

Radolfzell am Bodensee ,zeller magazin

2019
Januar - Februar

LAKE CONSTANCE EISMAN

Großer Eisschwimm-Event am Untersee

DAS BLECHFIEBER KOMMT ZURÜCK

Radolfzeller Seefestival geht in die zweite Runde

PARADIES FÜR NATUR-URLAUBER

Eine Landschaft voller Schätze



METTNAU

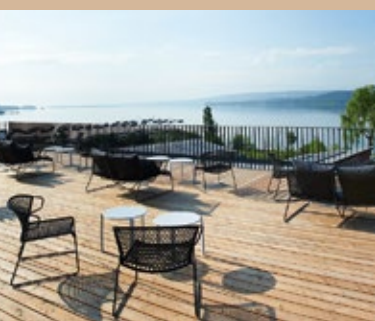
inkl. METTNAU-Magazin



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

bo ra
HotSpaResort



bora HotSpaResort ****

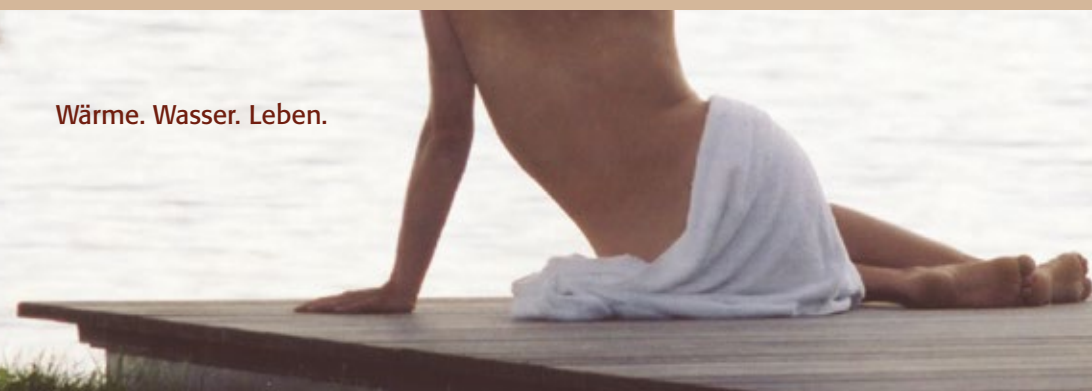
www.bora-hotsparesort.de

Karl-Wolf-Str. 35

D - 78315 Radolfzell

T 0049-77 32-950 400

Wärme. Wasser. Leben.



bo ra
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



bo|ra karl-wolf-strasse 33 D · 78315 radolfzell fon +49 . 77 32 . 940 63 30

www.bora-sauna.de

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

in der ruhigen Jahreszeit ist Radolfzell am Bodensee der ideale Urlaubsort für wahre Genießer. Leider hält sich das Klischee, dass der Winter am See nur Nebel und Blues bereithält, hartnäckig. Tatsächlich überwiegen in den letzten Jahren die Sonnentage in den Wintermonaten. Hinzu kommt, dass der See selbst als großer Wärmespeicher wirkt und der Winter bei uns milder ist als anderswo. Die ursprüngliche Landschaft im Licht der Wintersonne und der ruhende See sorgen für ein Naturschauspiel der besonderen Art und machen Lust darauf, die Gegend zu erkunden – egal ob radelnd oder in Wanderschuhen. Im Februar gibt es ein ganz besonderes Spektakel, wenn zahlreiche Eisschwimmer vor Radolfzell wagemutig am „Lake Constance Eisman“ teilnehmen. Wie warm und wohlig wird man sich da erst als Zuschauer an Land fühlen? Viele Angebote, sich in Schwung zu bringen und Energie zu tanken haben auch die Medizinischen Reha-Einrichtungen der Stadt Radolfzell METTNAU mit ihren Konzepten unter dem Motto „Bewegung ist Leben“. Und in der BORA Sauna kann man sich die Alltagslast mit herrlichem Blick auf den winterlichen See von Seele und Körper schwitzen. Wem der Sinn nach einem entspannten Einkaufsbummel steht, dem seien die vielen schönen Geschäfte in der Innenstadt und im seemaxx Outlet Center Radolfzell empfohlen. Warum nicht den Einkaufstag bei einer Tasse Kaffee oder einem gemütlichen Abendessen ausklingen lassen – es gibt einige neue Gastro-Adressen in Radolfzell. Für Kulturliebhaber bieten der Kabarett-Winter, Ausstellungen und Lesungen ein umfassendes Unterhaltungsprogramm. Und nicht zuletzt sorgt Radolfzell als Hochburg der schwäbisch-alemannischen Fasnacht für eine große Erlebnisvielfalt.

