

# Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2017  
November - Dezember

## DIE SCHÖNSTEN MOMENTE

Das Stadtjubiläum in Bildern

## PLÖTZLICH GÄNSEVATER

Vom Lieben, Leben und Loslassen

## GRÄBER, GOLD UND GRUBEN

Archäologie im Stadtmuseum

**METTNAU**

inkl. METTNAU-Magazin



**RADOLFZELL**

STADT SEIT 1267  
RADOLFZELL AM BODENSEE







Wärme. Wasser. Leben.

84 Zimmer | Suiten | Restaurant RUBIN mit Terrassen | Sky-Lounge PURPUR  
Events | Meetings | Seminare | HotSpa mit Seezugang | Japanisches  
Onsen-Bad | Saunawelten | Seezugang | Pool | Segeln | Biken | Golfen

**bora**  
HotSpaResort



**bora HotSpaResort \*\*\*\***



[www.bora-hotsparesort.de](http://www.bora-hotsparesort.de)



Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 0049-77 32-950 400

Wärme. Wasser. Leben.



die sauna|oase am see

Japanisches Onsen-Bad | Bambus-Sauna | Salz-Grotte mit Gradierwerk | Ruheraum mit Tatamimatten  
Schaukelliegen | Rauchsauna | Kelo-Sauna | Erdsauna | Sanarium | Infrarot-Kabine | Dampfbad | Massagen  
Oasen der Ruhe | Kaminecke | Steinduschen | Pool | Seezugang | Saunabar | Restaurant | Wellness



bora karl-wolf-strasse 33 D · 78315 radolfzell fon +49 · 77 32 · 940 63 30

[www.bora-sauna.de](http://www.bora-sauna.de)

## Editorial



**Liebe Leserinnen und Leser,**

mit einem fulminanten Finale, bei dem sich die Stadt atemberaubend in Szene setzte, ist das große Jubeljahr „750 Jahre Radolfzell“ zu Ende gegangen. Das ganze Jubiläumsjahr mit seinen vielen Großprojekten und dem riesigen Bürgerengagement war auch für mich „jeden Moment wert“.

Mitnichten geht es nun wieder ab in die Routine. Der Veranstaltungskalender in Radolfzell ist nach wie vor prall gefüllt mit Veranstaltungen, bei denen für jeden Geschmack etwas dabei ist. Insbesondere der Veranstaltungsreigen „Radolfzeller Advent“, organisiert von der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und der Aktionsgemeinschaft, lohnt einen Besuch in der Innenstadt. Bei vielen Formaten dieser Veranstaltungen wird bewusst auf Entschleunigung gesetzt und großer Wert auf Genuss für alle Sinne gelegt. Ob beim Schokoladenmarkt, den abendlichen Veranstaltungen auf dem Seetorplatz rund um die neue Radolfzeller Adventshütte oder natürlich auf dem Radolfzeller

Christkindlemarkt, überall trifft man Bekannte und Freunde, mit denen man bei einem Punsch oder Glühwein die tägliche Hektik ausblenden und die Adventszeit genießen kann. Apropos Entschleunigung: Besonders zu empfehlen ist im Spätherbst und in den kommenden Wintermonaten ein regelmäßiger Spaziergang an unserem Bodenseeuf. Der See zeigt sich mal stürmisch aufgewühlt oder winterlich glatt und ruhig. Die vielen Gesichter des Sees sind jeden Tag ein Erlebnis, das zum Abschalten und (Kurz-)erholen einlädt.

Ich bin sicher, Radolfzell am Bodensee ist auch nach dem Stadtjubiläum „jeden Moment wert“. Erleben Sie entspanntes Weihnachtssopping in der Radolfzeller Innenstadt, genießen Sie die heimelige Stimmung und halten Sie in schönem Miteinander inne. Wir freuen uns auf Sie!

Dr. Peter Zinsmaier  
Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V.



FOTO KUHNLE & KNÖDLER

## Impressum

**'zeller Magazin:** Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 6/17, Erscheinungsweise 6 x jährlich, Auflage: 9.000 Exemplare  
**Herausgeber:** Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Geschäftsführerin Nina Hanstein, Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee, Telefon 07732/81-500, [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)  
**Partner:** Med. Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell – METTNAU, Aktionsgemeinschaft Radolfzell e.V., Stadtwerke Radolfzell GmbH, Stadtverwaltung Radolfzell – Fachbereich Kultur, Wirtschaftsförderung  
**Anzeigen und Produktion:** Labhard Medien GmbH, Max-Stromeyer-Str. 116, 78467 Konstanz, Telefon 07531/9071-0, [verlag@labhard.de](mailto:verlag@labhard.de), [www.labhard.de](http://www.labhard.de), Geschäftsführung: Thomas Willauer, Gabriele Schindler  
**Redaktion:** Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal  
**RUDOLF:** Rolf Zimmermann, [www.poth-zimmermann.de](http://www.poth-zimmermann.de)  
**Satz und Gestaltung:** hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen  
**Druck:** Werbedruck GmbH Horst Schreckhase, Spangenberg  
**Titelfoto:** Kuhnle & Knödler  
**Texte und Fotos:** Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 2017. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.



© Radolfzell 07732/ 3885



- Taxifahrten • Flughafentransfer zu Festpreisen • Krankenfahrten • Fahrten zur Dialyse, Strahlen- und Chemotherapie
- Vorbestellservice • 24-Stunden-Service

**NEU! Rollstuhltaxi** (kein Umsetzen erforderlich)

Tel. 07732/38 85 | Fax 07732/98 85 59-16 | [taxi@taxi-simmen.de](mailto:taxi@taxi-simmen.de) | [www.taxi-simmen.de](http://www.taxi-simmen.de)

## Inhalt

Editorial   Inhalt   Impressum	3
Vom Lieben, Leben und Loslassen –	
Plötzlich Gänsevat. Vom Lieben, Leben und Loslassen	4-5
R750LFZELL – die schönsten Momente	
aus „750 Jahre“ Stadt Radolfzell am Bodensee	6-7
Archäologie-Ausstellung: Gräber, Gold und Gruben	8-9
Omas Küche im „Liesele“	10-11
Kabarettwinter	12
Herbstjazz mit der Swiss-German Dixie-Corporation	13
Bauer sucht Christkind	13
Radolfzell im Advent	14-15
Süße Verführung – Radolfzeller Schokoladenmarkt	16
Die METTNAU –	
das Gesundheitszentrum am Bodensee	17-22
Wiedersehen mit Pippo Pollina	23
Drehscheibe für weltweite Naturschutzprojekte	24-25
25. Naturschutztage am Bodensee	25
Metal+Plastic GmbH: In der Welt zuhause –	
in Stahringen daheim	26-27
Stadtwerke bringen neuen	
Fernsehkommfort in die Stube	28-29
Veranstaltungen November - Dezember 2017	30-33
Gewinnspiel   Randnotiz   RUDOLF	34





FOTO MAX-PLANCK-INSTITUT

## PLÖTZLICH GÄNSEVATER

### Vom Lieben, Leben und Loslassen

Michael Quetting, Mitarbeiter am Max-Planck-Institut in Radolfzell Möggingen, hat im Rahmen eines wissenschaftlichen Projekts sieben Gänseküken auf sich geprägt und die Erlebnisse in einem Buch festgehalten. Seine Geschichte wurde in diversen Talkshows, Radiosendungen wie auch Printmedien publiziert. Wie ihn seine Erfahrungen als „Gänsevater“ jedoch menschlich beeinflusst haben, erzählt er im Gespräch mit dem 'zeller magazin.

Ich treffe Michael Quetting am Empfang des Max-Planck-Instituts. Eigentlich hatten wir uns verabredet, um über sein Gänseprojekt zu reden, dennoch brennt mir zuerst einmal eine ganz andere Frage unter den Nägeln. Am Vortag hatte der passionierte Pilot nämlich ein Foto in den sozialen Medien gepostet. Er und TV-Urgestein Frank Elstner, gemeinsam auf dem Flugplatz Stahringen.

Wie kam es zu dieser Begegnung, frage ich neugierig. Michael Quetting erzählt: „Ach, Frank Elstner war für Dreharbeiten zu seiner Sendung **Elstners Reisen** am Bodensee. Es geht um das Überlinger Waldrapp-Projekt, bei dem die seltene Vogelart wieder angesiedelt wird. Und für den Dreh brauchte das Fernsteam einen Piloten. Da kam man auf mich zu.“ Die Begegnung mit Prominenten ist für Michael Quetting schon lange nichts Besonderes mehr, schließlich war er in den vergangenen zwei Jahren ein gern gesehener Gast in verschiedenen Talkshows. Sein Gänseprojekt, das er am Max-Planck-Institut durchgeführt hat, ist sowohl wissenschaftlich betrachtet höchst interessant als auch eine liebevolle und erzählenswerte Mensch-Tier-Geschichte.

#### Rückblick auf das Gänseprojekt

Michael Quetting ist Laborleiter am Radolfzeller Max-Planck-Institut (MPI) für Ornithologie und hat im Rahmen eines Forschungsprojekts sieben Wildgänse auf sich geprägt. Ziel war es, die Gänse als „Biosensoren“, als Träger mobiler Datenerfassungsgeräte, sogenannter „Logger“ zu nutzen. Die Aufzeichnung des „digitalen Fahrtenbuchs“ gibt nicht nur wertvolle Informationen über das Verhalten der Vögel, sondern auch über die Umgebung der Tiere. Die Daten sind unter anderem für die Arbeit der Wetterdienste sehr wertvoll. Um eine Bindung zu den Tieren aufzubauen, betreute sie der Naturwissenschaftler bereits, als sie noch im Ei waren, spielte regelmäßig Aufnahmen vom Propellergeräusch seines Ultraleichtflugzeugs, dem Getröte einer Ballhupe sowie seiner eigenen Stimme vor. Neben der akustischen Bindung war dann der Moment wichtig, an dem sie schlüpften. Er war es, den sie als erstes sahen, als sie sich aus ihrem Ei befreiten. Drei Monate lebte er mit den sieben Küken in einem Wohnwagen, begleitete sie ebenso bei den ersten Schwimm- wie auch Flugversuchen. Der leidenschaftliche Pilot flog als „Gänsepapa“ vorneweg, während sie ihm mit sanftem Flügelschlag folgten.

#### Emotionen und Umdenken

Über seine Erlebnisse mit den Gänsen schrieb Michael Quetting einen Blog im Internet. Ein Verlag wurde darauf aufmerksam, bot ihm einen Vertrag für ein Buch an. Die Geschichte des Gänseprojekts wurde publik. Aber was hat diese Erfahrung mit dem Menschen Michael Quetting gemacht? „Mir war klar, dass es im Endeffekt ein Tierversuch ist, der durch die Behörden in Freiburg genehmigt werden musste und bei dem es Auflagen zu erfüllen gab“, erzählt er. Dann wird seine Stimme ganz weich, wenn er schildert: „Und dann schlüpfen diese kleinen Küken und es wird – wie bei der Geburt deines Kindes – Oxytocin freigesetzt. Vom ersten Augenblick an hast du eine Bindung zu den Küken und fühlst dich auch emotional verantwortlich.“ Die Tiere suchten seine Nähe – 24 Stunden am Tag. „Als ich mal die Badezimmertür hinter mir zugemacht habe, standen sie vor der Tür und jammerten“, erinnert er sich lachend. „Also habe ich die Tür aufgemacht, saß auf dem WC und sieben Gänseküken lagen zufrieden zu meinen Füßen – verrückt.“ Es habe ebenso Momente gegeben, in denen er an seine Grenzen gestoßen sei. So seien die Tiere zwei Monate problemlos mit ihm geflogen und folgten ihm auf einmal nicht mehr. „Gänse fliegen nicht zum Spaß“, erklärt er. „Sie brauchen ein Ziel und Anreiz, wie zum Beispiel eine Wiese, auf der es besonders gutes Futter gibt.“ Also galt es, die Gänsekinder zu motivieren. Im Übrigen hätte es viele Parallelen zu dem Leben mit „Menschenkindern“ gegeben, erzählt der zweifache Vater. „Dein Leben ist wunderschön, es gibt einzigartige Momente, gleichwohl ist es auch unglaublich anstrengend. Es passiert emotional eine ganze Menge mit dir und es verändert die Perspektive auf vieles.“ Das Leben mit den Gänsen habe ihn entschleunigt und er habe sich gefragt: Was kannst du von den Gänsekindern lernen, wenn du dich auf sie einlässt?

„Ich habe schließlich gelernt, mich als einen Teil der Natur zu betrachten, Alltagsdinge und To-Do-Listen auszublenden und Momente zu genießen, bei denen ich im hier und jetzt bin.“ Michael Quetting erinnert sich daran, wie er morgens um sieben bei Temperaturen um den Gefrierpunkt in seinem Wohnwagen mit den Gänsen aufwachte. „Der Sonne beim Aufgehen über Möggingen zuzusehen, wenn der Himmel aus der Starre der Nacht erwacht und den Tag erweckt, das war gigantisch und solche Momente hätte ich ohne das Projekt wohl nie erlebt.“ Auch heute, zwei Jahre später, nimmt er sich oft Zeit, geht bewusst durch die Natur, setzt sich ins Gras, lehnt sich an einen Baum und genießt den Moment.

