



Windflüchter

Ostseeheilbad Graal-Müritz



Wohl fühlen zwischen Wald & Wellen

- modernes Hotel im Landhausstil mit exklusiver Lage
- 150 komfortable Zimmer, Suiten und Bungalows
- Restaurant Orangerie mit Gartenterrasse
- Kaminbar mit Tanzabenden u. v. m.
- IFA Strandbar Düne 26 (saisonal)
- Wellnessbereich mit 10 x 25 m großem Schwimmbad, 3 Saunen, Fitness- und Ruheraum
- IFA Spa mit Massage- und Kosmetikanwendungen

Balticum OpCo Graal-Müritz GmbH
c/o IFA Graal-Müritz Hotel
Waldstraße 1 18181 Graal-Müritz
T. +49 (0) 38206-73.0
ifa-graal-mueritz-hotel.com
graal-mueritz@lopesan.com



Wir leben in bewegten Zeiten in denen wir jeden Tag von Katastrophen, Kriegen und Negativem hören. Umso mehr benötigen wir Auszeiten für die Seele, Schönes und Worte, die uns aufrichten und erlauben an unseren Werten festzuhalten und zukunftsgerichtet in die Welt zu sehen. In der Natur findet man Bäume, die ein Sinnbild dafür sind. Man nennt sie Windflüchter. In unserem Ort Graal-Müritz gibt es im Küstenwald entlang der Ostsee statt Kiefern vor allem Buchen, die als Windflüchter gewachsen sind. Windflüchter flüchten nicht, beschrieb dies vor zehn Jahren Ulf Annel treffend. Ihre glatten, silbernen Stämme wachsen stetig zum Licht. Sie beugen

sich ein wenig abwindig und halten doch jedem Sturm stand. In jedem Winter verlieren sie Ihre Blätter und stehen trotzdem stolz im Wind und warten auf den Frühling, in dem neues Leben in Ihnen erwacht. Sie sind ein Symbol für das Standhalten in schwierigen Zeiten und ein Versprechen der Erneuerung. Es ist die Pflege dessen, was uns anvertraut wurde, von Natur über Poesie, Literatur, die Tradition als Heilbad und die Geschichte unseres Ortes Graal-Müritz, der wir uns als neues Redaktionsteam des »Windflüchters« verpflichtet fühlen. Wir möchten mit dem neuen Format des Windflüchters Transformation und Tradition vereinen und es ermöglichen, die Schön-

heit unseres Ortes kennenzulernen, Natur- und Ortsgeschichte(n) zu erfahren und Ihren Blick auf Literatur, Kultur, Architektur und besondere Persönlichkeiten des Ostseeheilbades Graal-Müritz zu lenken.

Wir haben viele weitere spannende Projekte in diesem Jahr geplant, eine Vorschau auf die ersten beiden Monate finden Sie in diesem Heft. Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe und Anregungen und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst,
Ihre Dörthe Hausmann
Kurdirektorin des
Ostseeheilbades Graal-Müritz

NeujahrsgriÙe

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz ist mehr als nur ein Urlaubsort am Meer.



Wo sich Wald & Meer begegnen.

Dieser Ort atmet Geschichte. Das Bäderwesen zeugt von einer Geschichte, die bereits im 19. Jahrhundert mit einem Kinderhospiz begann. Um die Wende zum 20. Jahrhundert wurde zuerst Müritz und später auch Graal ein Sommerort für Künstler, Literaten und Erholungssuchende aus den großen Städten. Graal-Müritz ist heute nicht das mondäne, sondern das entspannte Seeheilbad inmitten einer wunderbaren Natur. Es liegt lang ausgestreckt am Strand der Ostsee, am Küstenwald, eingeschlossen von Moor und Wiesenflächen. Der 6000 Hektar Wald umfassenden

NeujahrsgriÙe

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz ist mehr als nur ein Urlaubsort am Meer.

Rostocker Heide mit dem Rostocker Stadforst, der die Nähe zur Hansestadt- und Universitätsstadt belegt. Damit liegt Graal-Müritz eingebettet in 16 Hektar Waldfläche. Man entdeckt Graal-Müritz am besten zu Fuß, mit dem Rad oder einem qualifizierten Guide, um mehr über Literaten, Landschaft und Naturschätze zu erfahren. Wer die Gegend auf dem Rücken eines Pferdes erkunden möchte, kann dies mit den Bernsteinreitern aus dem Nachbarort erleben.

Am Strand von Graal-Müritz kann man es sich schon seit 150 Jahren gemütlich machen, denn

so lange werden hier Strandkörbe gebaut und den Gästen angeboten. In den modernen Varianten der Neuzeit lässt sich auch heute noch, mit einem Buch in der Hand, die gesunde Ostseeluft und der Sommer genießen. Übrigens, die ersten Strandkörbe kamen aus Warnemünde.