Genießen Sie den Winter mit uns. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihre Nina Hanstein
Geschäftsführerin
der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

Editorial Inhalt	3
Taktgeber für die Musikstadt	4-5
Seefestival 2019	6
„Radolfzeller Künstler Vol. 2“	7
Wer wird „Lake Constance Eisman“?	8-9
Ein Paradies für Naturliebhaber	10-11
Kabarett-Winter 2019	14
Wirtschaftsgeschichte im Fokus	15
Einkaufserlebnisse das ganze Jahr	16-17
VHB-Gästekarte wird Bodenseecard West	18
Herzlich willkommen auf der Mettnau	19-24
Milchwerk Messe LebensArt	25
25 Jahre Bodensee-Stiftung	26-27
Abwechslung für neugierige Gaumen	28-29
BLURADO – Neues Gewerbegebiet im Kreuzbühl	30-31
Mehr Mobilität in Radolfzell	32-33
Veranstaltungen Impressum	34-37
Gewinnspiel Randnotiz RUDOLF	38



FOTO GERALD JARAUSCH



Taktgeber für die Musikstadt

Musik und der Name Kuno Rauch sind in Radolfzell unweigerlich miteinander verbunden. Seine Leidenschaft für die Musik ist gerade in der Orchesterarbeit stark spürbar und sein Engagement trägt dem Ziel von Radolfzell Rechnung, sich als „Musikstadt am Bodensee“ zu etablieren.

„Die Musik begleitet mich seit meiner Kindheit“, erzählt Kuno Rauch. Im Alter von neun Jahren begann er an der Radolfzeller Musikschule mit dem Trompetenunterricht, zwei Jahre später trat er in das Jugendblasorchester ein. Er absolvierte neben seiner beruflichen Tätigkeit als Orgelbauer eine Ausbildung zum Blasorchesterdirigenten an der Bundesakademie Trossingen und anschließend den fünfjährigen Diplomstudiengang Blasorchesterleitung an der HMT Zürich. Beim Schweizerischen Musikpädagogischen Verband studierte er das Fach Trompete, welches er mit dem Lehrdiplom abschloss. Seit 2002 widmet er sich beruflich ausschließlich der Musik und engagiert sich in Radolfzell auf mannigfaltige Weise. Er ist Trompetenlehrer sowie Dirigent und Leiter unterschiedlicher Radolfzeller Orchester und Ensembles. Sein Tun ist ein fester Bestandteil für Radolfzell, denn gerade in seiner Funktion als Leiter und Dirigent der Stadtkapelle und des Jugendblasorchesters initiiert er eine Reihe von musikalischen Veranstaltungen auf hohem Niveau.

„Musikstadt am Bodensee“

Die Musik spielt in Radolfzell und ihren Teilorten schon immer eine große Rolle. Auf rund 32.000 Einwohner kommen nicht nur über 2.000 aktive Musiker, sondern auch eine Vielzahl von musikalisch Interessierten. Und gerade die Symbiose aus musikalisch hoher

Qualität und Bandbreite sowie dem Veranstaltungsstandort am Bodensee bietet ein spannendes Gesamtpaket. Kuno Rauch sagt: „Diese Fakten sind nicht nur eine tolle Basis, sondern bergen auch gleichzeitig großes Potential für ein aktives und abwechslungsreiches kulturelles Leben – ebenso in den Teilorten wie auch für große, überregionale Veranstaltungsformate.“ Radolfzell möchte sich einen Namen als „Musikstadt am Bodensee“ machen, sich damit positiv nach außen profilieren und seinen Status als überregional wichtiger Kulturstandort festigen. Ein ambitioniertes Ziel. Das Projekt soll auf drei Säulen aufgebaut werden. Die erste Säule ist die musikalische Ausbildung sowie die Nachwuchsförderung. Musik soll möglichst vielen Kids zugänglich gemacht werden, was vorwiegend über die Musikschule und durch Schul- und Vereinsk Kooperationen realisiert wird. Die zweite Säule birgt ihr Potential aus Erfolgsgeschichten von Musikerinnen und Musikern aus Radolfzell und den Ortsteilen. Hier soll Radolfzell als Netzwerk und Plattform genutzt werden. Die dritte Säule bildet das breite Spektrum, also die Vielfalt der örtlichen Musikszene. Kuno Rauch erklärt: „Unter anderem möchten wir, dass national und international renommierte Musiker für neue musikalische Projekte mit einheimischen Akteuren zusammengebracht werden.“ Hierzu zählt nicht nur ein geplantes Adventskonzert mit dem Jugendblasorchester und dem aus Radolfzell-Markelfingen

stammenden Soloposaunisten des Bayrischen Rundfunk Uwe Schrodi, sondern ebenso eine Neuauflage des Seefestivals, das erstmalig anlässlich des 750-jährigen Stadtjubiläums im Jahr 2017 mit großem Erfolg stattfand.