#### Vom Loslassen und Verabschieden

Michael Quetting hatte bei dem Tierversuch eine Bedingung. Die Gänse sollten nach Abschluss nicht getötet, sondern in die Natur entlassen werden. Und schließlich kam nach der intensiven Zeit mit seinen Zöglingen der Tag des Abschieds. Zwei der Gänse fanden in der Lochmühle Eigeltingen ein neues Zuhause und zupfen ihrem Gänsepapa aufgeregt an seinem Hosenbein, wenn er sie besucht. Die Geschwistertiere wurden in die Freiheit entlassen – ohne Datenträger auf ihrem Rücken. „Sie sollten unbeschwert fliegen dürfen und sich einer Gruppe von Wildgänsen anschließen können“, erklärt Michel Quetting. Er sei beim Abschied traurig gewesen, aber es sei wie bei Menschenkindern, man müsse lernen, sie loszulassen. Zum Schluss drängt sich noch die Frage auf, ob er noch Weihnachtsgans esse. Er lacht, ehe er sagt: „Ich bin weder Umweltaktivist noch vehementer Tierschützer oder Vegetarier. Ja, ich esse Tiere, aber mit Geflügel tue ich mich seitdem schwer. Und die Weihnachtsgans ist komplett vom Menüplan verschwunden.“



**MICHAEL QUETTING** (Jahrgang 1974) arbeitet seit dem Jahr 2009 am Max-Planck-Institut für Ornithologie in Radolfzell-Möggingen. Das Fliegen – egal, ob mit Gleitschirm, Drachen, Flugzeug oder dem Ultraleichtflieger – ist seine große Leidenschaft. Der in Rielasingen lebende Michael Quetting ist geschieden und Vater von zwei Kindern.

Sein Buch „Plötzlich Gänsevater“ ist unter der ISBN-Nr. 3453280911 im Ludwig Verlag erschienen. Das gleichnamige Hörbuch ist seit Oktober dieses Jahr erhältlich.

TEXT NICOLA M. WESTPHAL





FOTOS MICHAEL SCHRODT



## R750LFZELL – die schönsten Momente

aus „750 Jahre“ Stadt Radolfzell am Bodensee

- 1 Vorstellung der Radolfzeller Chronik
- 2 Nacht der Unternehmen – tolle Illumination bei Allweiler
- 3 Neujahrsempfang mit Guido Knopp
- 4 SWR 1 Pfänle
- 5 Tour de Radolfzell
- 6 Eröffnung der Doppelausstellung „Mein Schiesser – gestern und heute“ durch Bürgermeisterin Monika Laule und Schiesser  
Vorstandschef Rudolf Bündgen
- 7 Seefestival mit LaBrassBanda
- 8 Flottensternfahrt mit den Schiffsbetrieben am westlichen Bodensee
- 9 Natur- und Familien-Erlebnis Mettnau – Kids testen Ihren Geschmackssinn
- 10 Doppelausstellung „Mein Schiesser – gestern und heute“
- 11 Ausgelassene Stimmung beim Dîner en blanc
- 12 Seefestival mit Max Mutzke
- 13 SWR 1 Pfänle
- 14 Das Bürgerprojekt „Matt am Nachmittag“ – Lebenschach-Spektakel mit freilaufenden Möggigern





# AUFSEHEN ERREGENDE FUNDE



Goldschmuck aus dem prunkvollen Kriegergrab in Göttingen

FOTOS ALM BADEN-WÜRTTEMBERG | SCHREINER



**KULTUR**  
Radolfzell  
STADTMUSEUM

## Archäologie-Ausstellung: Gräber, Gold und Gruben

Stadtmuseum Radolfzell eröffnet neue Ausstellung zur Archäologie in und um Radolfzell

In der Region Radolfzell wurden in den letzten Jahren aufsehen-erregende Funde gemacht. Nun zeigt das Stadtmuseum Radolfzell in einem Kooperationsprojekt mit der Kreisarchäologie des Landkreises Konstanz und dem Archäologischen Landesmuseum Baden-Württemberg vom **9. Dezember 2017 bis zum 25. Februar 2018** erstmals eine Ausstellung zur Archäologie in und um Radolfzell. Neben der Forschungsgeschichte zur Archäologie am Untersee und einer allgemeinen Einstimmung in die Wissenschaft präsentiert das Museum eine Auswahl herausragender Funde und Entdeckungen aus Radolfzell und den Ortsteilen. Ein Höhepunkt der Ausstellung ist sicherlich das prunkvolle Kriegergrab aus Göttingen mit seinen Bronzefunden und goldenem Schmuck. Die Ausstellung bringt Licht in die archäologischen Epochen von den Metallzeiten (Bronzezeit, Eisenzeit) über das Frühmittelalter bis hinein in die neuzeitliche Archäologie. Zur Ausstellung wird es ein reichhaltiges Rahmenprogramm für Kinder und Erwachsene geben, über welches man sich unter [www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de) informieren kann. Ein Highlight innerhalb dieses Rahmenprogramms ist ein Vortrag des Konstanzer Kreisarchäologen Dr. Jürgen Hald.

Mittwoch, 17. Januar 2018 | 19 Uhr

TRÄNEN DER GÖTTER – REICHE GRÄBER DER BRONZEZEIT IM HEGAU

In seinem Abendvortrag gibt Kreisarchäologe Dr. Jürgen Hald einen Überblick über Grabfunde der mittleren Bronzezeit, die bei archäologischen Untersuchungen im Hegau entdeckt wurden. Im Mittelpunkt stehen die Gräberfelder von Radolfzell-Güttingen und Hilzingen. Sie gehören zu den wenigen, mit modernen Methoden untersuchten Friedhöfen der mittleren Bronzezeit in Südwestdeutschland. Zudem wurden bronzezeitliche Gräber dieser Qualität trotz langer und intensiver Forschung in Baden-Württemberg nur selten gefunden, so dass die etwa 3500 Jahre alten Grablagen mit Beigaben aus Gold, Bronze und Bernstein zu den wichtigsten archäologischen Entdeckungen der letzten Jahre im westlichen Bodenseeraum zählen. Sie erlauben faszinierende Einblicke in die kunsthandwerklichen Fähigkeiten, die europaweiten Handelswege und die Bestattungssitten der bronzezeitlichen Menschen des zweiten vorchristlichen Jahrtausends.

### ÖFFNUNGSZEITEN STADTMUSEUM RADOLFZELL

Dienstag-Sonntag 11-17 Uhr

### AKTUELLE INFORMATIONEN UND TERMINE

[www.stadtmuseum-radolfzell.de](http://www.stadtmuseum-radolfzell.de)  
Tel. 07732 / 81530 (Kasse Museum)



Kriegergrab in Göttingen



Bronzefunde



Bronze- und Goldfunde





TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS LIESELE

## Omas Küche im „Liesele“

Schon der Name des urigen Wirtshauses mitten in der Radolfzeller Altstadt hat etwas Liebes. Beim Lesen der Speisekarte kommen Erinnerungen an die Kindheit auf, an Großmutter's Sonntagsbraten oder Mutter's wärmenden, duftenden Eintopf an kalten Wintertagen. Ein Stück dieses Gefühls, der Heimat, der Geborgenheit und der Gemütlichkeit ist immer allgegenwärtig, wenn man bei Volker und Patricia Allinger im „Liesele“ speist.

Man muss es einfach erleben, dieses schnuckelige Gasthaus, ausgestattet wie eine ausgewachsene Puppenstube mit urigem Mobilar, blank gebürsteten, selbst bemalten Holztischen, bäuerlichen Accessoires und Küchengeräten als Sammlerstücke. Wo Liebe nicht nur durch den Magen geht, sondern sich durch das ganze Lokal zieht – von der Speisekarte, befestigt auf einem Spätzle Brett – bis hin zum Geschirr im Retro-Design.

Vor 27 Jahren haben die Allingers aus dem Stuttgarter Raum das Restaurant als bürgerliches Gasthaus übernommen. Beide gelernte Köche – er zuvor vorwie-

gend in gehobenen Häusern tätig, sie in einem Landgasthof – sind mit der Erfahrung angetreten, dass sich die Welt im Topf beständig verändert. Lange Beliebtes verschwindet oft von den Tischen, weil die Mode der Zeit plötzlich anders würzt, weniger Fett zulässt oder neue Rohstoffe zur Verfügung stehen. Das tägliche Essen, in der Zubereitung vielfach variiert, wird zum flüchtigen Gut. Doch in der Erinnerung eines jeden Menschen ist die Geschmacks-erinnerung der eigenen Heimat fest hinterlegt: So wie bei der eigenen Mutter oder Großmutter schmecken die Flädlesuppe, die Maultaschen mit Zwiebelschmelze

oder die Apfelkuchle mit Zimtzucker nie mehr. Patricia Allinger selbst vermisste mit den Jahren immer mehr die ältere deutsche Küche. „Daraus ist nach sechs Jahren ihr Baby ‚Omas Küche‘ entstanden“, erzählt sie.

Zweifellos hat das Liesele mit seiner Hausmannskost als besondere Linie ihrer gut bürgerlichen Regionalküche ein Alleinstellungsmerkmal im weiten Umkreis. Hier gibt es bodenständige Küche wie daheim: hausgemachte Eintöpfe, gekochte Ochsenbrust, Kässpätzle, Maultaschen überbacken, Linsen mit Spätzle und Wienerle oder auch Kartoffelpuffer mit Apfelmus,



„Essen für 2“  
zu gewinnen!

siehe Seite 34

Grießbrei und Kompott. Auch Leberle, saure Kutteln und saftige Braten. „Omas Küche“ dient als Oberbegriff. Viele Rezepte aus der guten alten Zeit orientieren sich an regionalen Saisonprodukten, denn früher verwendeten die Leute das zum Kochen, was die Felder gerade hergaben. Und Felder gibt es auf der Höri und auf der Reichenau gerade genug. Je nach Saison stehen auch Spargel, Fisch (alles was der See hergibt), Wild und Pfifferlinge, Gans und Ente auf der Karte. Sozusagen die ganze Bodenseevielfalt, wenn auch im schwäbischen Dialekt originell verfasst und ins Deutsche „übersetzt“ für die hiesige Bevölkerung und die Nicht-Schwaben unter den Touristen. Und mit einer Option versehen, die schwäbischen Charme hat: Jedes Mahl kann als „a bisserl kloiner“ bestellt werden, um bei den ohnehin moderaten Preisen noch Geld zu sparen. Schließlich haben auch junge Leute mit kleinem Geldbeutel oft großen Hunger, so die Intention. „Mir ist wichtig, dass der Gast zufrieden und satt hinausgeht mit dem Gefühl, eine ehrliche Küche genossen zu haben“, unterstreicht Volker Allinger. Er will, „dass der Gast auch das Handwerkliche in der

Küche spüren kann“. Wer im Liesele einkehrt, kann sich darauf verlassen, dass keine fremden Zusatzstoffe auf dem Teller sind und schon gar keine Convenience verwendet wird. Die Spätzle sind hausgemacht, die Soßen aus selbst angesetztem Fond zubereitet, Linsen, Gemüse-Eintöpfe und Salate frisch zubereitet. Die Zutaten, auch Wild und Eier, stammen zu 90 Prozent von Produzenten im Umkreis von 60 Kilometern. Ebenso das Bier, die Bodenseeweine und Säfte. Weizenbier wird nach alter Tradition nur im Steinkrug verkauft. Apropos Wein: Auch die qualitativ hochwertigen Weine in 0,7 Liter Flaschen schenken die Allingers offen aus. „Auch der Gast, der keine ganze Flasche trinken will, soll ein gutes Viertel genießen können“, betont Patricia Allinger.

Von ehrlicher Küche reden viele. Volker und Patricia Allinger mit ihrem familiär geführten Team setzen sie in die Tat um, verknüpft mit dem Anspruch gleichbleibender Qualität und aufmerksamem Service. Darauf ist Verlass, wofür der Besuch vieler Stammkunden und Stamm-Urlauber unter den Gästen steht, die sich in der Atmosphäre des Liesele wie zuhause fühlen.

Und noch etwas: Früher bei Mutter kam jeden Tag Essen auf den Tisch. So auch im Liesele. Es hat sieben Tage die Woche von 11.30 bis 22 Uhr mit durchgehend warmer Küche geöffnet.