Wenn die Abenddämmerung den Himmel in intensive Farben hüllt und sich das tiefe Blau des Wassers von ihm abhebt, steht man einfach fasziniert auf der Seebrücke. Den Moment versucht man festzuhalten, was einem doch nur mit dem Herzen und nicht

der Kamera des Telefons gelingt. Man genieÙt den Abend an einer Strandbar am 5 km langen, feinsandigen Strand. Das ist Urlaub für die Seele, die Balance in unser hektisches Leben bringt, uns Ruhe finden und Kraft schöpfen lässt.

Wir laden Sie ein, all dies neu oder wieder zu entdecken und für das Jahr 2024 wünschen wir Ihnen die Kraft der Langsamkeit, den Mut zur Stille und den Genuss des Augenblicks.

Herzlichst,
Ihre Dörthe Hausmann
Kurdirektorin Graal-Müritz

Ein Flügel für Graal-Müritz

Klassische Musik wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit aus.

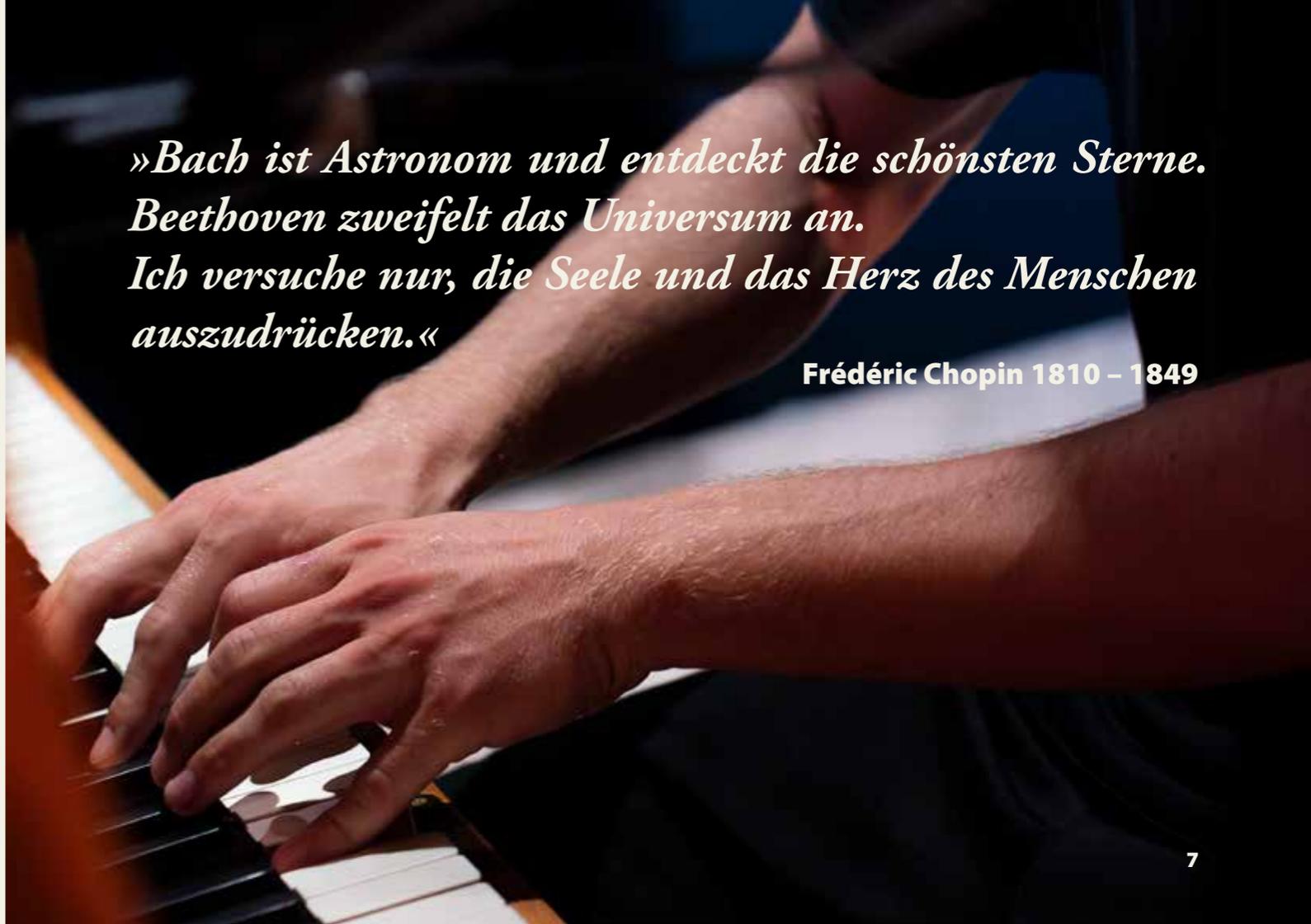
Sie hebt unsere Stimmung, lindert Stress und wirkt sich positiv auf unser Schmerzempfinden aus. Wissenschaftliche Studien belegen: Wenn wir Klassik hören, verlangsamt sich unser Puls und auch Herzschlag. Der Alltagsstress weicht einem angenehmen Gefühl der Freude und Geborgenheit, denn beim Hören klassischer Musik werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet.