Das Seefestival

Beim Seefestival, einem mehrtägigen Open-Air-Festival am Konzertsegel, wurden sämtliche Facetten der Brassmusik präsentiert. Regionale Kapellen und Vereine spielten im Wechsel mit großen Stars wie Max Mutzke und der SWR Big Band und sorgten damit für ein unvergessliches Spektakel. Deshalb wird es auch in diesem Jahr wieder ein Seefestival geben, und zwar in der Zeit vom 8. bis zum 9. Juni (siehe auch Seite 6). Kuno Rauch konnte Hans-Peter Zachary, Manager der SWR Big Band, für ein

neues Projekt begeistern. So wird die SWR Big Band gemeinsam mit dem Radolfzeller Jugendblasorchester auftreten und Stücke präsentieren, die sie zuvor in einem Workshop erarbeitet haben. Die musikalische Auswahl sei gar nicht so einfach gewesen, erzählt Kuno Rauch. Arrangements, die ein Crossover bieten, also ebenso für ein Blasorchester wie auch für eine eher „jazzlastige“ Big Band geeignet sind, gäbe es kaum. Dennoch konnte er ein Repertoire zusammenstellen, das unterschiedliche Stilrichtungen beinhaltet. „Dieses Konzert ist eine große Chance“, so Kuno Rauch. „Es vereint beispielhaft zwei unserer Säulen. Nämlich die musikalische Ausbildung und Nachwuchsförderung mit einer einzigartigen, musikalischen Veranstaltung. Wir hoffen, an den Erfolg des ersten Seefestivals anknüpfen zu können und ich freue mich schon jetzt darauf.“

TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTOS MICHAEL SCHRODT



FOTO NICOLA WESTPHAL

Kuno Rauch (*1962 in Radolfzell) absolvierte eine Ausbildung zum Blasorchesterdirigenten an der Bundesakademie Trossingen und studierte Blasorchesterleitung an der HMT Zürich. Nach 17-jähriger Tätigkeit als Orgelbauer widmet er sich seit dem Jahr 1997 ausschließlich seiner Dirigententätigkeit. Er spielt Gitarre und Klavier, spielt und unterrichtet Trompete, leitet in Radolfzell die Stadtkapelle, das Jugendblasorchester sowie das Ensemble der Münsterbläser. In seinem Wohnort Markelfingen leitet er den Musikverein, die Jugendkapelle und einen Kinderchor. Zudem fungiert er als stellvertretender Verbandsdirigent des Blasmusikverbandes Hegau-Bodensee. Kuno Rauch lebt mit seiner Familie in Radolfzell-Markelfingen.



KULTUR
Radolfzell
präsentiert.

Seefestival 2019



„Moop Mama“ bringt beim Seefestival 2019 Urban Brass nach Radolfzell.

FOTO FELIX BAAB

Das Blechfieber kommt zurück

Guerilla-Brass-Band „Moop Mama“ als Headliner

Mehr als 3500 Besucher, nur zehn Meter zum Bodensee, jede Menge Blech – das 1. Seefestival in Radolfzell war unvergesslich. Eine Wiederholung wurde laut gefordert und jetzt kommt sie endlich. Im Juni 2019 wird die Musikstadt am Bodensee wieder zum Mekka der Brass-, Blasmusik und von noch mehr. Kräftige Festivalstimmung an den zwei Veranstaltungstagen ist jedenfalls garantiert.