### OMAS KÜCHE IM LIESELE

Höllstraße 3  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/972215  
www.liese.de

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL  
da kauf ich „natürlich“

Landwirtschaftliche Produkte aus der Region  
Auch als Geschenk oder Souvenir

**BAUERNMARKT**  
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell

**Werksverkauf**

Dienstag, Donnerstag und Freitag  
09.00 Uhr – 12.00 Uhr  
13.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Säfte mit Stil**

Ab Sofort mit  
erweitertem Sortiment

**Schlör Bodensee-Fruchtsaft GmbH & Co. KG**  
Eisenbahnstr. 20 · 78315 Radolfzell am Bodensee · www.schloer.de

Eine große Auswahl an  
Bodensee- und Internationalen Weinen

**MAYER**

**WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel**  
Herrenlandstr. 69 · 78315 Radolfzell · Tel. 07732.99790 · www.weinmayer.de

**Hügli Outlet**  
KAUFEN SIE HIER LINDSE PRODUKTE  
ZU OUTLET-Preisen

Neben dem seemaxx | 78315 Radolfzell

hugli.com



# Kabarett-Winter wärmt die Herzen

## 29. Kabarett-Winter im Milchwerk Radolfzell | 12. Januar bis 23. März 2018

Bereits zum 29. Mal hält der Kabarett-Winter Einzug in Radolfzell und mit ihm acht unvergleichlich talentierte Kabarettisten und Comedians. Ein absoluter Geheimtipp für alle Kabarettfans ist Roman Weltzien. Wer im letzten Jahr die 1. Radolfzeller Lachnacht besucht hat, kennt bereits zwei Newcomer der Comedy- bzw. Kabarettsszene: El Mago Masin und Lutz von Rosenberg Lipinsky sind in diesem Jahr mit ihrem eigenen Programm zu Gast im Radolfzeller Milchwerk. Für noch

mehr Kabarett vom Feinsten sorgen Eva Eiselt, Frederic Hormuth und Volker Weininger. Außerdem stattet der gebürtige Radolfzeller René Sydow seiner Heimatstadt einen Besuch ab. Komplettiert wird das achtköpfige Programm durch den diesjährigen **Top-Act und Dschun-gelkönigin Desirée Nick**. Die letzte lebende Diseuse verspricht einen fulminanten Abend mit einem Hauch Erotik. Der Vorverkauf hat bereits begonnen – auch Abos sind erhältlich!

Donnerstag **15.03.**

### Top-Act: Desirée Nick

„Die letzte lebende Diseuse – Blandine reloaded“



FOTO MARKUS ROCK

### Programm Kabarett-Winter 2018

12. Januar | René Sydow  
„Warnung vor dem Munde“

19. Januar | Frederic Hormuth  
„Halt die Klappe, wir müssen reden“

26. Januar | El Mago Masin  
„Operation Eselsohr“

2. Februar | Eva Eiselt  
„Vielleicht wird alles vielleicht“

16. Februar | Roman Weltzien  
„Brainwashed! Mein Gehirn macht mich fertig“

2. März | Volker Weininger  
„Bildung. Macht. Schule“

15. März | **Top-Act: Desirée Nick**  
„Die letzte lebende Diseuse – Blandine reloaded“

23. März | Lutz von Rosenberg-Lipinsky  
„Wir werden alle sterben! Panik für Anfänger“

**Milchwerk Radolfzell**  
Beginn ist jeweils um 20 Uhr | Einlass um 19.15 Uhr

Der **Kartenvorverkauf** hat bereits begonnen. Tickets sind erhältlich in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel. 07732/81-500, sowie über alle Reservix-Vorverkaufsstellen oder über [www.reservix.de](http://www.reservix.de)

Programmflyer ebenfalls erhältlich bei der TSR GmbH sowie im Rathaus und unter [www.radolfzell.de/kabarett-winter](http://www.radolfzell.de/kabarett-winter)

**Eintritt** (reservierte Platzkarten) für die Vorstellungen im Kleinen Saal 19,- Euro | ermäßigt 17,- Euro, im Großen Saal am 15. März 19,- bis 27,- Euro.

Die **Abo-Karten** (20 % Ermäßigung auf alle Veranstaltungen) sind nur bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH erhältlich.

# Herbst-Jazz mit Südstaaten-Feeling

## Die „Ehrenbürger von New Orleans“ bringen nun bereits zum 23. Mal Südstaaten-Feeling ins Radolfzeller Milchwerk. Am Freitag, 17. November, um 19.30 Uhr ist es wieder soweit.

Geboten wird ein unterhaltsamer Abend mit der legendären Swiss-German Dixie-Corporation, allen voran dem Kopf der Band, Kurt Lauer. Allein mit seinem quirligen Klarinettenspiel und seinen unterhaltsamen Kommentaren ist er der Garant für ein musikalisches Erlebnis. Gemeinsam mit seiner Band, welche auch nach fast 40 Jahren nichts von ihrem quicklebenden Live-Charakter verloren hat, jazzt er seine Besucher direkt in die Straßen von New Orleans und überzeugt mit ausgeprägtem Jazz-Feeling und leidenschaftlichen Solo-Partien. So ist jedem Besucher bereits nach den ersten Tönen klar, dass er zu Gast bei Vollblutmusikern ist. Einlass und Bewirtung ab 18.30 Uhr.

**Eintrittskarten** sind im Vorverkauf bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, 07732 81-500, bei den Reservix-Vorverkaufsstellen, im Internet unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) oder an der Abendkasse erhältlich.

[www.milchwerk-radolfzell.de](http://www.milchwerk-radolfzell.de)



FOTO SWISS-GERMAN DIXIE-CORPORATION

# Ralf Bauer und Pat Fritz „Bauer sucht Christkind“

## Donnerstag, 21. Dezember im Milchwerk

Meist heiter und humorvoll, sodann auch kritisch und zum Nachdenken anregend, aber stets im Sinne Goethes: „Auf dass alles frisch und neu und mit Bedeutung auch gefällig sei.“ Die Geschichte von Weihnachten hat viele Dichter und Autoren zu besonderen Zeilen inspiriert, in der Vergangenheit bis heute, aus heiterer und tiefgründiger Sicht.

Der Schauspieler Ralf Bauer trägt viele dieser unterschiedlichen Geschichten vor und paart sie zusammen mit der Musik von Bühnenpartner Pat Fritz zu einer Mixtur, die in dieser Weise einzigartig ist.

Milchwerk Radolfzell, Beginn 20 Uhr, Einlass ab 19.15 Uhr  
Vorverkauf unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de), Eintritt 20,- Euro/ermäßigt 18,- Euro (Schüler, Studenten, Schwerbehinderte)

**VERANSTALTER:** Kulturbüro Radolfzell

**Ralf Bauer** – Rezitation | **Pat Fritz** – Gitarre & Gesang »  
[www.ralf-bauer.com](http://www.ralf-bauer.com) | [www.pat-fritz.de](http://www.pat-fritz.de)



FOTO FRITZMUSIC





TEXT BARBARA BURCHARDT FOTOS AKTIONSGEMEINSCHAFT RADOLFZELL

## Die pralle Freude

In Radolfzell kann man sich mit Muße auf Weihnachten einstellen und die Adventszeit so richtig genießen

**Advent, Advent, ein Lichtlein brennt ... Weit gefehlt, in Radolfzell leuchtet in der vorweihnachtlichen Zeit weit mehr als nur ein Lichtlein – neben der erweiterten Weihnachtsbeleuchtung strahlen hoffentlich auch die Augen der Besucher in unserer Stadt, die sich über das umfangreiche Adventsprogramm freuen. In diesem Jahr hat sich die Aktionsgemeinschaft in bester Kooperation mit der Tourismus und Stadtmarketing Radolfzell GmbH viele stimmungsvolle Ideen ausgedacht, die von Ende November bis zum dritten Adventssamstag umgesetzt werden.**

Jeder von uns kennt es: In der vorweihnachtlichen Zeit brechen früher oder später die obligatorische Hektik und der fast schon symptomatische Geschenkstress aus. Es wird kalt und bei manchem schlägt die früh einbrechende Dunkelheit schon sehr aufs Gemüt. Was liegt da näher, als die passenden Gegenmaßnahmen zu treffen. Und Radolfzell gibt sein Bestes, um Ideenlieferant und inspirierender Veranstaltungsort zu sein. Besonders in dieser Zeit sind Alternativen gefragt, die ein Innehalten zulassen und auf ein schönes Miteinander setzen.

Bereits am 23. November startet auf dem **Untertorplatz** der dreitägige **Schokoladenmarkt**, größer als im letzten Jahr. Neben

den sündhaft köstlichen Schokoladenversionen sorgen Workshops und Vorträge für neueste Erkenntnisse rund um die süßen Genüsse und tragen zur Entschleunigung bei. So sieht das auch **Stefan Heck (1), Beirat der Aktionsgemeinschaft und Marketingverantwortlicher des seemaxx Outlet Center** in Radolfzell. Sein persönlicher Besuchstipp ist eben jener Markt der süßen Verführungen, denn „Advent ohne Schokolade – das geht gar nicht“.

Für ihn ist das Flair der Zeller Innenstadt etwas ganz Besonderes. „Durch die wunderschöne Beleuchtung und die historischen Gassen kommt man sofort in Weihnachtsstimmung und die Vorfreude auf Heiligabend steigt automatisch.“ Apropos Beleuchtung: 2013 gewann die Aktionsgemeinschaft für ihren „Kulinarischen Abendmarkt“ den Stadtmarketingpreis Baden-Württemberg und erhielt dafür den Grundstock der heutigen **Weihnachtsbeleuchtung**. Was bis dato nur den Anstrengungen einzelner Händler zu verdanken war, wurde nun gemeinsam mit der Stadtverwaltung, den örtlichen Stadtwerken und zahlreichen engagierten Sponsoren als konzertierte Aktion Wirklichkeit. Die ersten Straßenzüge erstrahlten in festlichem Licht und seither wird von Jahr zu Jahr erweitert. In diesem Jahr nun werden auch die Bäume in der Kaufhausstraße und am Obertor illuminiert.



Ganz dem Anspruch folgend, ein charmantes und liebenswertes Adventsprogramm auf die Beine zu stellen, wird am 1. Dezember erstmals die **Radolfzeller Adventshütte** ihre Türen öffnen. Ein kleiner feiner Treffpunkt auf dem Seetorplatz inmitten eines eigens installierten Tannenwäldchens wird sie sein. Die Bewirtung mit Glühwein, Kinderpunsch und Waffeln übernehmen Schulen, Kindergärten und Vereine – täglich bis zum 22. Dezember von 16 bis 19 Uhr und samstags von 11 bis 19 Uhr.

Am ersten Adventssamstag (2. Dezember) gibt es in der Stadt eine Menge zu hören. Unter dem Motto **„Advent für die Ohren“** startet das Programm am Vormittag mit einem Konzert der Kinder- und Jugendkantorei im Münster. Dann steigt die Spannung, denn um 11 Uhr wird ein noch geheimer Prominenter mit einer Vorleseaktion seinen Teil zum Gelingen des Tages beitragen. Um 14 Uhr gibt es spannendes Kinderkino im Universum und zwischen 11 und 14 Uhr stimmen in der ganzen Stadt verschiedene Chöre auf Weihnachten ein.

Und dann ist es endlich soweit. Von 7. bis 10. Dezember findet der zauberhafte **Radolfzeller Christkindlemarkt** statt. Er ist und bleibt einer der schönsten der Region – klein und fein mit Klasse statt Masse. Vier stimmungsvolle Tage in idyllischem Ambiente, mitten im Herzen der Stadt.

Für **Sandra Biller-Stocker (2) vom Lichthaus Biller** ist der Christkindlemarkt etwas besonderes, „weil er sehr familiär ist.“ Man trifft und kennt sich. Donnerstags ist es immer eine Art „After-Work“-Treffpunkt und am Sonntag der absolute Familientag. Man kennt nicht nur viele der Besucher, sondern eben auch die Standbetreiber, das macht den Markt so individuell und persönlich. Denn die vier Tage können auch Kleinhandwerker, Individualisten und Privatpersonen noch stemmen – was bei einer Dauer



von mehreren Wochen nur noch Profis bewerkstelligen können. Weil der Markt zeitlich begrenzt ist, ist er so heimelig und hat nichts mit den Großformaten unserer umliegenden Städte zu tun.“

Für **Christine Diez (3) vom gleichnamigen Raumausstattungs-Unternehmen, ebenfalls im Beirat der Aktionsgemeinschaft**, findet der Markt dank der städtischen Gegebenheiten „in einer gewissen Enge statt, die die Atmosphäre „kuschlig“ macht. Man rückt automatisch zusammen und fühlt sich selbst als Teil des gesamten Marktes.“ Sie schätzt ebenfalls besonders das individuelle Angebot, das den Christkindlemarkt in Radolfzell ausmacht und ihn von den großen Märkten in der Region abhebt.

Der vorletzte Samstag vor Weihnachten, der 16. Dezember, ist genau der richtige Tag für alle, die bis dahin noch keinen **Weihnachtsbaum** haben und diesen am liebsten in gemütlicher Atmosphäre und bei einem Glühwein erstehen möchten. Die Radolfzeller Adventshütte wird zum Hot Spot für alle Baumliebhaber. Hier stehen Weihnachtsbäume zum Kauf bereit und zwischendurch gibt es eine Versteigerung. Selbstverständlich für einen guten Zweck und unter fachmännischer Durchführung von Michael Fleiner, der an diesem Tag die Rolle des Auktionators übernimmt. Natürlich mit musikalischer Begleitung.

Und fragt man bei Christine Diez nach ihrem ganz persönlichen Tipp für die Vorweihnachtszeit, überlegt sie nicht lang: „Ich habe den Wunsch, dass die Adventszeit eine Zeit der Entschleunigung und Besinnung sein darf – für alle.“ In diesem Sinne freuen Sie sich mit uns auf ein Programm, das auch diesen Aspekten Rechnung tragen will.