Die Universitätsklinik Herne hat untersucht, welche Musikstücke besonders hilfreich zur Stärkung des Immun- und Nervensystems sind. Bei Konzentrationsproble-

men und Depressionen empfiehlt die Klinik Mozarts Zauberflöte oder Beethovens 4. Klavierkonzert. Auch bei Schlafstörungen funktioniert das Einschlafen am besten mit klassischer Musik. Das haben britische Forscher herausgefunden. Allen voran wirkt die Musik von Johann Sebastian Bach, gefolgt von Mozart, Händel und Chopin. Die Werke der Komponisten zeigen Wirkung auf Hormone und Biomarker, die das Immun- und Nervensystem stärken. Der Vagusnerv in unserem Nervensystem steuert Körperfunktionen wie Herzfrequenz, Verdauung und Immunsystem.

Da er in der Nähe des Trommelfells liegt, reagiert er auf musikalische Vibrationen und bringt den Körper dazu, sich zu entspannen. So wurde wissenschaftlich belegt, dass nach dem Hören klassischer Musik der Blutdruck der Probanden niedriger wurde.

Was liegt daher in einem Ostseeheilbad näher, als klassische Konzerte anzubieten? Dazu wurde im Dezember ein Flügel gekauft. Freuen Sie sich auf die ersten Pianokonzerte im Januar, die in Kooperation mit der Hochschule für Musik und Theater Rostock angeboten werden.



*»Bach ist Astronom und entdeckt die schönsten Sterne.
Beethoven zweifelt das Universum an.
Ich versuche nur, die Seele und das Herz des Menschen
auszudrücken.«*

Frédéric Chopin 1810 – 1849

Joachim Weyrich

Ein Portrait

Er war viele Jahre Inhaber der Kunsthandlung »Die Truhe« in Graal-Müritz. Als Maler ist Joachim Weyrich Autodidakt. Er erlernte Zeichnen, Perspektive und Raumaufteilung von Pike auf und belegte Malerikurse. In Waldemar Krämer fand er in Rostock seinen künstlerischen Lehrer und erschafft bis heute zeitgenössische Kunst.

Seine Motive zeigen oft Graal-Müritz und Umgebung und immer wieder die Schönheit der heimatlichen Natur. Dort findet er seine künstlerischen Anregungen und malt am liebsten direkt unter freiem Himmel.

Hier bringt er seine Eindrücke auf Papier oder Leinwand und setzt die Farben mit geübtem Auge. Sein Repertoire an Techniken reicht von Grafik über Pastell und Aquarellmalerei, bis hin zu Ölmalerei. Thematisch umfassen seine Werke Landschaftsmalerei, Stilleben aber auch Portraits. Das brachte Joachim Weyrich Anerkennung weit über unseren Ort hinaus. Künstler trafen sich bei ihm und tauschten sich aus. Im Jahre 1997 rief er selbst einen Mal- und Zeichenzirkel ins Leben, in dem er Kunstinteressierte mit verschiedenen Maltechniken vertraut machte und sie bei

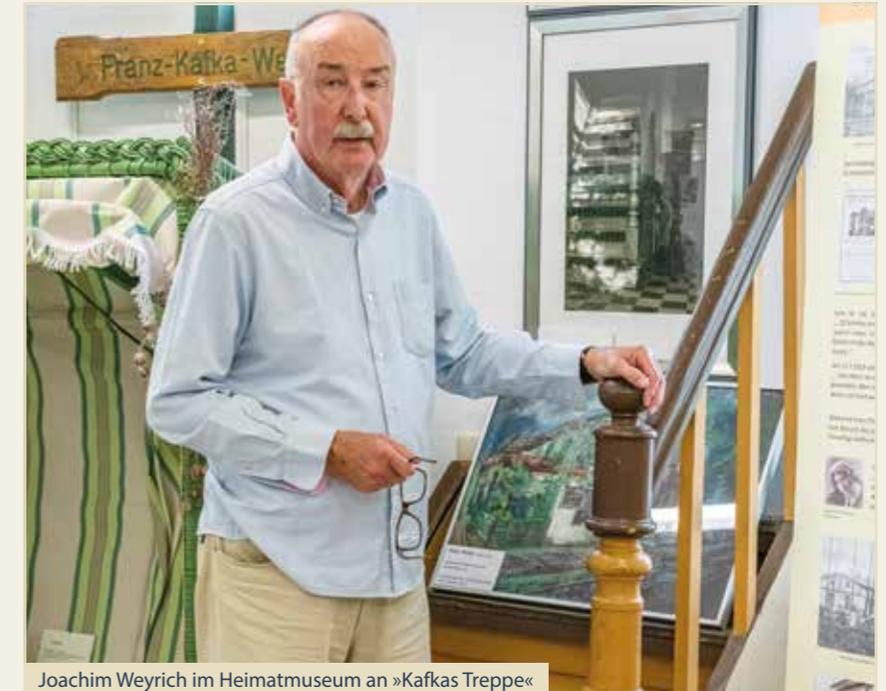
der Suche nach einem eigenen Stil förderte.