Auf wen darf man sich freuen? **Moop Mama**, die erfolgreiche Guerilla-Brass-Band aus München, kommt für den Festivalsonntag als Headliner nach Radolfzell. Die zehn Köpfe der Gruppe bringen Lieder aus ihrem neuen Album „Ich“ mit. Darin verbindet sich viel Individualität mit dem gewohnt selbstbewussten Klang der Band. **Granada** aus Graz sind mit ihrem urban-österreichischen Indie-Pop und Akkordeon im Gepäck Co-Headliner und sorgen für Tiefe und gute Laune zugleich. **Folkshilfe** erkletterten mit ihrem „Quetschn-Synthi-Pop“ schon die österreichischen Charts und bald die Radolfzeller Festivalbühne. **Die Froschenkapelle** hat 2018 auf dem „Woodstock der Blasmusik“ und 2017 auf dem Brass Wiesn Festival Stimmung gemacht und ist natürlich auch in ihrer Heimat wieder mit dabei. Man darf sich außerdem noch auf weitere Gäste freuen.

Am Festivalsamstag spielt das **Jugendblasorchester** zusammen mit der **SWR Big Band**. In einem über das Jahr erarbeiteten Programm verbindet sich die Leidenschaft der regionalen Nachwuchsmusiker mit der Expertise international bekannter Musiker. Als „Kings of Swing“ geben diese im Anschluss noch das eigene aktuelle Programm zum Besten, zusammen mit der prominenten Pop- und Jazz-Sängerin **Fola Dada**.

Tickets für Moop Mama & Friends (9. Juni, ab 14:30 Uhr) und die SWR Big-Band mit dem JBO und dem Programm „Kings of Swing“ (8. Juni, ab 19 Uhr) gibt es ab sofort bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH und online bei Reservix zu kaufen.

Besonders zu empfehlen ist das auf 500 Stück limitierte Early-Bird-Kombiticket für beide Konzerttage. Dieses gibt es mit 15% Rabatt bis zum 15. Januar 2019 für nur 59 Euro exklusiv über Reservix oder bei der Vorverkaufsstelle der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Danach gilt der reguläre Preis von 70 Euro für das Kombiticket.



KULTUR
Radolfzell
VILLA BOSCH

„Radolfzeller Künstler Vol. 2“

Vom 11. Januar bis 3. März wird wieder Radolfzeller Kunst in der Villa Bosch präsentiert

Nach dem großen Erfolg der Ausstellung „Radolfzeller Künstler“ im Frühjahr 2016 wurde im direkten Anschluss entschieden, ein ähnliches Format nach zwei Jahren zu wiederholen. Künstler, die ihren Lebensmittelpunkt in Radolfzell bzw. seinen Ortsteilen oder eine besondere Verbindung zu Radolfzell haben, wurden daher im Spätsommer 2018 erneut aufgerufen, sich beim Kulturbüro Radolfzell zu bewerben.

Der Ausstellungszeitraum ist dieses Mal aufgeteilt in zwei zeitlich und thematisch getrennte Perioden. Die erste Ausstellungsperiode vom 11. Januar bis zum 3. Februar umfasst zweidimensionale Arbeiten aus den Bereichen Malerei, Grafik und Fotografie. Es stellen Dr. Ulrich Backes, Barbara Baumgart, Dinah Günther, Stefan R. Kirsch, Heidi Reubelt und Kurt Lauer aus.

Die zweite Ausstellungsperiode vom 8. Februar bis zum 3. März beinhaltet dreidimensionale Arbeiten, die von Skulptur, Installation bis hin zu Multimedia reichen. Aussteller sind hier Ana

Baumgart, Barbara Baumgart, Klaus Küster, Nora Löbe, Anette Schütz-Leberecht und Alexander Weinmann.

Die Auswahl der Künstler wurde in diesem Jahr von einer unabhängigen Jury getroffen. Für diese konnte der Mundmaler und mit Radolfzell eng verbundene Künstler Lars Höllerer aus Überlingen, der Kulturbeauftragte der Schweizer Partnerstadt Amriswil, Andreas Müller sowie der Journalist und langjährige Leiter der Kulturredaktion des Südkurier-Medienhauses, Siegmund Kopitzki, gewonnen werden.

Die Vernissage der zweidimensionalen Arbeiten findet am Freitag, 11. Januar, um 19 Uhr in der Villa Bosch statt. Die zweite Ausstellungsperiode mit den dreidimensionalen Arbeiten startet am Freitag, 8. Februar, ebenfalls um 19 Uhr mit einer Vernissage.

Der Eintritt ist frei.

Die Jury Andreas Müller – Kulturbeauftragter der Partnerstadt Amriswil, Lars Höllerer – Künstler und Siegmund Kopitzki – Kulturredakteur



FOTO STADTVERWALTUNG



FOTOS KUHNLE & KNÖDLER

Wer wird „Lake Constance Eisman“?