Informationen zum Radolfzeller Advent unter **www.herzlich-einkaufen.de**

**NEUES AUS DEM RADOLFZELLER HANDEL +++ 10 Jahre Geschäftsübernahme der Firma Zweirad Mees durch Bertram Pausch +++ 30 Jahre akzent Magazin. Wir gratulieren!**





# Süße Verführung

Hochgenuss für Leckermäuler: Auf dem Radolfzeller Schokoladenmarkt finden Naschkatzen alles, was das Herz begehrt. An drei Tagen – vom 23. bis 25. November – erweisen Anbieter aus der Region und darüber hinaus auf dem Untertorplatz der Kakaobohne die Ehre. Zartschmelzende Bodensee-Trüffel, handgeschöpfte Edelschokolade und andere köstliche Schokoladenvariationen, Vorträge und Workshops laden ein zum Genießen mit allen Sinnen. Auch Fans von Schokogetränken werden fündig. Das Angebot reicht von heißer Schokolade und Glühwein mit Schokoüberraschung bis hin zu Schokolikör. Natürlich darf auch probiert und genascht werden. Bekanntlich setzt Schokolade das Glückshormon Endorphin frei. Somit dürfte der Untertorplatz für einige Tage der glücklichste Fleck Radolfzells werden.

23.-25. November | Donnerstag-Samstag 11-19 Uhr | Untertorplatz



FOTO GRAFVISION/FOTOLIA

**ELEKTRO  
GERÄTE  
LICHT**

**70 JAHRE**

**biller**

**SERVICE**

**WIR** ÜBERPRÜFEN  
LIEFERN  
REPARIEREN

Autorisierter Kundendienst MIELE Premiumpartner

**Miele**

**HAUSGERÄTE**

Poststraße 18 Radolfzell 077 32 - 94 50 70

[www.biller-elektro.de](http://www.biller-elektro.de)

**METTNAU**

BEWEGUNG IST LEBEN

IN DIESER AUSGABE MIT FOLGENDEN THEMEN:

Richtiges Atmen

Omega-3-Fettsäuren

„Herzwochen“

## Die METTNAU – Prävention und Rehabilitation für Ihre Gesundheit

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU | ACHIM MENDE · NICOLA M. WESTPHAL

Auf der Halbinsel Mettnau, bei Radolfzell gelegen, finden Sie inmitten der Natur eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland. Die METTNAU.

Schwerpunkte unserer medizinischen Einrichtung sind die Prävention und Rehabilitation. Im Fokus stehen dabei Herz-Kreislauferkrankungen und die Diagnostik und Therapie von Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus. Ebenso behandelt werden auch orthopädische Befunde und die Folgen psychischer Überbelastung.

Das Behandlungskonzept, das auf dem Leitsatz „Bewegung ist Leben“ beruht, setzt sich aus dem ausgewogenen Zusammenspiel körperlicher Aktivität, Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung zusammen. Besonderer Wert wird auf die individuelle Betreuung der Gäste sowie auf einen interdisziplinären Behandlungsansatz gelegt.

Nach einer eingehenden ärztlichen Untersuchung erstellt das Ärzte- und Therapeuten-Team für jeden Gast einen persönlichen Therapieplan. Kompetente Fachkräfte aus den Bereichen Sportmedizin und Physiotherapie motivieren den

Gast zur Teilnahme an dem vielfältigen und abwechslungsreichen Sportangebot, das ebenso in einer der Sporthallen und im Bewegungsbad wie auch in der Natur Spaß macht.

Die METTNAU-Küche verwöhnt Sie mit einer ausgewogenen, gesunden und schmackhaften Ernährung. Das Expertenteam der Ernährungsberatung erteilt in Kleingruppenseminaren sowie Einzelberatungen praktische Tipps, wie Sie gesunde Lebensmittel und deren Zubereitung in Ihren Alltag integrieren können.

Wohltuende Massagen und Entspannungsübungen führen Sie zu innerer Ruhe und seelischer Balance. Nicht zuletzt ist es die Lage der METTNAU – direkt am Ufer des Bodensees und am Park mit seinem alten Baumbestand, die einen Beitrag für Ihr Wohlbefinden leistet.

Die METTNAU ist mit fast sechs Jahrzehnten Erfahrung ein kompetenter Begleiter für den Beginn in eine körperbewusste und gesunde Lebensführung.

METTNAU Medizinische Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell  
Strandbadstraße 106  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/151-0

Reservierungsanfragen:  
Telefon 07732/151-810  
[info@mettnau.com](mailto:info@mettnau.com)  
[www.mettnau.com](http://www.mettnau.com)





# DIE ATMUNG

## Eine elementare Lebensfunktion

„Mir stockt der Atem“ oder „Mir geht die Luft aus“, solche Aussagen klingen geläufig. „Der körperliche Atemvorgang ist eng mit unserem seelischen Empfinden verbunden“, erklärt Barbara Schnick, Ergotherapeutin und Kursleiterin für Atemtherapie der METTNAU. „Atmen ist Sauerstoffaustausch und jede Zelle unseres Organismus braucht Sauerstoff, um ihre spezifische Leistung zu erbringen.“ Wie wichtig die Atemschulung ist und bei welcher Symptomatik sie eingesetzt wird, erklärt die Ergotherapeutin im Interview:

### **Frau Schnick, was ist Atemgymnastik und wann ist sie sinnvoll?**

Viele Menschen atmen weder ökonomisch, noch sind sie sich der Möglichkeiten einer guten Atmung bewusst. Insgesamt atmen die meisten Menschen zu flach. Eine gezielte Atemschulung führt zu einer besseren Körperwahrnehmung, einer tieferen und ruhigeren Atmung und in Folge zu einer verbesserten Haltung. Das kann zur Steigerung der gesamten Vitalität führen.

### **Dann wird also die Atemschulung ebenso vorbeugend wie auch heilend eingesetzt?**

Für eine gute Zusammenarbeit von Herz und Lunge ist ein harmonisches Verhältnis von Atem- und Herzrhythmus die Voraussetzung. Gerade bei Herzmuskel- oder Kreislaufschwäche, bei Durchblutungsstörungen und bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck ist die Atemtherapie hilf-

reich. Außerdem bewirkt die Atmung einen körperlich-seelischen Ausgleich und ist sinnvoll bei psychosomatischen Krankheitsbildern, bei der Stressbewältigung und bei Entspannungstechniken, präventiv wie auch kurativ.

### **Wie werden die Techniken erlernt?**

Die Übungen finden zum größten Teil im Sitzen statt und werden von einer Therapeutin oder einem Therapeuten angeleitet. Weitestgehend geht es zunächst um die Wahrnehmung. Dabei geht es darum, Atemräume und die natürliche Atmung zu erspüren und erfahren, so dass wir sie bewusst in allen Atemräumen, im Brust-Flanken- und Bauchbereich zur vollen Entfaltung bringen können. Für manche Menschen ist es eine ganz neue Erfahrung, dem eigenen Atem zu lauschen, ihm nachzuspüren und loszulassen. Mithilfe von atemanregenden und lockernden Übungen, über Entspannung und bewusstem Lösen und über die Nasenatmung erarbeiten wir die Regulierung und Wiederherstellung der natürlichen Atmung. Unser Körper wird dabei durch die Bewegung gelockert und so für die Atmung durchlässiger gemacht.

### **Stimmt es, dass das Ausatmen wichtiger als das Einatmen ist?**

Ja, das ist so. Die Anweisung tief einzuatmen ist oft kontraproduktiv, erzeugt nämlich eher Anspannung und Verkrampfung. Das tiefe Ausatmen hingegen entspannt,

lockert und schafft den notwendigen Unterdruck in der Lunge, so dass das Einatmen von selbst geschehen kann. Durch Übungen, wie zum Beispiel die Vokalatmung, wird die optimale Ausatmung gefördert. Die Vokale wirken lockernd, durchblutend und regenerierend auf die Organe, in deren Räumen sie schwingen. Für die herzoperierten Patienten der METTNAU gilt es beispielsweise, Hustentechniken zu erlernen oder Techniken zum Weithalten der Atemwege wie die Lippenbremse und atemerleichternde Körperstellungen.

### **Sportliche Übungen sollten generell regelmäßig durchgeführt werden.**

### **Wie oft und wie lange sind Atemübungen sinnvoll?**

Das Üben sollte in Stille und ohne Störungen von außen durchgeführt werden, wenn möglich im Freien, an der frischen Luft. Die Atemgymnastik besteht aus Wahrnehmungsübungen. Wichtig ist, dass Körper, Geist und Seele dabei im Einklang miteinander sind. Der Blick ist „nach innen“ gerichtet. Sinnvoll ist es, die Übungen so lange durchzuführen, bis man in der Lage ist, die jeweiligen Übungen und Bewegungen nachzuempfinden und mit der vollen Aufmerksamkeit dabei zu sein. Weniger ist oft mehr! Ganz wichtig sind Ruhepausen nach den Übungen, um nachzuspüren.

FRAGEN UND FOTOS NICOLA M. WESTPHAL

### **ÜBUNG 1:**

Den Wind spüren, den Atem durch das Anhauchen eines Spiegels sichtbar machen. Die Atemgymnastik weckt das Bewusstsein für unsere Atmung.

### **ÜBUNG 2:**

Mit zielgerichtetem Ausatmen die Watte weg pusten.

### **ÜBUNG 3:**

Bei dieser Übung gilt es, das Taschentuch durch kontinuierliches Ausatmen in Schiefelage zu halten. Das Ziel der Übung ist es, die Atmung zu kräftigen.





# Omega-3-Fettsäuren sind gesund. Stimmt das?

Es heißt: Omega-3-Fettsäuren, die im Fisch enthalten sind, wirken sich positiv bei Herz-Kreislauf-erkrankungen aus. Doch welche Effekte haben sich tatsächlich bestätigt?

## Was sind Omega-3-Fettsäuren?

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und sind für den Menschen essenziell, also lebensnotwendig. Sie werden in drei verschiedene Fettsäuren zusammengefasst, zwei davon – die Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) – sind wesentliche Bestandteile der Zellmembran und Ausgangssubstanzen für Gewebshormone, die wiederum in der Regulierung des Herz-Kreislaufsystems, des Immunsystems und des Hormonstoffwechsels eine wichtige Rolle spielen. Die dritte Omega-3-Fettsäure, die sogenannte „Alpha-Linolensäure“ (ALA), die gerne als „pflanzliche Omega-3-Fettsäure“ bezeichnet wird, leistet keinen nachweisbaren Beitrag zur Prävention von Herz-Kreislauf-erkrankungen. Die ALA kann nur zu 5-15 % in DHA beziehungsweise EPA umgewandelt werden.

## Worin sind die Omega-3-Fettsäuren enthalten?

Die wichtigen Fettsäuren EPA und DHA findet man hauptsächlich in Kaltwasserfischarten mit hohem Fettgehalt, wie beispielsweise in Hering, Makrele, frischem Thunfisch oder (Wild-)Lachs. Aber wie viel Omega-3 sollten wir täglich zu uns nehmen? 0,3-0,4 g ALA und 0,1-0,3 g EPA und DHA für Gesunde, rät Monika Sattler, Ernährungsexpertin der METTNAU, und erläutert: „Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für gesunde Menschen etwa 70 Gramm fettreichen Seefisch pro Woche, das entspricht etwa der Größe eines Heringsfilets. Dabei ist es unerheblich, wie der Fisch zubereitet wird. Egal, ob konserviert, gesäuert oder erhitzt, der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ändert sich dabei nicht. Lediglich bei Dosen-Thunfisch sollte man bedenken, dass hier meist nur das magere Thunfischfleisch verwendet wird, das relativ wenig Omega-3 beinhaltet.“

## Können Omega-3-Fettsäuren den Blutdruck senken?

Die sogenannte Hypertonie, der Bluthochdruck, ist eine der häufigsten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Omega-3-Fettsäuren können die Weitstellung der Gefäße positiv beeinflussen und galten somit bisher als Blutdrucksenker. Monika Sattler erklärt: „Die Hoffnung, dass sich der Blutdruck dauerhaft durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren senken lässt, kann nur bedingt bestätigt werden.

Die Mehrzahl der bisherigen Studien zeigen zwar eine Blutdrucksenkung bei Hypertonikern, jedoch wird dieses nur durch eine hohe Dosierung erreicht, die so hoch ist, dass sie über eine übliche Kost hinausgeht.“

## Gibt es Effekte auf den Cholesterinspiegel?

Ja, aber nur auf eine Untergruppe des Cholesterins, die sogenannten Triglyceride. Mit zunehmender Höhe der Triglyceride steigt das kardiovaskuläre Risiko. In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass unter dem Einsatz der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA die Triglyceridwerte dosisabhängig gesenkt werden können. Dieser Effekt wurde in verschiedenen Studien bei einem täglichen Verzehr von 125 Gramm Lachs oder 3-14 Gramm n-3-FS-Konzentrat (über hochdosierte Fischölsupplemente) beobachtet. Hier wurde eine Reduktion der Triglyceridwerte im Blut um bis zu 25 % erreicht. Je mehr n-3-FS aufgenommen wurde und je höher die Triglyceridwerte zu Beginn waren, desto größer die Wirkung. Monika Sattler gibt allerdings zu bedenken: „Um wirklich 3 g Omega-3-Fettsäuren pro Tag aufzunehmen, müsste man jeden Tag Fisch essen, bei manchen Fischarten sogar zweimal pro Tag, was selbst für Fischliebhaber im Alltag schwer umzusetzen ist.“ Somit kann der Wert nur durch die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren erreicht werden. Außerdem würde bei dem Verzehr von so großen Mengen Fisch voraussichtlich auch die Aufnahme des giftigen Quecksilbers steigen, das in vielen Fischen enthalten sein kann.

