aquadrom.net



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

Frohes Fest

Wir wünschen unseren Gästen und Geschäftspartnern ein frohes & besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr 2022.

WELLNESS & GENUSS

- 1 x Schlemmerfrühstück vom reichhaltigen Buffet inkl. 1 Glas Sekt p. P.
- Ganztägiger Eintritt in unser großes, 30°C warmes Schwimmbad (25x10m), den drei verschiedenen Saunen und den Fitnessbereich
- 1 Wohlfühlmassage mit pflegenden Aromäölen
- Bademantel und zwei Badetücher p. P. zu Ihrer Benutzung

Preis: 75,- € p. P. (Vorreservierung erforderlich)
• Abendessen im Rahmen der HP statt Frühstück zuzüglich 13,00 € p. P.

INTERNATIONALES FISCHBUFFET

Köstlichkeiten aus Neptuns Reich musikalisch begleitet durch unseren Shantychor. Nach dem Dessert laden wir zum Tanz mit DJ.

182. Internationales Fischbuffet am 25.02.2022
183. Internationales Fischbuffet am 25.03.2022
58,00 € p. P. inklusive 1 Glas Sekt

Ihre Weihnachtsfeier im schönen Ambiente!
Wir haben noch freie Kapazitäten!
Reservierungen unter Tel. 038206-730 oder per Mail an graal-mueritz@lopesan-com

IFA Insel Ferien Anlagen GmbH und Co KG, Waldstraße 1, 18181 Graal-Müritz

Auch als **Geschenkgutschein** zu Weihnachten erhältlich!

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



BERNSTEIN-SCHAUMANUFABRIK

Ein Erlebnis für Groß und Klein

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

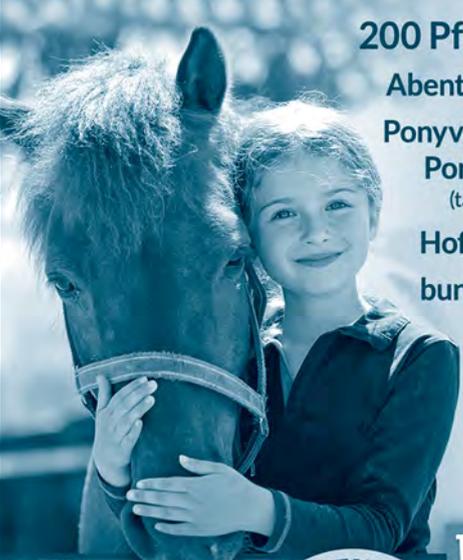
Ihr Ostsee-Schmuck Team



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

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





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**

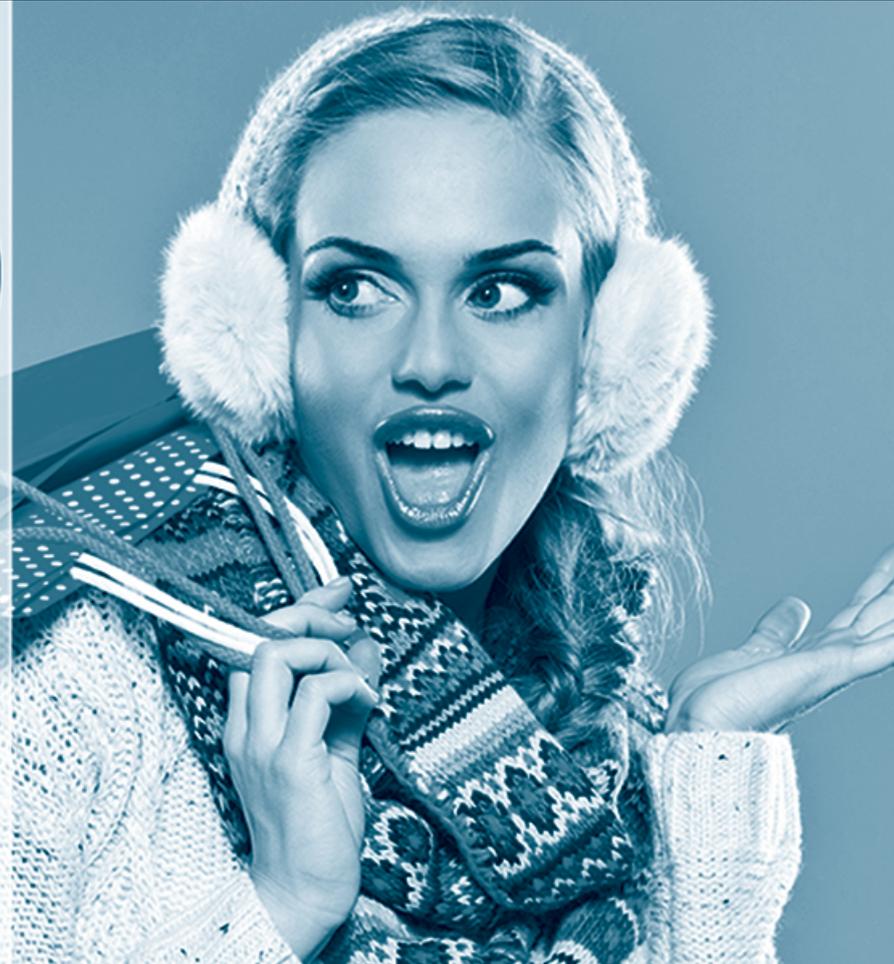
Genießen Sie unsere frische
mecklenburgische Reiterkost ...