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes die „coolste“ Sportart der Welt. Die Rede ist vom Eisschwimmen. Der Lake Constance Eisman by Aqua Sphere hat solch ein Spektakel für Hartgesottene vor drei Jahren an den Bodensee gebracht. Zum ersten Mal jedoch findet dieser Extremsport-Event am 9. Februar in Radolfzell am Bodensee auf dem Gelände des Yachtclubs statt. Und mit der neuen Gaudistaffel ist der Spaß für Wagemutige und Zuschauer garantiert.

Eisschwimmen ist etwas völlig anderes als das vielerorts veranstaltete Silvester- oder Neujahrsschwimmen mit Neoprenpflicht. „Vom Eisschwimmen nach den Richtlinien der International Ice Swimming Association wird gesprochen, wenn man nur mit herkömmlichem Badeanzug bzw. Badehose und Silikonbadehaube bekleidet Schwimmen geht und die Wassertemperatur unterhalb von fünf Grad liegt. Auch das Einschmieren mit einem Gel oder sonstigen Cremes ist nicht erlaubt“, erklärt Mark Koitka. Er ist nicht nur Mitarbeiter der Firma Aqua Lung aus Singen, die mit ihrer Marke Aqua Sphere den Event veranstaltet, sondern selbst begeisterter Eisschwimmer. Diese Kombination und die Idee, das Eisschwimmen an den größten See Deutschlands direkt vor der Haustüre liegend zu holen, waren die Anfänge des Lake



Constance Eisman. Was treibt ihn selbst an, sich unverfroren in das eiskalte Wasser zu stürzen? „Zugegeben, man muss ein bisschen verrückt sein“, lacht er. „Aber viel ist eine reine Kopfsache. Wenn man wieder rauskommt ist der Körper voller Adrenalin. Da werden Endorphine ausgeschüttet und man spürt jedes Mal eine große Bestätigung. Eine schöne Sache auch fürs eigene Ego!“

Beim Lake Constance Eisman, einem von neun Läufen des Internationalen Eiscups, werden 2019 zum ersten Mal auch Kurzstrecken von 25 Metern angeboten, damit hier jeder Interessierte die Möglichkeit hat, an solch einem Wettbewerb teilzunehmen – Anfänger ebenso wie komplette Einsteiger. „Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, haben wir zum ersten Mal eine 4 x 25 Meter-Gaudi-Staffel im Programm, an der die Teilnehmer auch gerne kostümiert teilnehmen können, wenngleich auch hier die eigentliche Regel zur Bekleidung nicht gebrochen werden darf“, so Mark Koitka. Vor allem Vereine und Firmen seien hier angesprochen, mit Spaßteams anzutreten. Für alle abgehärteten Teilnehmer und Interessierte wird es Strecken ab 50 Meter bis zur Königsstrecke



TEXT **MARINA KUPFERSCHMID** FOTOS **AQUA LUNG**

angefragt. Auch aus Burghausen, dem „Mekka des Eisschwimmens“ lägen Anmeldungen vor. Ebenso sei davon auszugehen, dass bekannte Eisschwimmer wie Christoph Wandratsch und Alexandre Fuzeau teilnehmen, denn die Eisschwimmer sind eine große Familie. „Es ist immer eine sehr fröhliche Stimmung, die ins Wasser mitgetragen wird“, freut sich Mark Koitka auf das einmalige Eisschwimm-Spektakel, besonders aber auch, dass sich viele Unterstützer für diese Veranstaltung in Radolfzell gefunden haben. „Es es gibt am ganzen Bodensee keinen anderen Event dieser Art. Das muss man einfach miterleben!“

1000 Meter geben. Für die längeren ist ein ärztlicher Check vorab Voraussetzung. Wenn man nach seiner Schwimmstrecke aus dem kalten Wasser steigt, kann man sich direkt in der bereitgestellten fahrbaren Fass-Sauna, die Platz für bis zu 14 Personen bietet, in den beheizten Zelten oder im heißen Zuber wieder aufwärmen. Für Essen und Getränke sorgen mehrere Food-Trucks, sodass auch die Zuschauer neben dem sportlichen Spektakel voll auf ihre Kosten kommen. Für die Unterhaltung sorgen eine spannende Sportmoderation und musikalisch heizt ein DJ ein.