## Fazit

Monika Sattler zieht ihr Resümee: „Nach aktuellen Studien leisten Omega-3-Fettsäuren aus fettreichen Seefischen zwar einen wichtigen Beitrag zur kardiovaskulären Prävention, jedoch sind messbar günstige Effekte auf den Blutdruck und die Triglyceride nur durch sehr hohe Zufuhrmengen erreichbar.“

Da Omega-3-Fettsäuren jedoch auch anti-entzündlich wirken, werden sie beispielsweise bei rheumatisch-entzündlichen Erkrankungen unterstützend eingesetzt. Sie zuzunehmen, ist also generell sinnvoll.

## FISCHE MIT EINEM HOHEN ANTEIL AN ESSENZIELLEN FETTSÄUREN

(Gesamtgehalt DHA und EPA in Gramm pro 100 Gramm)

### » Fettreiche Fische

Lachs	2,38
Thunfisch	2,26
Makrele	1,86
Hering	1,83
Sardine	1,40

### » Fettarme Fische

Forelle	0,60
Kabeljau	0,30
Schellfisch	0,20

## EIN REZEPT AUS DER METTNAU-KÜCHE

In der Adventszeit und nach dem Verzehr von Printen und Plätzchen ist dieser Brotaufstrich ein herzhaftes Abendbrot mit Omega-3-Fettsäuren:

## AUFSTRICH

### AUS GERÄUCHERTEM SEEFISCH

Rezept für 4 Personen

Pro Person ca. 85 kcal

■ FISCHGERICHT

## Zutaten

- 1 2 EL frische Kräuter, z.B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Basilikum
- 1 Frühlingszwiebel
- 60 g Räucherfisch z.B. Makrele, Lachs
- 2 125 g Magerquark
- 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig, 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel schälen und klein schneiden. Den Räucherfisch in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Magerquark mit dem Mineralwasser, Zitronensaft, Honig und Senf in einer Schüssel cremig rühren, die gehackten Kräuter und die Frühlingszwiebel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den gewürfelten Lachs unterheben.

TEXT UND FOTO NICOLA M. WESTPHAL





## WALNUSPLÄTZCHEN

Rezept für ca. 40 Stück · Pro Stück ca. 57 kcal ■ NASCHWERK

### Zutaten

1 125 g Mehl  
100 g gemahlene Walnüsse  
125 g Zucker  
½ TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone  
2 EL Rapsöl, 1 Ei  
40 halbierte Walnüsse zum Verziern

### Zubereitung

1 Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.  
2 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Rührgeräts rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in eine Folie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Backblech mit Backpapier bestücken und aus dem Teig ca. 40 kleine Kugeln formen. Je eine Walnusshälfte in die Kugeln drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

## „Herzwochen“ auf der METTNAU

Auch in diesem Jahr beteiligt sich die METTNAU wieder an den „Herzwochen“, welche jährlich durch die Deutsche Herzstiftung initiiert werden. Unter dem Motto „Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz“, wird der Chefarzt der Werner-Messmer-Klinik, Dr. med. Robin Schulze, Internist, Kardiologe und Sportmediziner, über die Ursachen und Behandlung von Herzinsuffizienz referieren. Ebenso wird er unterschiedliche aktuelle Therapieverfahren erläutern sowie Tipps im Umgang mit der Krankheit im Alltag geben. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, Fragen an den Experten zu stellen.

**TERMIN: Donnerstag, 23. November 2017** | 19.15 Uhr  
Werner-Messmer-Klinik | Strandbadstraße 80 | Raum Mainau



Gefahren frühzeitig erkennen, sich gesund ernähren und bewegen. Es gibt eine Menge, das man tun kann, um Herzerkrankungen vorzubeugen und sie nachhaltig zu behandeln.



## Es weihnachtet sehr ...

Traditioneller Adventsmarkt rund um das Strandcafé

Stilvolle Dekorationsartikel, köstliches Naschwerk, originelle Geschenkideen – und das alles vor der unvergleichlich schönen Kulisse des Bodensees.

Am **Sonntag, den 3. Dezember 2017**, findet in der Zeit von 11 bis 17.30 Uhr wieder der kleine, aber feine Adventsmarkt rund um das Strandcafé statt.

## Wiedersehen mit Pippo Pollina

Große Vorfreude in der Region: Am 10. Januar 2018 kommt der sizilianische Liedermacher Pippo Pollina ins Radolfzeller Milchwerk. Im Rahmen eines Benefizkonzertes für das Hegau-Jugendwerk in Gailingen feiert er die Premiere seines neuen Soloprogramms und stellt sein erstes Buch vor.

Pippo Pollina gehört fast schon zu den Stammgästen in der Region. Sein Name steht für umjubelte Konzerte. Wo immer der Vollblut-Liedermacher mit seinem kraftvollen und gleichzeitig emotionalen Liedern voller Sinnlichkeit, Poesie und Nachdenklichkeit auftritt, zieht er das Publikum in seinen Bann. Nach 22 Alben und tausenden Konzerten in Europa und den USA schreibt der in Zürich lebende Pippo Pollina zum ersten Mal ein Buch, in dem er eine Bilanz seiner 30 Jahre in der Musik zieht.

Seine Liedtexte in deutscher Übersetzung werden umrahmt von Geschichten, Anekdoten und dem Hintergrund seiner Alben. Vor der historischen und politischen Kulisse der Lieder wird fortwährend auf Persönliches und Allgemeines verwiesen. Nun kehrt Pippo Pollina zurück mit einem neuen Soloprogramm für sein Publikum: Ein Klavier, die Gitarren, sein geliebtes Tamburello und verschiedene andere Instrumente begleiten sein unverkennbares Geflecht von Melodien und Harmonien. Zusätzlich zu den Liedern erwarten das Publikum Geschichten und kurze Lesungen aus dem Buch, aber auch überraschende Bilder aus dem Repertoire und aus Filmen, die unsere jüngste Geschichte geprägt haben.

In einem zweiten Teil wird Pippo Pollina drei junge und talentierte Sängerinnen, die zu den interessantesten Folk-Singer-Songwritern in Sizilien gehören, auf die Bühne holen: Die Schwestern Adriana und Roberta Prestigiacomo und Anna Maria Sotgiu. Die drei Künstlerinnen haben schon auf zahlreichen Festivals und Touren in Süditalien von sich reden gemacht. Die vier Stimmen vereinigen sich zu einem besonderen Wechselspiel, das dem Repertoire von Pippo Pollina eine neue überraschende Dimension gibt.

### Pippo Pollina – Solo in Concerto – mit Special Guests

Pippo Pollina, Roberta und Adriana Prestigiacomo und Anna Maria Sotgiu  
Mittwoch 10. Januar, 20 Uhr  
Kartenvorverkauf: [www.reservix.de](http://www.reservix.de)

Pippo Pollina im Interview:

**Herr Pollina, Sie sind ursprünglich Journalist. Wie haben Sie zur Musik gefunden und was bedeutet Musik für Sie?**

Die Musik war meine kongeniale Art, das Leben zu beschreiben. Mit Journalismus kann man viel bewegen, aber mit Musik kann ich den Menschen Emotionen schenken und sie besser zum Nachdenken bringen. Das ist mir sehr wichtig.

**Sie sind ein Mensch, der sehr politisch ist – auch in der Musik. Was kann Musik bewegen in unserer Welt, die sich gerade sehr stark verändert?**

Die Musik kann die Welt nicht verändern, aber sie kann das Leben der Menschen positiv beeinflussen. Die Kunst im Allgemeinen ist die einzige Dimension, in der man nicht lügen kann. Das Publikum besitzt die Sensibilität, Ehrlichkeit zu erkennen. Deshalb haben Kunst und Musik diese Position eingenommen, die so wichtig für unser Leben ist.

**Was waren ihre Beweggründe, nach jahrzehntelangem Schwerpunkt in der Musik ein Buch zu schreiben?**

Das Buch war für mich wie eine Therapie. Ich musste über vier Jahrzehnte Musik und Weltgeschichte reflektieren. Meine Lieder haben eine Doppelfunktion – zum einen spiegeln sie meine persönliche musikalische Entwicklung wider, zum anderen beschreiben sie die Veränderungen unserer Welt. Das Buch, das im Dezember erscheint, ist eine Art Autobiographie mit einer kompletten Sammlung meiner Texte.

**Ihr neues Soloprogramm feiert im Rahmen eines Benefizkonzertes für das Hegau-Jugendwerk Premiere. Hat das einen besonderen Grund?**

Ich habe vor einigen Jahren auf einem meiner Konzerte den ärztlichen Direktor Dr. Klaus Scheidtman kennengelernt. Das erste Benefizkonzert im Hegau-Jugendwerk fand ich eine sehr gute Idee. Wir sind in Kontakt geblieben und haben entschieden, die Premiere meines neuen Programms mit einem weiteren Benefizkonzert zu feiern. Ich freue mich sehr darauf – auch auf das gemeinsame Programm mit den drei wunderbaren Sängerinnen aus Sizilien.

Konzertkarten  
zu gewinnen!

siehe Seite 34



FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID  
FOTO PRESSE VIDEA PALERMO



# Drehscheibe für weltweite Naturschutzprojekte

Vom Bodensee in die weite Welt setzt sich die internationale Umweltstiftung Global Nature Fund (GNF) mit Pionierprojekten für den Natur- und Umweltschutz ein. Jüngst ging für zwei der herausragenden und nachhaltigen Projekte der renommierte „**Energy Globe Award**“ nach Radolfzell, wo die Stiftung seit ihrer Gründung vor 20 Jahren beheimatet ist. Ein Interview mit Udo Gattenlöhner, Agrarwissenschaftler und Geschäftsführer, der die Arbeit des GNF von der ersten Stunde an mitaufbaute:



**Herr Gattenlöhner, Sie sind in der Region aufgewachsen. Wie kamen Sie zum GNF und warum hat diese international tätige Stiftung ihren Sitz am beschaulichen Bodensee?**

Das Thema Umwelt und Natur hat mich schon immer interessiert. 1990 ergatterte ich eine Zivildienststelle bei der Deutschen Umwelthilfe in Radolfzell, die den Global Nature Fund mitbegründete. Dass die Stiftung Global Nature Fund wie ein halbes

Dutzend anderer Naturschutzorganisationen ihren Hauptsitz in Radolfzell hat, ist sicher der Initiative des Ornithologen Professor Dr. Gerhard Thielcke zu verdanken, der in den 70er Jahren maßgeblich daran beteiligt war, dass die Umweltbewegung hier im Süden eine rasante Dynamik entwickelt hat.

**Was sind die Ziele des GNF und in welchen Bereichen engagiert sich die Umweltstiftung?**

Im Mittelpunkt unserer Aufgaben stehen der weltweite Schutz von Seen und Feuchtgebieten im Einklang mit den Interessen der Menschen, die dort leben. Unser Seennetzwerk „Living Lakes – Lebendige Seen“ bietet eine ideale Basis für die internationale Zusammenarbeit. Schwerpunkte hier sind Trinkwasserprojekte in Afrika, Pflanzen-Kläranlagen in Lateinamerika und die Lösung von Konflikten zwischen Menschen und Wildtieren. Sie werden jetzt fragen, warum wir uns damit beschäftigen. Unter anderem, weil in diesen Regionen die Artenvielfalt noch sehr hoch ist. Die Projekte helfen, sie zu bewahren und zu erhalten. Unsere Kontakte zu den Menschen dort führen auch zu Erfolgen im Natur- und Umweltschutz.

**Was zeichnet die Projekte in Burundi und Kolumbien aus, für die der GNF vor kurzem den „Energy Globe Award“ der UNESCO erhielt?**

Unsere Projekte in Burundi („Bekämpfung der Entwaldung durch Anpflanzen von Bäumen und die Einführung verbesserter Kochstellen“) und Kolumbien („Grünfilter – Innovative und kostengünstige Abwasserreinigung“) sind perfekte Beispiele dafür, wie lokale Maßnahmen einen wichtigen Beitrag zum Schutz unseres Klimas und unserer Umwelt leisten können. Sie zeigen außerdem, wie fruchtbar eine enge Zusammenarbeit mit lokalen Partnern und der ansässigen Bevölkerung ist. Die Zusammenarbeit mit der Bevölkerung vor Ort ist der Schlüssel zum Erfolg. Es nützt nichts, Projekte von außen aufzusetzen.

**Über beide Projekte werden Sie im Januar bei den Naturschutztagen 2018 in Radolfzell referieren. Können Sie uns eines näher beschreiben?**

Nehmen wir das Thema „Sauberes Wasser durch Grünfilter“. Das Interessante ist, dass wir diese Technologien, die wir in Kolumbien eingesetzt haben, in europäischen Regionen wie etwa Spanien entwickelt, dort erprobt und dann an die Bedingungen in Entwicklungsländern angepasst haben. Obwohl Kolumbien ausreichende Trinkwasserreserven besitzt, hat die unzureichende Umsetzung einer nachhaltigen Gewässerbewirtschaftung in den letzten 20 Jahren dazu geführt, dass sich die tatsächlich verfügbare saubere Trinkwassermenge auf 40 Prozent der potenziell vorhandenen Menge reduziert hat. Zusammen mit dem Projektpartner Fundacion Humedales in Kolumbien hat der GNF im Jahr 2015 drei Grünfilter gebaut, welche die Abwässer von 1500 Menschen dreier Gemeinden reinigen. Das Wasser durchströmt Kanäle, in denen es mit Hilfe von Wasserpflanzen gereinigt wird. Trotz geringen Aufwands an Wartung und Energie filtern die Anlagen bis zu 95 Prozent der unerwünschten Nährstoffe und Krankheitserreger aus dem Wasser und eignen sich hervorragend für ländliche Regionen und Entwicklungsländer, die sich teure Kläranlagen nach westlichem Vorbild nicht leisten können.