**... 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

1. PLATZ
 im Shopping Center
 Performance Report
2021



HANSE
CENTER
 BENTWISCH



DEUTSCHES BERNSTEINMUSEUM KLOSTER RIBNITZ

WO WIR SIND IST SONNE!

KUNSTKAMMER

**ERLEBNIS
WERKSTATT**

**KINDER
BERNSTEINLAND**

**SONDER
AUSSTELLUNGEN**

MUSEUMSSHOP

**CAFÉ
IM MUSEUM**

DAS **GOLD DES NORDENS**

Natur- und Kulturgeschichte des
Baltischen Bernsteins
in bedeutenden Exponaten

Spektakuläre Strandfunde

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

Europas schönste Bernstein-Ausstellung
Bernstein aus aller Welt

Farben, Formen, Herkunft und Entstehung

Lagerstätten und Gewinnung

Magische Amulette steinzeitlicher Jäger

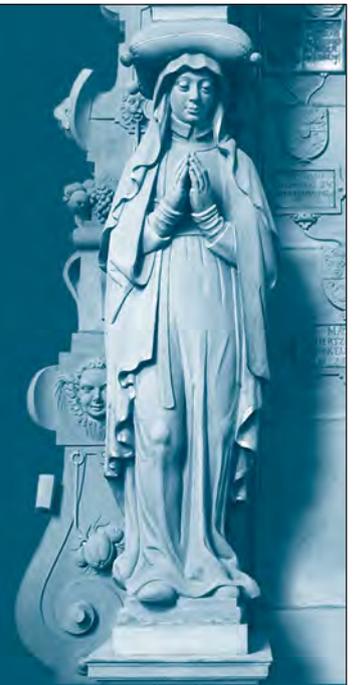
Griechische und römische Preziosen

Mittelalterliche Bernsteinschnitzereien

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

Königsberger Bernsteinkunst
des 20. Jahrhunderts

Moderne Bernsteinarbeiten
der Gegenwart



DAME VON WELT – ABER AUCH NONNE

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

IM KLOSTER 1-2
18311 RIBNITZ-DAMGARTEN

T. + 49 (0) 3821 2931
UND 4622

ÖFFNUNGSZEITEN
NOVEMBER BIS APRIL
TÄGLICH 9:30-17 UHR
MONTAG GESCHLOSSEN

FÜHRUNGEN:
ANMELDUNG ERBETEN
ALLE RÄUME SIND
BARRIEREFREI

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



Die Kleine Kneipe

Das Restaurant

Wir sind für Sie da:
Montag bis Freitag ab
10.00 Uhr;
Sonntag von 10.00 bis
14.00 Uhr



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

Zum Weihnachtsfest (25. und 26.12.) bieten wir zusätzlich eine Weihnachtskarte mit Klassikern wie Ente mit Klößen, Wildgerichte u.v.m. an. Gern verwöhnen wir Sie kulinarisch auch zu Silvester und Neujahr. Bestellungen erwünscht.

Auf Wunsch liefern wir unsere hauseigenen Spezialitäten auch zu Ihnen nach Hause.

Das Team der Kleinen Kneipe wünscht allen Kunden, Partnern und Freunden frohe Weihnachten und ein gutes 2022.

Christine Czerny, Lindenweg, 18181 Graal-Müritz, Tel. 038206-77530

ERGO

Ihr Versicherungspartner vor Ort:

ERGO Subdirektion
Karsten Simon & Partner

Onkel-Bräsig-Straße 1
18181 Graal Müritz

Telefon: 038206 / 7437-10

Mobil: 0170 / 5892070

Fax: 038206 / 7437-14

Bürozeiten:

Mo | Mi 10:00 - 12:00 Uhr

Di | Do 16:00 - 18:00 Uhr

Fr 10:00 - 12:00 Uhr

und nach Vereinbarung

karsten.simon@ergo.de

www.karsten-simon.ergo.de

Wir wünschen unseren Kunden eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr!

PESCADO

Restaurant - Café - Bar



Ab 1.
Advent
Glühwein-
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 moderner 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 ***

½ Cherry Valley Ente

Apfelrotkohl | Kartoffelklöße | Mon Cheri -
Lebkuchensoße

Zanderfilet im Speckmantel

Rahmsauerkraut | Drillinge

Wildschweinragout

Serviettenknödel | Waldpilze

Ibérico Schweinebäckchen

Kartoffelpüree | Ofengemüse | Portweinjus

Ab 1. Advent mit Glühweinbar auf unserer Terrasse!

Original Winzerglühwein Rot oder Weiß,
Kinderpunsch, gute Musik und vieles mehr...

Öffnungszeiten:

Mo – Mi: Ruhetag | Do & Fr: 14:00 - 20:00 | Sa & So: 12:00 - 20:00

Gesonderte Öffnungszeiten über Weihnachten und den Jahreswechsel.

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