16 Jahre lang leitete Joachim Weyrich unser Heimatmuseum und war Chronist unseres Ortes. Damit verfügt er über einen reichen Wissensschatz zur Geschichte des Ostseeheilbades Graal-Müritz. Er trägt mit seinen fundierten Kenntnissen zum Erhalt und der Pflege der Kulturgüter von Graal-Müritz bei und hat in all den Jahren sein Wissen weitergegeben. Mehr als zehn Jahre lang, führte er Gäste und Einheimische bei ortsgeschichtlichen Führungen durch Graal-Müritz.

Tipp:

Im Januar 2024 eröffnet eine Dauerausstellung im Haus des Gastes, welche einen Teil seiner Werke präsentiert.

Wir bedanken uns für die jahrelange Zusammenarbeit und freuen uns auf weitere Projekte.



Joachim Weyrich im Heimatmuseum an »Kafkas Treppe«



Die Lyrikbuche im Rhododendronpark Graal-Müritz

Ein Treffpunkt für Literaturliebhaber

Zum 50. Jubiläum des Rhododendronparks im Juni 2011 entstand die Idee, den Park zum Treffpunkt für Schriftsteller und Lyriker zu machen. Es sollte ein Ort der Inspiration und des Austauschs von Lyrikbegeisterten, Schriftstellern, Einwohnern und Gästen werden.

Im Park wurden Gedichte vorgelesen, Geschriebenes auf seine Essenz geprüft, Texte gelesen und besprochen. Unter dem ausladenden Dach einer Rotbuche, der Lyrikbuche, traf man sich. Lyriker wie z. B. Ulrich Grasnick kamen regelmäßig zur Lyrikbuche. Er

trug im Park einige seiner Werke vor. Damit lebte die Tradition der Vergangenheit wieder auf, als unser Ort Inspiration und Ruhepol für berühmte Schriftsteller wie Erich Kästner, Franz Kafka oder Hans Fallada war.

Ein Binnen-Hochwasser 2011 schwächte die Bäume im Park. Sie wurden dadurch von einem Pilz befallen, der sie zersetzte. Ein Sturm im Folgejahr erledigte den Rest. Nur der Stumpf überlebte und wurde von dem Bildhauer Harald Wroost 2014 mit einem geschnitzten Buch versehen, welches an die Lyrikbuche erinnern

sollte. Mit dem Verschwinden des Baumes wurde auch der Kreis der Lyrikfreunde kleiner, gab aber nicht auf und der Wunsch, wieder in den Sommermonaten in den Park zu ziehen, blieb. Daher wurde im November 2023 eine junge Buche im Rhododendronpark gepflanzt.

Von Mai bis September treffen sich nun jeden Mittwoch Gäste und Einheimische, Schriftsteller und solche, die es werden wollen, im Rhododendronpark, um die Tradition zu pflegen und selbstverfasste Gedichte vorzutragen.



Wintertied

De Winter is nu kaamen
un hett uns ok glieks nahmen
Dat gröne Ierdenkleed.
Snee liggt up Twieg un Telgen,
he gnurscht an Autofelgen
un les is wie tun breet.
Wat is de Winter Künstler,
he malt uns niege Biller
to Nacht in de Natur.
De Olldag mach uns dünken,
as Zauberwelt uns winken,
wo wi all lang up lu'rt.
Wenn bunte Lichter brennen,
uns 'n poor Dag dorvon trennen,
de schöne Wintertied.
So lat uns trüchwarts denken,
uns sülben väl beschenken,
as in de Kinnertied.
Lisa Milbret, Johrestieden

Der Januar

Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege.
Der Weihnachtsmann ging heim in seinem Wald.
Doch riecht es noch nach Krapfen auf der Stiege.
Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege.
Man steht am Fenster und wird langsam alt.