„Bedingt auch durch die Jux-Staffel rechnen wir mit einer großen Zuschauer-Kulisse“, so Mark Koitka. Die 65 Anmeldungen zur sportlichen Teilnahme in 2018 will man 2019 toppen. „Wir haben die Erfahrung gemacht, dass sich viele Eisschwimmer erst im letzten Moment anmelden“, berichtet der Organisator. Unter anderem habe neu eine Eisschwimmgruppe aus Frankreich

Start der Wettbewerbe wird gegen 9.30 Uhr sein, das geplante Ende gegen 16.30 Uhr. Aktuelle Informationen zum Programm, zur Anmeldung und zu Trainingsterminen auf Facebook
<https://www.facebook.com/Eisman.de/>
<https://www.facebook.com/AquaSphereGermany/>
<https://www.facebook.com/iceswimming.cup/>



Erleben Sie die
MEISTER
Gesamt-Kollektion

MEISTER

MEISTER MANUFAKTUR SHOP · KASERNENSTRASSE 85 · 78315 RADOLFZELL · TEL. 07732 806 320 · WWW.MEISTERSCHMUCK.DE



Böhringer Störche

Mindelsee

TEXT: THOMAS GIESINGER FOTOS NATURFREUNDEHAUS BODENSEE (NATURA TRAILS) | HANSPETER WICKERT (STÖRCHEN)

Ein Paradies für Naturliebhaber

Für Menschen, die die Natur lieben, ist Radolfzell der mit Abstand beste Ziel- und Ausgangspunkt am Bodensee. Man muss in Baden-Württemberg schon lange suchen, um einen Ort zu finden, an dem Natur und Landschaft so viel zu bieten haben wie hier.

Das riesige Europäische Naturschutzgebiet Bodanrück-Mindelsee-Untersee ist wie ein kleiner Nationalpark aus Wäldern, Sümpfen, Seen und Mooren – unmittelbar vor der Haustür unserer Stadt. Darin eingebettet warten die Naturparadiese Radolfzeller Aachried und Aachmündung, die Spitze der Halbinsel Mettnau und der Mindelsee auf Erkundung. Und wem das nicht genügt: Im Umkreis von 30 Zug-, Fahrrad- oder Busminuten gibt es mehr als zehn weitere Schutzgebiete von landesweiter Bedeutung.

Symboltiere und Leitarten der „feuchten“ Lebensräume in und bei Radolfzell sind Weißstörche, Nachtigallen, Laubfrösche und Orchideen. Von Oktober bis März wird der Bodensee bei Radolfzell zur europäischen Drehscheibe für den Vogelzug – und zum Paradies für Vogelfreunde. Tausende Enten und ihre Verwandten lassen sich hier bestens beobachten. Sie sind Wintergäste, die in Skandinavien oder Sibirien brüten.

Ein Dutzend Seen

Für Freunde von Seenlandschaften hat Radolfzell neben dem großen Bodensee ein weiteres knappes Dutzend Naturseen zu bieten. Einige davon sind wenig bekannte Juwelen von großem Reiz und mit oft spannender Tierwelt. Keine Stadt in Baden-Württemberg ist „seenreicher“. Je nach Eigenart laden sie zum Wandern und Genießen, zum Naturbeobachten und Baden oder Angeln ein. So warten etwa die Buchenseen bei Güttingen und der Litzelsee in Böhringen auf ihre Entdeckung. Ausgewiesene Wanderwege, Aussichtspunkte und Plattformen am Seeufer helfen dabei.

Erlebnis Waldwandern

Schöne Laubmischwälder garantieren ebenso erholsame wie reizvolle Wandererlebnisse – auf dem Bodanrück genauso wie im westlichen, walddreichen Radolfzeller Ortsteil Böhringen oder im nördlich gelegenen Stahringen mit dem Aussichtspunkt Hornburg. Vor allem die Waldwege auf dem weitläufigen Bodanrück sind schier unerschöpflich. Die Eiszeit hat hier eine vielfältige, wilde Landschaft mit einem Netz kleinerer Lebensräume hervorgebracht. Sie sind reich an besonderen Tieren und Pflanzen. Und zwischen den Bäumen schaut immer wieder ein Stück See heraus – oder ein Stück der Alpen. Vor allem beim Wandern auf der Höhe ist mit überraschenden Ausblicken zu rechnen. Möggingen, Stahringen und die anderen in die Wälder eingebetteten Ortsteile haben ihren Reiz. Liggeringen und Güttingen laden außerdem zur Einkehr in ländliche Gasthäuser ein.