**Wie finanziert die Stiftung Global Nature Fund ihre Arbeit?**

Wir sind gemeinnützig und staatlich unabhängig, erhalten aber von der öffentlichen Hand – von der Bundesregierung Deutschland und von der Europäischen Union – Zuschüsse für unsere Projekte, wobei wir hier im Wettbewerb mit anderen Umweltorganisationen stehen. Als weitere Einnahmen sind Spenden von Einzelpersonen zu nennen. Die dritte Säule ist Sponsoring durch Unternehmen. Hier zeigt sich zunehmend, dass die Wirtschaft dann besonders aufgeschlossen für Zuwendungen und Kooperationen ist, wenn sie erkennt, dass Umweltrisiken ihre Geschäftsmodelle gefährden können. Unser jährlicher Haushalt bewegt sich zwischen 2 und 3 Millionen Euro an Fördermitteln und Spenden.

**Von der weiten Welt zurück an ihren Arbeitsort am Bodensee. Eine persönliche Frage: Was schätzen Sie an Radolfzell besonders?**

Ich habe in den letzten 20 Jahren größere Teile der Welt kennenlernen dürfen und es gibt eigentlich keinen Ort, an dem ich lieber leben möchte. Ich liebe unsere Region mit ihrer Vielfalt an Kultur und Natur. Innerhalb der Bodenseeregion ist Radolfzell eine interessante Stadt. Die naturnahen Uferzonen des Untersees und die Naturschutzgebiete machen diese Region für mich besonders attraktiv.



Die Zusammenarbeit mit der Bevölkerung vor Ort ist bei allen Projekten des Global Nature Fund der Schlüssel zum Erfolg.



Projekt „Grünfilter – Innovative und kostengünstige Abwasserreinigung“



**GNF in Kürze:** Aktuell engagiert sich die Umweltstiftung Global Nature Fund in 30 verschiedenen Projekten auf allen Kontinenten. Die Bereiche, in denen sich der GNF bewegt, sind Wasser und Seen, Artenschutz, internationale Zusammenarbeit im Umwelt- und Naturschutz, Unternehmen und biologische Vielfalt. Der GNF hat drei Büros in Radolfzell, Bonn und Berlin. Neun der insgesamt 15 Angestellten arbeiten am Hauptsitz in Radolfzell.

**Informationen** zum Global Nature Fund und den Projekten unter [www.globalnature.org](http://www.globalnature.org)

## Naturschutztage am Bodensee

Radolfzell ist seit 25 Jahren der Austragungsort der Naturschutztage am Bodensee. Es ist die größte jährlich stattfindende Naturschutz-Veranstaltung im deutschsprachigen Raum. Die über 1000 Gäste treffen sich **vom 4. bis 7. Januar 2018 im Radolfzeller Milchwerk.**

Die Veranstalter Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und Naturschutzbund Deutschland (NABU) laden dazu ein, die Stadt Radolfzell unterstützt die Veranstaltung. Höhepunkt der Naturschutztage 2018 wird der Besuch und Vortrag von Ministerpräsident Winfried Kretschmann sein. Unter dem Titel „Biodiversität in Baden-Württemberg“ wird er sich mit den

Strategien befassen, die notwendig sind, um die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten und ihrer Lebensräume zu erhalten. Weitere Themen der Naturschutztage sind Wege zu einer zukunftsfähigen Landwirtschaft. Auch Klimawandel, Bienensterben und Biotopvernetzung stehen auf dem Programm. Fast 40 Exkursionen in die schöne Bodenseelandschaft und spannende Seminare locken ebenfalls nach Radolfzell.

Im Rahmenprogramm tritt der Kabarettist Werner Koczwara auf, Gewinner des Kleinkunstpreises Baden-Württemberg 2017.

Programm und weitere Infos zur Anmeldung unter [www.naturschutztage.de](http://www.naturschutztage.de)

FRISEUR & FACHGESCHÄFT Tel. 0 77 32.93 82 22

glückssträhne

GUTES FÜR IHR HAAR

Seestr. 27 78315 Radolfzell [www.gluecksstraehe-radolfzell.de](http://www.gluecksstraehe-radolfzell.de)  
Öffnungszeiten: Di - Fr 8:30 - 18:00 Uhr / Sa 8:30 - 13:00 Uhr

Need some shoes?

HAFNER SCHUHE  
SEESTR. RADOLFZELL  
TEL. +49 (0)7732-3390

qualität vor augen

Zeit, an sich selbst zu denken.  
Dinge tun, für die sonst die Ruhe fehlt.  
Brille aussuchen, fernab des Alltags.

Höllstraße 5 | 78315 Radolfzell  
Telefon 0 77 32 / 37 07  
[info@optik-apel.de](mailto:info@optik-apel.de) | [www.optik-apel.de](http://www.optik-apel.de)



TEEPOTT RADOLFZELL  
Teefachgeschäft und Teestube  
Löwengasse 8  
reinschauen & wohlfühlen  
[www.tee-vom-see.de](http://www.tee-vom-see.de)





## In der Welt zuhause – in Stahringen daheim

Das Radolfzeller Unternehmen **Metall+Plastic** ist das Musterbeispiel eines „hidden champion“ am Bodensee.

Für Laien ist nicht auf Anhieb verständlich, was das Radolfzeller Vorzeigeunternehmen weltweit tut und treibt, was in den Hallen am Ortsausgang von Stahringen eigentlich produziert wird. Es sind keine Kronkorken mehr wie in den 50er Jahren, sondern hochkomplexe Reinraum-Anlagen für die sterilen Abfüll- und Verpackungsprozesse der pharmazeutischen Industrie. Mit ihren Isolatoren ist Metall+Plastic die Nummer 3 im Weltmarkt. Neben Isolatoren für Abfüllmaschinen gehören Sterilitätstestisolatoren, Dekontaminationsschleusen, Elektronenbeschleuniger für die Oberflächen-Sterilisation sowie gasdichte Türen zur Produktpalette. Metall+Plastic erzielt jährlich einen Umsatz von 25 Millionen Euro.

Spannend ist die Entwicklung des Unternehmens, das in diesem Jahr sein 60-jähriges Bestehen feiert. Der Gründer des Unternehmens, Jürgen von Stenglin, produzierte 1957 zunächst Kronkorken (Metall) und bot Hochfrequenzschweißen der PVC-Ränder (Plastic) von Münzalben an. In den Laboratorien pharmazeutischer Firmen mussten die Kunststofffolien an den Isolatoren repariert werden. Das konnte Metall+Plastic und brachte Jürgen von Stenglin 1960 auf die Idee, seinen ersten eigenen Folienisolator herzustellen. Seither setzt Metall+Plastic Meilensteine bei der Entwicklung und Produktion von Isolations- und Containment-Technologie, vorangetrieben von Christoph von Stenglin, der nach dem Tod seines Vaters 1991 die Geschäftsführung übernahm. 1989 stellte das Unternehmen den ersten Isolator für die pharmazeutische Produktion vor, der ab 1996 in die USA ausgeliefert wurde.

Aktuell sind weltweit Anlagen von Metall+Plastic in pharmazeutischen Unternehmen im Einsatz. Jede Anlage ist individuell an die Anforderungen des Kunden angepasst. Sie wird bei Metall+Plastic in Stahringen konstruiert und gefertigt und nach der Abnahme beim Kunden installiert, in Betrieb genommen und validiert. Heute wandelt sich das Unternehmen immer mehr vom Maschinenbau hin zum Prozessentwickler. Durch das intelligente Prozessequipment verringern sich Prozess- und Stillstandzeiten der Anlagen deutlich.

Seit 2010 ist Metall+Plastic ein Beteiligungsunternehmen der Optima in Schwäbisch Hall, zu der auch die Optima Pharma als Spezialist im Bereich Abfüll-, Verschleiß- und Prozesstechnik für die pharmazeutische Industrie gehört. 2014 wurde Dr. Stefan Kleinmann neuer Geschäftsführer von Metall+Plastic.

Metall+Plastic beschäftigt gegenwärtig über 110 Mitarbeiter, bildet Elektriker, Industrie- und Konstruktionsmechaniker aus und ist weiter auf Wachstumskurs. „Unsere Mitarbeiter sind die Grundlage für kontinuierliches und erfolgreiches Wachstum“, unterstreicht Dr. Stefan Kleinmann. Durch verstärkte Markt- und Beratungskompetenz wolle man die Position weiter stärken und ausbauen. „Wir wollen in den nächsten fünf Jahren unseren Umsatz verdoppeln und gesund wachsen“, macht er deutlich. Neben Neueinstellungen kündigt er auch bauliche Erweiterungen in Stahringen an. Hinter dem Firmengelände hat das Unternehmen eine 3100 Quadratmeter große Wiese Richtung Bundesstraße gekauft. Dort will Metall+Plastic einen neuen Verwaltungstrakt errichten – ein klares Bekenntnis der gesamten Optima-Gruppe zum Standort in Radolfzell.

« Abfüll-Isolatoren-Anlage

» Dr. Stefan Kleinmann, Geschäftsführer der Metall+Plastic GmbH



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS METALL+PLASTIC GMBH



**METALL+PLASTIC**  
Cleanroom Technology

METALL+PLASTIC GmbH  
Bodmaner Straße 2  
78315 Radolfzell-Stahringen  
Telefon 07738/9280-0  
info@metall-plastic.de  
www.metall-plastic.com/de-de





# Stadtwerke bringen neuen **FERNSEHKOMFORT** in die Stuben

Die letzten bunt gefärbten Blätter sind schon von den Bäumen gefallen. Zu Hause wird der Ofen angeheizt und die Decke auf dem Sofa ausgebreitet. Für viele Menschen beginnt nun die eher ruhige Jahreszeit. Ideale Voraussetzungen, sich einen gemütlichen Fernsehabend zu gönnen. Mit einem Internetanschluss der Stadtwerke Radolfzell genießt man Unterhaltung ohne Einschränkung.

Ein Anschluss für alle Geräte in einem Haushalt in Höchstgeschwindigkeit und erstklassiger Qualität – die Glasfaser macht es möglich. Mit IP TV – dem Fernsehen über das Internet – eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten des modernen Fernsehens. Einer der beliebtesten Funktionen ist das „Timeshifting“, es ermöglicht das Pausieren einer aktuell laufenden Sendung, sozusagen zeitversetztes Fernsehen. Ein wesentlicher Faktor ist auch die Auswahl an Programmvietfalt. Als IP-TV Anbieter empfängt man mit den Stadtwerken Radolfzell nicht nur viele Sender, sondern vor allem die Sender, die im Kabel oder SAT-TV nicht empfangbar sind, beispielsweise ORF 1 und SF 2. Prädestiniert ist IP TV für Ultra-HD TV, das digitale Fernsehen mit Höchstauflösung, mit brillanten Farben und bestechender Schärfe.

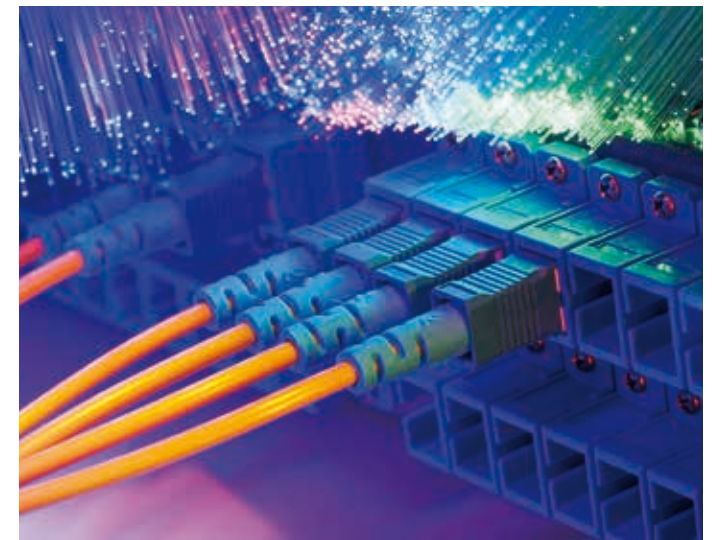
Mit den bisherigen Kupferleitungen stößt man bei diesem Angebot an Grenzen. Den heutigen, aber vor allem den zukünftigen Anforderungen bei der Übertragung von Daten können diese störanfälligen und dadurch verlustreichen Leitungen nicht mehr gerecht werden. Dabei stehen die Stadtwerke Radolfzell für den Ausbau der Infrastruktur von Beginn an zur Seite, um Privat-, Gewerbe- und Industriebetriebe kosteneffizient für die Zukunft zu rüsten und an das Glasfasernetz anzuschließen. Hierfür erhalten die Kunden alle Services aus einer Hand: Internet, Telefonie, TV. Das wichtigste hierbei: Die Down- und Uploadgeschwindigkeiten sind garantiert.

Glasfaser unterliegt allein durch das Material – die Daten werden optisch über haarfeine Fasern, den Lichtwellenleitern, übertragen – keinen Schwankungen. Gegenüber physikalischen Einflüssen wie elektrische und magnetische Störsignale, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit ist die Glasfaser gewappnet.