Die Amseln frieren. Und die Krähen darben.
Und auch der Mensch hat seine liebe Not.
Die leeren Felder sehnen sich nach Garben.
Die Welt ist schwarz und weiß und ohne Farben.
Und wär' so gerne gelb und blau und rot.

Umringt von Kindern wie der Rattenfänger,
tanzt auf dem Eise stolz der Januar.
Der Bussard zieht die Kreise eng und enger.
Es heißt, die Tage würden wieder länger.
Man merkt es nicht. Und es ist trotzdem wahr.

Die Wolken bringen Schnee aus fremden Ländern.
Und niemand hält sie auf und fordert Zoll.
Silvester hörte man's auf allen Sendern,
Daß sich auch *unterm* Himmel manches ändern soll.

Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege.
Und ist doch hunderttausend Jahre alt.
Es träumt von Frieden. Oder träumt's vom Kriege?
Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege.
Und stirbt in einem Jahr. Und das ist bald.

Erich Kästner
1899 – 1974

Erich Kästner

und seine Sehnsucht nach dem Meer

Erich Kästner besuchte im Juli 1914, vor 110 Jahren, zum ersten Mal Graal-Müritz. Seine Ferien verbrachte er in der Pension Meeresblick, der heutigen Villa Martha in der Strandstraße 16. Dies sollte nicht sein letzter Besuch bleiben und auch literarisch verarbeitete er unseren Ort in seinen Büchern. Über seine Kindheitserinnerungen schrieb er im Buch »Als ich ein kleiner Junge war«: »Das war meine erste große Reise und statt des Rucksacks trug ich zum ersten Mal zwei Koffer«. Damals war Erich Kästner 15 Jahre alt. Aus seinen Erinnerungen wissen wir, wie sehr ihn



Erich Kästner

und seine Sehnsucht nach dem Meer

dieser erste Urlaub am Meer beeindruckte. Zeit seines Lebens fühlte er sich zur Ostsee hingezogen und deswegen studierte er ab 1921 Germanistik an der philosophischen Fakultät der Universität Rostock.

Es sind die Entdeckungen und kleinen Abenteuer am Strand, im Wald und in der Heide, die seinen Urlaub in der Kindheit prägten. Erich Kästners Zitate zu seiner Kindheit geben uns noch heute einen Einblick in seine Gedanken, wenn er mit Bedauern schreibt: »Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen

alten Hut. Sie vergessen sie wie eine Telefonnummer, die nicht mehr gilt.« und uns den Weg weist: »Lasst euch die Kindheit nicht austreiben!«

Erich Kästner schrieb viele Bücher für Kinder. Titel wie »Das fliegende Klassenzimmer«, »Das doppelte Lottchen« und »Emil und die Detektive« sind vielen bekannt. Etwas weniger bekannt und trotzdem genauso lesenswert ist das Buch »Emil und die drei Zwillinge«. Der Roman knüpft an »Emil und die Detektive« an und er spielt sogar im Graal-Müritz. Er handelt von den

Sommerferien und beschreibt wie der Professor ein Haus geerbt hat und Emil, Gustav mit der Hupe, Pony Hütchen und den kleinen Dienstag einlädt, ans Meer zu kommen. Der Roman wurde 1934 zum ersten Mal veröffentlicht. Vielleicht mögen Sie das Buch als Einstimmung auf den Sommerurlaub und Lektüre für die ganze Familie. Es ist eine Entdeckungstour zu unserem Ort, verbunden mit dem Schriftsteller und seinem Urlaub am Meer.

Urheberangabe
Portrait Erich Kästner:
Basch, [...] / Opdracht Anefo • CC0

30 Jahre Windflüchter

Unser Jubiläum



Der Windflüchter ist unsere Graal-Müritzer Gästezeitung, die im März 1994 mit dem ersten Exemplar erschien. Sie feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Jubiläum. Von Konzeption bis zum Druck gab es viele Mitstreiter, die ihre Zeit und Kreativität mit ganzer Leidenschaft in dieses Projekt einbrachten. Dietlind Gutknecht erfand die »Möwe Emma«, die auf ihren Rundflügen auf Verbesserungswürdiges hinwies. Hanning Schuldt verfasste die Geschichte des Ortes in »Gedanken tau di Chronik von Graal-Müritz« auf Plattdeutsch. Klaus Graf nahm die Leser auf

30 Jahre Windflüchter

Unser Jubiläum

viele Spaziergänge mit. Und so entstand eine Zeitung für unseren Ort, die kulturelle Veranstaltungen, Ausflugs- und Gesundheitstipps, Öffnungszeiten und Aktuelles miteinander verband.