Wiesen und Weiden

Wer es eher offen und bunt will, dem sind die großen Wiesen und Weiden rund um Radolfzell zu empfehlen. Es sind einige darunter, die es nur hier im Voralpenraum gibt: Die Streuwiesen zeigen zu jeder Jahreszeit ein anderes Gesicht – von lindgrün im Frühjahr bis strohgelb im Winter. Darüber lässt die jeweilige Blüte der Saison ihre Farbtupfer leuchten. Der optische Dreiklang aus dem Lindgrün dieser Wiesen, dem Blau der Seen und dem Steingrau der Alpenberge bei guter Sicht gehört zu den herrlichen und typischen Erlebnissen bei Spaziergängen und Radtouren.

Warum Streuwiese? Unsere bäuerlichen Großeltern streuten das raue Gras als "Ersatzstroh" in den Stall. Streuwiesen wurden

nur einmal im Jahr, im Winter, geschnitten und nie gedüngt. So entstand ein Lebensraum von großer Vielfalt: Lungenenzian und wohlriechender Lauch, fleischfarbendes Knabenkraut und andere Orchideen sowie Mehlprimeln und Sibirische Schwertlilien wachsen zum Beispiel auf der Mettnau oder am Radolfzeller Aachried. Vögel wie Braunkehlchen und der Große Brachvogel rasten hier. Bauern sorgen mit Weidetieren für die Pflege: Angus-Rinder, Bisons, Schottische Hochland-Rinder, Schafe, Ziegen – alle sind in Radolfzell und den Ortsteilen zu sehen.

Gute Angebote

Naturschutzverbände und städtische Institutionen machen mit besonderen Angeboten Naturbeobachtung und den Naturgenuss leicht zugänglich. Die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH lädt jeden Samstag zu einer geführten Wanderung in die Umgebung ein. Treffpunkt ist jeweils um 13 Uhr am Bahnhof vor der Touristinfo. Dort ist auch die neue Wanderkarte „Radolfzeller Runden“ erhältlich, ebenso die Broschüre „Natur pur am Westlichen Bodensee“, herausgegeben von der Regio Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.

Informationen zu Wandervorschlägen und Radtouren gibt es zudem unter www.radolfzell-tourismus.de

Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) und Naturschutzbund Deutschland (NABU) sowie das Naturfreundehaus Bodensee bieten Führungen in die Schutzgebiete an, aber auch spezielle Exkursionen zu Vogelstimmen oder zu den blühenden Seltenheiten rund um Radolfzell. Die Naturfreunde laden ebenso zu Wanderungen zu Fuß und mit dem Kanu auf den Natura Trails ein. Die Programme können angefordert bzw. eingesehen werden unter Telefon 07732-15070 (BUND), 07732-12339 (NABU) sowie unter www.naturfreunde-haus-bodensee.de/erlebnis.

Bei den Naturschutztagen am Bodensee vom 3. bis 6. Januar 2019 gibt es eine Reihe spannender, geführter Exkursionen in die Winterlandschaft rund um Radolfzell. Programm und Anmeldung: www.naturschutztage.de



Besuchen Sie das virtuelle
Radolfzell am Bodensee unter
www.radolfzell360.com und
www.mettneu360.com

Der Kabarett-Winter wird 30 – höchste Zeit, sich auf Lachfalten zu freuen!

Von Januar bis März gibt es frischen Humor und warm verpackte Kritik im Radolfzeller Milchwerk. Erfolgreiche, aufstrebende Kabarettisten und Comedians sind zu Gast. An sieben Abenden widmen sie sich der wohl vergnüglichsten Art der Alltagsphilosophie.

Als Meister der Improvisation und Schlagfertigkeit kommt Salim Samatou nach Radolfzell. Man kennt ihn als Newcomer-Talent des RTL Comedy Grand Prix und darf sich bei ihm auf Unterhaltung freuen, die bis ans Limit geht. Zum zweiten Mal besuchen Stephan Bauer, Martin Zingsheim und Peter Vollmer die Stadt. Dieses Mal rechnen sie mit modernen Liebesbeziehungen und den aktuellsten Lifestyle-Trends ab. Daniel Helfrich bringt seinen musikalisch beflügelten Witz mit nach Radolfzell, herrlich schräg, geistreich und ein bisschen morbide. Im großen Saal des Milchwerks bietet nicht zuletzt Bruno Jonas mit seinem Programm „Nur mal angenommen...“ großartiges politisches Kabarett.

Donnerstag **28.03.**

2. Radolfzeller Lachnacht

Mit vier Wortkünstlern in die nächste Runde



FOTO MICHAEL SCHRODT

Zum krönenden Abschluss geht im diesen Jahr die Radolfzeller Lachnacht in die zweite Runde. An nur einem Abend kann man sich am Humor von gleich vier Wortkünstlern laben, darunter HG Butzko und Vera Deckers. Ole Lehmann wird den Abend als der wunderbare Moderator begleiten, der er ist.