Und wie kommt man jetzt zum Internet per Glasfaser? Mit Fiber To The Home (FTTH), sprich mit Glasfaser auch auf den letzten Metern bis ins Haus, ist die Internetverbindung nicht nur schnell, sondern auch stabil und zukunftssicher. Dazu wird vor dem Haus eine eigene Glasfaserleitung vom Hauptstrang, dem POP (Point of Presence), abgezweigt. Die Stadtwerke Radolfzell legen diese Leitung über eine Tiefbohrung, nahezu unmerklich für die Hausbesitzer bzw. Anwohner.

**STADTWERKE**  
RADOLFZELL

Stadtwerke Radolfzell GmbH  
Untertorstraße 7-9  
78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/8008-90  
info@stadtwerke-radolfzell.de  
www.stadtwerke-radolfzell.de



## Glasfaseranschluss auf einen Blick

- » Zukunftstechnologie mit enorm viel Potenzial bis weit in den Gigabit-Bereich
- » Schon heute ultraschnelle Datenübertragungsraten bis ~ 1 GBit/s,
- » Weniger störanfällig im Gegensatz zu DSL oder VDSL
- » Kaum Leistungsabfall bei größeren Distanzen zum Verteiler (im Gegensatz zu DSL oder VDSL)
- » Ideal für Tripleplay – also Telefon, Internet und TV (IPTV) geeignet
- » Beste Bildqualität bei IPTV dank hoher Übertragungsraten
- » Genug Leistungsreserven auch für anspruchsvolle Transferraten
- » Ideal für datenintensive Anwendungen wie Cloud-Computing, Videokonferenzen, Online-Backups, große Down- bzw. Uploads oder einfach nur für Online-Gaming, Online-Videotheken, TV in HDTV, UHDTV und 3D
- » Genug theoretische Reserven für die Zukunft (mehrere tausend MBit/s)
- » Praktisch die beste, momentan mögliche Internet-Zugangstechnik

**Wohnwerte Schütz**  
Immobilien aus der Region

**Wir bewerten, vermieten und verkaufen IMMOBILIEN.**

**Helmut Schütz** | Dipl. Wirtsch.-Ing. (FH)  
Seestraße 19 | 78315 Radolfzell  
Tel. +49(0)7732-9407308  
» [www.wohnwerte-schuetz.de](http://www.wohnwerte-schuetz.de)

**MIETEN SIE DIE ZUKUNFT!**  
100 % ELEKTRISCH ... DER NEUE RENAULT ZOE

**RENTAL ZE**

**Sondertarife für Urlaubsgäste**  
z.B. Renault Twingo  
Tagespauschale  
inkl. 100 km € 49,-  
Wochenendpauschale  
inkl. 1000 km € 99,-  
Erfahren Sie die schöne  
Umgebung mit einem  
Mietwagen von uns.

**Autovermietung**  
**BLENDER**  
AUTOHAUS BLENDER GMBH  
Robert-Gerwig-Straße 6 · 78315 Radolfzell

Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.  
Tel. 07732-982773 oder mail [dialog@autohaus-blender.de](mailto:dialog@autohaus-blender.de)



# Veranstaltungen November 2017

**Mittwoch, 1. November**

## **Flohmarktlädele**

der AG Terre des Hommes  
Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg  
10-13 Uhr

**Donnerstag, 2. November**

## **Nachtwächterführung**

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19-20.30 Uhr

**Freitag, 3. November**

## **Radolfzell um 1500**

Öffentl. Führungen zum „Mittelalterraum“  
Ort: Stadtmuseum, 15 Uhr

## **Krimi-Lesung**

### **„Nonnas goldener Hochzeitsfall“**

Autorin Luzi van Gisteren  
Ort: Pizzeria Vulcano, 18-19.30 Uhr

## **Panorama-Diashow**

### **KANADA – Abenteuer im Westen**

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

**Samstag, 4. November**

## **GERO's Flohmarkt**

Ort: Milchwerk Radolfzell, 9-16 Uhr

**Sonntag, 5. November**

## **Kostümführung in der alten Stadtapotheke**

Gestatten? Apotheker Moritz Bosch  
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

**Dienstag, 7. November**

## **Vortrag „OMEGA – Im inneren Reichtum angekommen“**

von Veit Lindau  
Veranstalter Buch Greuter  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30-22 Uhr

**Mittwoch, 8. November**

## **Martinimarkt (Krämermarkt)**

Ort: Radolfzeller Altstadt, 8-18 Uhr

## **Museumscafé**

### **Radolfzell im Mittelalter**

Ort: Stadtmuseum, 15 Uhr

**Freitag, 10. November**

## **Kids goes Science**

für Kinder, 15.30 Uhr

## **Science goes Public**

für Jugendliche und Erwachsene, 17 Uhr

## **Schrumpfen die Schädelknochen von Spitzmäusen?**

Ort: Möggingen, Max-Planck-Institut für  
Ornithologie

## **Irische Geschichten und Liederabend**

### **mit Jutta André**

Ort: Böhringen, Atelier „die Werkstatt“  
19-24 Uhr

**Samstag, 11. November**

## **Tango-Trio „LUZ Y SOMBRA“**

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum  
Fürstenbergstraße 7a, 20-22 Uhr

## **Weibsbilder Late-Night**

Fasnachtseröffnung  
der Narrizella Ratoldi 1841 e.V.  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20.11 Uhr

## **Zeller Musiknacht**

Ort: Lokalitäten in der Innenstadt, 21 Uhr

**Sonntag, 12. November**

## **KinderTheaterTage**

Familien-Vorstellungen „Das Lied der  
Grille“ für Kinder ab 4 Jahren  
Ort: KinderKulturZentrum Lollipop, 15 Uhr

## **Ensemblekonzert**

Ensemble der Musikschule  
Ort: Christuskirche Radolfzell, 17 Uhr

**Dienstag, 14. November**

## **NABU – Naturerlebnis Mettnau-Spitze**

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

## **KinderTheaterTage**

Familien-Vorstellungen „Froschkönig“  
für Kinder ab 4 Jahren

Ort: KinderKulturZentrum Lollipop, 15 Uhr

**Mittwoch, 15. November**

## **KinderTheaterTage**

Familien-Vorstellungen „Die Engel-  
phoniker“ für Kinder ab 4 Jahren  
Ort: KinderKulturZentrum Lollipop, 15 Uhr

## **Bilderbuchabend für Erwachsene**

Ort: Buch Greuter Radolfzell, 19.30 Uhr

## **Weihnachtsbräuche in Europa**



Was ist aus dem heiligen Nikolaus geworden, der sich inzwischen vielerorts in den neutralen Weihnachtsmann verwandelt hat? Wo haben Adventskranz und Christbaum, wo die Krippe und Krippenspiele ihren Ursprung? Warum bewegt inzwischen weniger das biblische Ereignis der Geburt Christi als die meteorologische Frage, ob es weiße Weihnachten gibt? Spannende Fragen, denen Werner Mezger, Professor für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie an der Universität Freiburg, nachgeht. Die Besucher erwartet ein unterhaltsamer Vortrag mit viel Bildmaterial, das zusätzlich farbenfrohe Einblicke in Bräuche aus ganz Europa vermittelt, die in ihrer Exotik ebenso rätselhaft wie faszinierend sind. Werner Mezger ist bekannt durch zahlreiche Buchveröffentlichungen, Rundfunk- und Fernsehsendungen. Eine Kooperation von vhs Landkreis Konstanz + Stadtbibliothek Radolfzell.

Vortrag von Prof. Werner Mezger: Bräuche der Advents- und Weihnachtszeit

**Mittwoch, 15. November, 19.30 Uhr**  
Stadtbibliothek, Marktplatz 8

**Donnerstag, 16. November**

## **Star Wars und die Philosophie**

VHS-Vortrag mit Ulrich Büttner  
Ort: Stadtbibliothek, 19.30 Uhr

**Freitag, 17. November**

## **Puppentheater**

### **„Rudolph mit der roten Nase“**

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14.30 | 16.30 Uhr

## **Vorlesetag: Spannende und lustige Ge-**

schichten für Kinder von 3-10 Jahren  
Freundeskreis der Stadtbibliothek  
Ort: Stadtbibliothek, 14-16 Uhr

## **Herbst-Jazz**

| s.S. 13

Swiss-German Dixie-Corporation  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

## **16. Großer Spielzeugmarkt**

Ort: Böhringen, Pfarrsaal, 14-16 Uhr

## **Miss Otis & friends**

mit einem „Acoustic Special“  
Ort: Villa Bosch, 19.30 Uhr

## **Hexenball**

Wasserschlosshexen Möggingen e.V.  
Ort: Möggingen, Mindelseehalle, 20.11 Uhr

**Samstag-Sonntag, 18.-19. November**

## **Lokalschau und Kreisschau Geflügel**

Ort: Kleintierzuchtverein Radolfzell e.V.  
10-18 Uhr

**Sonntag, 19. November**

## **Multimedia-Vortrag Nepal**

von Dieter Glogowski  
Veranstalter: Buch Greuter  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 16-19 Uhr

**Dienstag, 21. November**

## **Lesung von Zsuzsa Bánk**

Roman „Schlafen werden wir später“  
Veranstalter: Buch Greuter  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30-21 Uhr

**Mittwoch, 22. November**

## **Museumscafé**

### **Zur Versetzung des historischen**

### **Kachelofens im Stadtmuseum**

Ort: Stadtmuseum, 15 Uhr

**Donnerstag-Samstag, 23.-25. November**

## **Radolfzeller Schokoladenmarkt**

Ort: Untertorplatz, 11-19 Uhr

**Freitag, 24. November**

## **Kino „Das Wunder von Bern“**

Veranstalter: Seniorenrat & Kulturamt  
Ort: Universum Nostalgiekino  
14.30-17 Uhr

## **1200 Jahre Radolfzell**

Öffentliche Führung in der  
stadteschichtlichen Ausstellung  
Ort: Stadtmuseum, 15 -16 Uhr

## **Argentinische Folklore**

### **„FABIANA STRIFFLER & Quique Sinesi“**

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

**Samstag, 25. November**

## **Kreativer Adventsmarkt**

### **mit Weinprobe und Live-Musik**

Ort: Böhringen, Atelier „die Werkstatt“  
14-22 Uhr

## **Lesung mit Bruno Eppe**

zum 50. Geburts-  
tag terre des hommes Deutschland  
Ort: Villa Bosch, 19.30-21 Uhr

## **Dos Mundos „Melanie Muñoz und Paddy Brohammer“**

mit Geschichten und  
Liedern über Auswanderer und Asturien  
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

**Sonntag, 26. November**

## **Geld oder Liebe – Zell-a-Capella**

Ort: Zunfthaus Narrizella, 19 Uhr

**Dienstag, 28. November**

## **NABU – Naturerlebnis Mettnau-Spitze**

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

## **Dauerveranstaltungen November-Dezember 2017**

**Mittwoch + Samstag**

### **Radolfzeller Wochenmarkt**

Ort: Marktplatz, 7-14 Uhr

**Jeden Samstag**

### **Geführte Wanderung in die Umgebung**

Treffpunkt: Bahnhofplatz, 13-18 Uhr

**Jeden Samstag**

### **Flohmarktlädele**

der AG Terre des Hommes  
Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg  
10-13 Uhr

**Täglich**

### **Bildergalerie Erika Ebinger**

Religiöse und weltanschauliche Bilder  
Ort: Christuskirche, 9-17 Uhr

**Montag-Samstag, 1.-22. Dezember**

### **Radolfzeller Adventshütte**

Schulen, Kindergärten und Vereine  
begleiten durch den Advent  
Ort: Seetorplatz  
Mo-Fr 16-19 Uhr, Sa 11-19 Uhr

**Dienstag-Sonntag**

**9. Dezember 2017-25. Februar 2018**

### **Sonderausstellung**

#### **„Gräber, Gold und Gruben“**

Ausstellung zur Archäologie in der Region  
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11-17 Uhr

**G BUCH GREUTER**

AUSWAHL  
ENTSPANNUNG  
BUCHGENUSS  
SERVICE  
LESESPASS  
ATMOSPHÄRE

Buch Greuter Radolfzell  
Schützenstraße 11  
78315 Radolfzell  
Tel. 07732-940899-0  
radolfzell@buch-greuter.de

Buch Greuter Singen  
Hegaustraße 17  
78224 Singen  
Tel. 07731-8769-0  
mail@buch-greuter.de

Buch Greuter Tuttlingen  
Bahnhofstraße 24  
78532 Tuttlingen  
Tel. 07461-9605-0  
tuttlingen@buch-greuter.de

[www.buch-greuter.de](http://www.buch-greuter.de) die Welt des Lesers neu entdecken

**PHYSIO PLUS**

CHRISTINE KASNITZ  
Physiotherapeutin  
und Inhaberin

Termine nach Vereinbarung

Sankt-Johannis-Straße 5  
78315 Radolfzell  
Telefon: 07732 - 94 24 455  
[www.physioplus-radolfzell.de](http://www.physioplus-radolfzell.de)

Krankengymnastik  
Lymphdrainage  
Massage  
Schmerzphysiotherapie  
Entgiftung/Entsäuerung  
Gesundheits- und  
Ernährungsberatung