Ein von Hand gezeichnetes Titelbild sollte es über viele Jahre sein. Es wurde zu einem beliebten Sammlerstück. Das Titelbild für die erste Ausgabe wurde von Walter Gutknecht gezeichnet. Er entwarf das Logo, das dieser Zeitschrift ihren Namen gab. Im Jahr 2000 übernahm Herr Weyrich und fasziniert mit seinen gezeichneten Bildern,

die meist schwarz-weiß gehalten sind und nur zu besonderen Anlässen koloriert werden. Die Redakteure der ersten Stunde gaben, ihren »Stift« an die Jüngeren weiter, die mit viel Herzblut diese Aufgabe übernahmen. Frau Anna Margarete Zdenka verfasste viele schöne Artikel in Plattdeutsch. Ulrike Bencard erspähte als Zaunkönig kleine Unzulänglichkeiten im Ort und Dr. Koch hatte für jede Jahreszeit einen praktischen Gesundheitstipp parat. Viele schöne Leserbriefe sind in all den Jahren eingetroffen, sei es in Form eines eigenen Gedichtes oder einer kleinen Geschichte.

Auch wenn sich ab 2024 das Aussehen des Windflüchters ändern wird: der »Windflüchter« wird bleiben, was er von Anfang an war - etwas ganz Besonderes.

Rückblick »Windflüchter« | Ausgabe 207



»Fishergirl's Luck« von Sharon Gosling

Buchempfehlung der Ostsee Buchhandlung, Kurstraße 22, Graal-Müritz

Die britische Kinderbuchautorin Sharon Gosling legt mit diesem Roman ihr gelungenes Debüt in der Erwachsenenliteratur vor.

Es erschien im Sommer 2022 direkt als schön gestaltetes Taschenbuch mit bedruckten Klappseiten, auf denen zwei Rezepte aus der Erzählung zu finden sind.

»Fishergirl's Luck« ist eine authentische Geschichte über den Neuanfang einer Frau und deren Selbstfindung, aber auch über regionale Verbundenheit und beeindruckende Naturgewalten.

Anna ist ausgebildete Köchin und stand jahrelang im Schatten ihres Exfreundes. Sie zieht nach

der Trennung von London in ein winziges Fischerdorf an die Küste Schottlands. Dort wagt sie einen Neustart in einem urigen kleinen Häuschen mit einem Pop-up-Restaurant und ergründet wieder ihre ursprüngliche Leidenschaft fürs Kochen, nachdem sie vorher lange Zeit nur funktioniert hat.

Stück für Stück freundet Anna sich auch mit der eigentümlichen Dorfgemeinschaft an.

Dieser stimmungsvolle Roman schafft es perfekt die Leidenschaft für Kulinarik und die Schroffheit der Landschaft miteinander zu verbinden. Hier bekommt man eine eindruckliche Ge-

schichte, die alle Sinne anspricht: Man spürt direkt ab der ersten Seite den Wind im Haar, man schmeckt die salzige Meeresluft der schottischen Küste und riecht die regionalen Köstlichkeiten, die dort zubereitet werden.

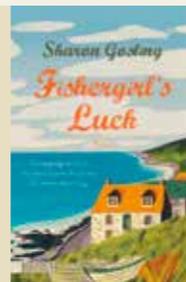
Ein Buch für verregnete Nachmittage mit einer dampfenden Fischsuppe.

»Fishergirl's Luck«
Sharon Gosling

Dumont
Buchverlag

Taschenbuch-
ausgabe 2022

12,- €



Veranstaltungstipps

Januar – Februar 2024 | weiterführende Informationen unter events.graal-mueritz.de

27.2. – 2.3.2024
1. Int. Schachopen



Foto: Randy Fath / unsplash.com

Vom 27.2. – 2.3.2024 findet im Haus des Gastes das erste internationale Schachopen des Schachsportclubs Graal-Müritz statt. Bis zu 100 Teilnehmer werden sich in insgesamt 7 Runden täglich im Schach messen. Eine persönliche Registrierung vor Ort ist bis zum 27.2. um 15:30 Uhr möglich.

noch bis zum 18.2.2024
Eisbahn Rhododendronpark



Foto: Sabrina Beyer

Vor dem Konzertpavillon im Rhododendronpark steht in diesen Winter eine 112 m² große Kunsteisfläche zum Schlittschuhlaufen. Schlittschuhe können ausgeliehen oder mitgebracht werden. Für Glühwein, Punsch und Snacks ist gesorgt. Genießen Sie die winterliche Atmosphäre!

6.2.2024 | 19:30 Uhr
Die ultimative Ossilesung



Foto: Sabrina Beyer

Die Autoren Dominik Bartels und Jörg Schwedler lesen satirische Geschichten über das Leben im ehemaligen Arbeiter- und Bauernstaat. Doch was die beiden erfahrenen Lesebühnenautoren präsentieren, ist keine Ostalgie-Show, sondern ein augenzwinkernder Rückblick.