Wohnen . Stoff . Schmuck . Papier . Licht  
Altes . Neues . Überraschendes

SPANNENDES ZUM SCHENKEN UND BEHALTEN

**Spannung**

Ziegelei 14 / Rickelshausen 78315 Radolfzell/Böhringen  
T 07732/55349 kontakt@spannung-auer.de [www.spannung-auer.de](http://www.spannung-auer.de)  
Di + Fr 10.00-12.30 + 14.00-18.00 Uhr / Sa 10.00-13.00 Uhr

Erleben Sie bei uns die **Kunst der Berührung**  
Die Dr.Hauschka Behandlungsmethode

**Birgit Stolz**  
Dr.Hauschka Naturkosmetikerin  
Schulstraße 13  
78315 Radolfzell-Möggingen  
Telefon 07732-945 34 37

Terminvereinbarung online:  
[www.naturkosmetik-stolz.de](http://www.naturkosmetik-stolz.de)

**NATURKOSMETIK** natürlich schön



# Veranstaltungen Dezember 2017

## Freitag, 1. Dezember

### Marionettentheater

Der kleine Rabe Socke feiert Weihnachten  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 15 | 16.30 Uhr

### FunJAZZtic

Duo mit Uli Stier und Thomas Förster  
Ort: Villa Bosch, 20 Uhr

## Freitag-Samstag, 1.-2. Dezember

### ARBEIT-SPIEL-KUNST

**Vortrag** mit Johannes Stüttgen  
am Freitag 20-22 Uhr  
**Seminar zum Vortrag** mit Johannes Stüttgen am Samstag 10-16 Uhr  
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum

## Samstag, 2. Dezember

### Weihnachtsbasar und Tag der offenen Schule

Ort: Berufsschulzentrum, 9-14 Uhr

### Advent für die Ohren

Münsterchor und Singschule Radolfzell  
Ort: Münster ULF, 10.10-10.45 Uhr

### Märchen: Eva Mießner liest Geschichten

für Kinder 3-5 Jahre 11-11.20 Uhr  
für Kinder 5-10 Jahre 11.30 Uhr  
Ort: Stadtbibliothek

### Chöre stimmen auf Weihnachten ein

Ort: Radolfzeller Innenstadt, 11-14 Uhr

### Weihnachtskino für Kinder

Veranstalter: Deutscher Familienverband e.V.  
Ort: Universum Nostalgiekino, 14 Uhr

### Güttinger Weihnachtsdorf

Mit Musik- und Sportverein Güttingen  
Ort: Güttingen, Buchenseehalle, 16-22 Uhr

## Sonntag, 3. Dezember

### Jugend präsentiert Blasmusik

Musikverein Liggeringen  
Ort: Liggeringen, Probenlokal MV, 15 Uhr

### Das Kriminal Dinner

Krimidinner mit Kitzel für Nerven und Gaumen  
Ort: Markelfingen  
NaturFreundehaus Bodensee, 17 Uhr

## Mittwoch, 6. Dezember

### Flohmarktlädele

der AG Terre des Hommes  
Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg  
10-13 Uhr

### Spieleabend

für Jugendliche und Erwachsene  
Ort: Stadtbibliothek, 19 Uhr

## Donnerstag, 7. Dezember

### Orgelmusik bei Kerzenschein

zur Eröffnung des Christkindlemarkt  
Ort: Münster ULF, 16.15-16.45 Uhr

## Donnerstag, 7. Dezember

### Nachwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19-20.30 Uhr

## Freitag, 8. Dezember

### Familienballett „Der Nussknacker“

Ort: Milchwerk Radolfzell, 17 Uhr

## Samstag, 9. Dezember

### Flohmarkt

Ort: Milchwerk Radolfzell, 13-20 Uhr

### Adventskonzert der Musikschule

Ort: Katholische Kirche St. Meinrad, 16 Uhr

## Sonntag, 10. Dezember

### Gräber, Gold und Gruben

Öffentliche Führung in der archäologischen Sonderausstellung  
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr | s.S. 8-9

### Adventskonzert mit dem Jugendblasorchester und der Stadtkapelle Radolfzell

unter der Leitung von Kuno Rauch  
Ort: Katholische Kirche St. Meinrad, 18 Uhr

## Dienstag, 12. Dezember

### NABU – Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

## Freitag, 15. Dezember

### Weihnachts-Warm-Up

mit dem Improtheater Konstanz  
Ort: Böhringen, Atelier „die Werkstatt“  
19 Uhr

## Samstag, 16. Dezember

### Radolfzeller Christbaumversteigerung

Festliche Auktion für den guten Zweck  
Ort: Seetorplatz, 11-19 Uhr

## Sonntag, 17. Dezember

### Chor- und Orchesterkonzert

Heinrich von Herzogenberg:  
Weihnachtsoratorium  
Ort: Münster ULF, 16-17.30 Uhr

# Radolfzeller Christkindlemarkt



## Donnerstag, 21. Dezember

### Bauer sucht Christkind

mit Ralf Bauer und Pat Fritz | s.S. 13  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20-22 Uhr

## Freitag, 22. Dezember

### Kindertheater „Die roten Stiefel“

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 17 Uhr

## Samstag, 23. Dezember

### Weihnachtlich auf den Spuren Radolfs

Eine Stadtführung mit Einblicken in die Stadtgeschichte und über weihnachtliche Bräuche und Traditionen der Region  
Treffpunkt: Stadtmuseum, 10.30-12 Uhr

## Sonntag, 24. Dezember

### Einstimmung zur Christmette

mit der Jugendkantorei  
Ort: Münster ULF, 21 Uhr

## Montag, 25. Dezember

### Festgottesdienst zum Weihnachtsfest

Joseph Haydn: Jugendmesse für zwei Soprane, Chor und Orchester  
Ort: Münster ULF, 9.15-10.30 Uhr

## Dienstag, 26. Dezember

### Orgelversper

mit Organist Herbert Gnädinger  
Ort: Münster ULF, 18.15-19 Uhr

## Donnerstag, 28. Dezember

### Expedition Erde

Schottland – Highlands & Islands  
Live-Vortrag von Erik Peters  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30-21.30 Uhr

## Sonntag, 31. Dezember

### Theater-Premiere „Bella Donna“

Krimikomödie von Stefan Vögel  
Die Kulissenschieber e.V.  
Ort: Scheffelhof Radolfzell, 17 Uhr

### Weitere Termine

[www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)



**Wassersportzentrum Radolfzell**  
Ziegelstr. 23  
78115 Radolfzell  
Tel. +49(0)7732-971931  
Mobil +49(0)172-567 4093  
info@wassersportzentrum-radolfzell.de  
www.wassersportzentrum-radolfzell.de

*Ganzjährig geöffnet!*  
Alles rund ums Segeln und Motorboot fahren

Sie wollen schnell und mit Freude Segeln lernen oder Ihren Motorboot-Führerschein erwerben?

Nähere Informationen zu den Kursen, Preisen und Terminen finden Sie auf unserer Webseite unter: [www.wassersportzentrum-radolfzell.de](http://www.wassersportzentrum-radolfzell.de)

*Motorboot Charter Bodensee*  
www.Motorboot-Charter-Bodensee.de

Motorboot Charter Bodensee

**Event Segeln Bodensee**  
Erleben Sie:

- Weinproben
- Romantisdinner
- Autoreisungen
- Sicherheitstraining auf dem Wasser
- Segeln in Kombination mit Sprachkursen
- Team-Training und BurnOut-Prävention

info@event-segeln-bodensee.de  
Tel. +49(0)7732-971931  
Mobil +49(0)172-567 8091

Event-Segeln-Bodensee GmbH  
Ziegelstr. 23  
78115 Radolfzell

Viel Spaß unter  
[www.event-segeln-bodensee.de](http://www.event-segeln-bodensee.de)

Bodensee  
**BIRNOH**  
In Qualität und Kraft  
oder süßsauer  
im höchsten Grad  
Alkohol 18% vol.

**Ausgezeichnet:**  
Landwirtschaftspreis  
für unternehmerische  
Innovationen  
Baden-Württemberg  
2016

**brisanti**  
**streuobstmosterei.**  
REINE GESCHMACKSSACHEN  
Tel 07738 1729 | Am Bahnhof 7  
Stahringen | geöffnet Sa 10-13 h

**METTNAU-Hallenbad:**  
Öffnungszeiten Kurmittelhaus  
für die Öffentlichkeit unter  
[www.metttau.com/de/therapiezentrum-kurmittelhaus](http://www.metttau.com/de/therapiezentrum-kurmittelhaus)

**Tina Laakmann Safran**  
Bio-Restaurant · Café · Bio-Catering

Löwengasse 22  
am Gerberplatz  
78115 Radolfzell  
Telefon: 07732-130 50 62  
Mobil: 0175-634 68 87  
info@biocatering-safran.de  
[www.biocatering-safran.de](http://www.biocatering-safran.de)



# zum Schluss

## Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » Gutschein für zwei Personen für ein Essen in „Omas Küche im Liesele“
- » Zwei Freikarten für das Konzert von Pippo Pollina am 10. Januar im Milchwerk Radolfzell

**GEWINNSPIELFRAGE:** Wie heißt die neue Sonderausstellung im Stadtmuseum, die am 9. Dezember öffnet?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. Dezember 2017 an [zeller@radolfzell-tourismus.de](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de).

Postadresse:  
Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH  
Bahnhofsplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

FOTO STADTVERWALTUNG/PRESSESTELLE »

## Randnotiz: Ein Hase aus Beton

Nach dem Pony vor der Stadtbibliothek und der Schildkröte zwischen Buch Greuter und dem Restaurant Safran hat der Familienverband nun auch einen Spielhasen vor dem Stadtmuseum ermöglicht. Die robusten Betontiere sind beliebt bei den Kleinsten und sorgen für Kurzweil in der Altstadt.

Das Geld für den Hasen hat der Familienverband bei seinem erfolgreichen Kleidermarkt im Milchwerk Radolfzell im vergangenen Jahr erlöst. „Auch den Erlös aus dem diesjährigen Kleidermarkt wollen wir für ein weiteres Betontier einsetzen“, kündigt Karin Vögele, Vorsitzende des Familienverbands, an. Doch welche Spezies den Zeller Zoo dann bereichern soll, wird nicht verraten.



Die Wahl in diesem Jahr fiel nicht schwer. Für Katharina Maier, Leiterin der Abteilung Stadtgeschichte, war sofort klar, dass es ein Hase vor dem Stadtmuseum sein muss: „In unserem Kuriositätenkabinett steht ein Hase aus dem 17. Jahrhundert – ein Teil der Verzierung eines Ofens, der bei Aushubarbeiten vor der Stadtbibliothek gefunden wurde. Nun haben die kleinen Museumsbesucher nicht nur einen Hasen zum Anschauen, sondern auch einen zum Spielen“, freut sie sich über den Eye-Catcher vor dem Museum.

## GÄRTEN FÜR DIE SEELE

„EIN SCHÖNER GARTEN IST DAS TÄGLICHE YIN UND YANG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE.“

MANFRED J. SIEGWARTH

## SIEGWARTH

### GARTEN KUNST GENUSS

Lassen Sie sich bei einem Spaziergang durch unseren Mustergarten von verschiedenen Gartenstimmungen inspirieren und verweilen Sie in unserem einzigartigen GARTENCAFÉ SCHLÖSSLE bei Kaffee, Kuchen und knackigen Köstlichkeiten.

## GARTENCAFÉ SCHLÖSSLE

Café Öffnungszeiten (April – Oktober) Dienstag – Freitag 14.00 – 19.00 Uhr Samstag & Sonntag 11.00 – 19.00 Uhr

Siegwarth Gartenmanufaktur GmbH & Co. KG  
Fabrikstraße 29 | 78224 Singen - Bohlingen  
Tel. 0 77 31 / 2 30 95 | Fax 0 77 31 / 2 89 71

[info@siegwarth.com](mailto:info@siegwarth.com)  
[www.siegwarth.com](http://www.siegwarth.com)



## zeller

magazin

Radolfzell am Bodensee

Das nächste 'zeller magazin' erscheint am 29. Dezember 2017. Keine Ausgabe mehr verpassen! Das 'zeller magazin' ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten). Bestellung unter [zeller@radolfzell-tourismus.de](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de) – Betreff: Abo zeller magazin



## möbel für's leben

COR | interlücke

wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

125 Jahre Wohnkultur

wohnstudio mattes | st.-johannis-straße 2-4 | 78315 radolfzell | fon 0 77 32 - 30 75 | [www.wohnstudio-mattes.de](http://www.wohnstudio-mattes.de)

COR | Interlücke  
Cassina  
B & B Italia  
Mobimex  
Tonon  
Schönbuch  
Moroso  
Kettner | u.v.m.



# Ein echter (Pr)Eisbrecher.

DAS  
BODEN  
SEE  
OUTLET

40  
ÜBER  
TOP-MARKEN  
ZU OUTLET-  
PREISEN IN  
RADOLFZELL  
AM BODENSEE!

**seemaxx.**

Outlet Center Radolfzell



Öffnungszeiten: Mo - Sa 10 - 19 Uhr · [www.seemaxx.de](http://www.seemaxx.de)

Schützenstraße 50 · 78315 Radolfzell · Tel.: +49 (0) 7732 940 999 30 · [info@seemaxx.de](mailto:info@seemaxx.de)