Winterwanderung

Der Wind streichelt die Baumkronen, schubst die Bäume ...

... ach, es ist ungemütlich und kalt. Die Sonne lässt sich bei solch einem Wetter erst gar nicht blicken, wie klug! Und ich möchte wandern, wirklich? JA! Also warme lockere Kleidung aufgezogen und ab geht's.

Kühl begrüßt mich das Lüftchen und ich werde wach, angenehm munter. Ich starte in Graal-Müritz am Ende der Friedensstraße und öffne das Tor zum Rhododendronpark. Dankbar besuche ich Herrn Evert, dem Schöpfer dieses wundervollen Parks an seinem Gedenkstein - unsterblich, der gute Mann.

Aber jetzt in den Wald. Gleich be-

grüßt mich mein Lieblingsbaum. fünf Kinder schaffen es, diese mächtige Eiche zu umarmen. Nun aber weiter zum Beobachtungsstand des Mahlbusens. So ruhig hier und die Enten schwimmen, trotz der Kälte seelenruhig. Wie macht ihr das nur?

Ich gehe über den Parkplatz zur Brücke, die den Grenzstrom passiert. Schön gefüllt ist er und die Liebesschlösser flirten ihm zu. Stellt euch vor, auf diesem jetzt paddeln zu können. Was muss das für ein Erlebnis sein. Über die Brücke gelangt, folgt ein innerer Schrei. Junge, du betrittst jetzt Rostock und bist im Teil der

Rostocker Heide. Zum Glück verlangt keiner Wegezoll.

Nun gehe ich am Zeltplatz entlang. Hallo Baum mit den vier Fingern, Du bist ein Geheimnis. Die Straße führt mich durch einen herrlichen Märchenwald und rechts geht es Richtung Ostsee. Nein, baden gehe ich nicht, und biege kurz vor dem Strandzugang links am Schlagbaum ab und genieße den Buchenwald. Leicht rechts folge ich dem Rauschen des Meeres und gehe an einem aus Baum geschnitztem Stuhl vorbei. Setze mich darauf und frage mich, was eigentlich ein Königsstuhl ist?

Winterwanderung

Der Wind streichelt die Baumkronen, schubst die Bäume ...

Weiter gehts Richtung Meer, einfach dem Rauschen nach.

Und nun beginnt das Theaterstück. Der Baumvorhang zieht auf und die Ostsee zeigt sich in ihrer Schönheit. Sie wirkt leicht aufgeregt und tanzt mit dem Wind den Wellentanz. Ein herrliches Fleckchen am schönen Stand. Der Blick schweift in die Ferne und der Genuss zieht auf. Doch was ist dort hinter los? Hat der letzte Sturm die Bäume der Steilküste umgeworfen? Wie kann man nur so viel Kraft haben?

Dann geht es zurück und ab auf den feinen Sandstrand. Vorher

noch einmal tief inhaliert, diese so heilsame Luft. Der Westwind schiebt mich am Strand zurück und lässt mich gut, stark und

glücklich sein. Danke, Du meine geliebte Waterkant!

Torsten Maaß



Der Mut der Eisbader

Eisbaden stärkt das Immunsystem.

Der stürmische Wind peitscht die Wellen und die eiskalte Luft lässt uns Wölkchen atmen. Es ist Winterzeit an der Ostsee. Die meisten Menschen, die zu dieser Jahreszeit am Strand unterwegs sind, tragen dicke Mützen, Wollschals und wärmende Handschuhe oder wärmen sich innerlich mit einem Glühwein. Aber es gibt auch sie: die besonders Mutigen, die sich zu Beginn des neuen Jahres in die kalten Wellen der Ostsee wagen. Am 1. Tag des Jahres findet in Graal-Müritz das traditionelle Anbaden zum Neujahr statt. An der Seebrücke stürzen sich Alt und Jung in die Fluten und ge-

nießen die erfrischende Abkühlung in vollen Zügen. Es ist eine wunderbare Neujahrstradition, um frisch und mutig in das neue Jahr zu starten, denn Eisbaden ist ein Kick für die Gesundheit. Wer zum ersten Mal den Mut fasst, sich in das kalte Wasser zu wagen, sollte behutsam vorgehen und sich langsam an die Kälte gewöhnen. So sollte die eiskalte Erfrischung nicht länger als drei Minuten dauern. Am besten ist es in Begleitung, denn dies hat zwei entscheidende Vorteile: im Notfall ist schnell jemand vor Ort und es ist schön, wenn der Partner mit einem warmen Handtuch wartet,

die Wollsocken und Kleidung bereithält, damit man nach dem Bad nicht auskühlt. Eisbaden lernen kann jeder, der sich gut vorbereitet. Ein gutes Training ist es, jeden Morgen mit einer kalten Dusche dem Körper einen Vorgeschmack zu geben und dann vor Ort langsam Stück für Stück in die Ostsee waten. Beim Bad in der Ostsee ist es wichtig, den Kopf über Wasser zu halten, weil man da am stärksten die Wärme verliert. So steht dem Eisbaden nichts mehr im Wege.

Aber warum genau sollte man sich dieser Kälte aussetzen?

Der Mut der Eisbader

Eisbaden stärkt das Immunsystem.

Neben dem Spaßfaktor gibt es mehrere gute Gründe:

1. Eisbaden stärkt das Immunsystem.
2. Eisbaden beugt Ablagerungen in den Arterien vor und schützt vor Bluthochdruck.
3. Eisbaden ist hervorragend für die mentale Gesundheit, denn es fördert die mentale Stärke, sorgt für ein Glücksgefühl durch die Wärme die danach durch die Adern pulsiert.

Und? Sind Sie dabei, wenn es das nächste Mal heißt: Anbaden an der Seebrücke Graal-Müritz?



Foto: TMW/Gross

Die wichtigsten Tipps für Sie:

- * langsame Gewöhnung an die Temperatur
- * immer in Begleitung
- * Schritt für Schritt eintauchen
- * Kopf über Wasser halten
- * nicht länger als 3 Minuten im Eis baden

weitere Informationen: aok.de

Strandfunde

Was liegt denn da am Strand?

Der aufmerksame Beobachter kann bei einem Spaziergang am Strand, besonders im Winter, einiges entdecken.

Der Klapperstein

Als einer der begehrtesten Strandfunde gehört der Klapperstein zur Familie der Fossilien. Das Geräusch erzeugt der innenliegende Kieselschwamm, der einst von einer Kreideschicht umlagert und schließlich von einer Feuersteinhülle umschlossen wurde. Hat diese Hülle ein Loch, wird die Kreide ausgewaschen und der Schwamm kann sich frei bewegen, sodass ein Klappern entsteht.

Das Gold der Ostsee: Bernstein Bernsteine sind fossile Harze zeitlicher Bäume, die von goldgelb über bläulich bis schwarz glänzen können. Man findet sie in leichtem Rollholz, das von der Ostsee angeschwemmt wird.

Um einen Bernstein zu finden, braucht man Glück und günstige Wetterbedingungen. Am besten sind die Wintertage nach einem Sturm. Die Funde können zum Beispiel zu Schmuck verarbeitet werden.



Anzeige



**DEUTSCHES
BERNSTEINMUSEUM
KLOSTER RIBNITZ**

Im Kloster 1-2
18311 Ribnitz-Damgarten
T. November bis März
Di-So 9:30-17:00 Uhr

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



Anzeigen



BERNSTEIN-SCHAUMANUFAKTUR
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.

Eintritt frei!

Öffnungszeiten:
Mo-Sa: 10.00-17.30 Uhr
* Nov-Febr. bis 16.00 Uhr
So und Feiertag geschlossen

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



Die Erlebnisreiterhöfe an der Ostsee

200 Pferde & Ponys
Abenteuerspielwelten
Ponykutschfahrten & Ponyreiten (o. Anmeld.)
Hofküche | Ausritte
bunter Streichelzoo
Pferdeshows - u.v.m.

Eintritt frei!

in Hirschburg & Barth | www.bernsteinreiter.de





strandsommer
und der Urlaub beginnt

Graal-Müritz

Online buchen oder anfragen unter:
038206 - 74722
Lange Straße 31 - 18181 Graal-Müritz
www.strandsommer.de

Hier können Sie Ferienhäuser und Ferienwohnungen online buchen:

SCAN mich!







*»Scheint mir das schönste Ostseefleckchen - hier will ich
bleiben.«*

Alfred Kerr 1867 – 1948



GRAAL-MÜRITZ

DAS OSTSEEHEILBAD
MIT TRADITION

IMPRESSUM

Herausgeber:
Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz (TuK)
Rostocker Str. 3, 18181 Graal-Müritz
T: 038206 7030
www.graal-mueritz.de
Amtsgericht Rostock, HRB 8004
Geschäftsführerin: Dörthe Hausmann

E-Mail: windfluechter.tuk@graal-mueritz.de
Redaktion / V. i. S. d. P.: Fiona Tomasch (TuK)
Autoren: Dörthe Hausmann (TuK), Silvia
Wederka (TuK), Kati Steinmüller, Torsten Maaß,
Fiona Tomasch (TuK)
Gestaltung: André Pristaff (TuK)
Druck: WIRmachenDRUCK GmbH

Ausgabe: 01.2024

Die nächste Ausgabe erscheint am: 1.3.2024

Redaktionsschluss: 1.2.2024

www.graal-mueritz.de