Der Vorverkauf für die Abende ist bereits im vollen Gange. Wer noch nach einem Geschenk sucht, das den Beschenkten garantiert zum Lachen bringt, wird beim Kabarett-Winter 2019 sicher fündig!

Programmübersicht 2019

18. Januar | Stephan Bauer
„Vor der Ehe wollt' ich ewig leben“

25. Januar | Martin Zingsheim
„Aber bitte mit ohne“

8. Februar | Daniel Helfrich
„Eigentlich bin ich ja Tänzer“

15. Februar | Salim Samatou
„Inder Tat“

22. Februar | Peter Vollmer
„Er hat die Hosen an – sie sagt ihm, welche“

15. März | Bruno Jonas
„Nur mal angenommen ...“

28. März | 2. Radolfzeller Lachnacht

Milchwerk Radolfzell

Beginn ist jeweils um 20 Uhr | Einlass um 19.15 Uhr

Vorverkauf: Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Tel.: 07732/81-500 sowie alle Reservix-Vorverkaufsstellen oder unter www.reservix.de

Eintritt:

Veranstaltungen im kleinen Saal:

21,- € / 19,- € ermäßigt

Newcomer-Abend mit Salim Samatou:

19,- € / 17,- € ermäßigt

Veranstaltung „Lachnacht“ im großen Saal:

19,- € bis 26,- € (Ermäßigungen je 2,- €)

Veranstaltung „Bruno Jonas“ im großen Saal: 24,30 €

29,80 € (Keine Ermäßigungen)

Weitere Infos:

www.radolfzell.de/kabarett-winter

Die Wirtschaftsgeschichte Radolfzells ist das Thema des dritten Bandes der „Schriftenreihe zur Geschichte der Stadt Radolfzell am Bodensee“. Wie hat sich die Stadt in der Vergangenheit positioniert, wie heute? Wo liegen ihre Stärken als Wirtschaftsstandort? Allgemeine und vertiefende Beiträge, die sich sowohl Personen als auch Unternehmen widmen, gehen darauf ein.

Die wirtschaftliche Entwicklung Radolfzells hat Höhen und Tiefen. Die Stadt am Untersee ändert sich von einem Marktflecken mit Bauern und Handwerkern über ein Zentrum für den Getreidehandel zu einem Industriestandort und Mittelzentrum in der Bodenseeregion. Im Jahre 1916 charakterisierte Carl Diez, Politiker, Unternehmer und Stadtchronist seine Heimatstadt so: „Im Jahr 1871 noch ein von einem gesunden und kräftigen Handwerker- und Kaufmannsstande durchsetztes Winzer- und Bauernstädtchen, besitzt heute nächst der Industrie der Handwerker- und Gewerbestand die ausschlaggebende Bedeutung...“. Hundert Jahre später zeichnet sich die Stadt durch einen gesunden Branchenmix aus produzierendem Gewerbe, Handel, Handwerk und Dienstleistung aus und sieht sich aktuell vor allem auch als Umweltstadt, wie Oberbürgermeister Martin Staab betont: „Wir sind eine Umweltstadt, und wir wollen dieses Image auch pflegen. Dafür tun wir sehr viel. So wollen wir mit einem neuen Gewerbegebiet, dem ‚Blurado‘ in Böhringen, bundesweit sehr fortschrittlich sein und moderne und saubere Arbeitsplätze bieten.“ (Martin Staab, Oberbürgermeister, im Sommerinterview mit dem „Wochenblatt“, 15. August 2018)



Vom Marktflecken zum Mittelzentrum

Zur Wirtschaftsgeschichte Radolfzells

VERLAG STADLER

Im dritten Band der Schriftenreihe zur Geschichte der Stadt Radolfzell am Bodensee mit dem Titel „Vom Marktflecken zum Mittelzentrum“ wird dieser Aspekt aus historischer Perspektive aufgearbeitet und die ökonomische Entwicklung Radolfzells von den Anfängen bis zur Gegenwart vorgestellt. Band 3 der Schriftenreihe ist seit Dezember für 14,95 EUR im Handel erhältlich.
ISBN: 978-3-7977-0733-8

Einkaufserlebnisse das ganze Jahr

Der Jahresauftakt ist die perfekte Gelegenheit, einen Ausblick auf die Veranstaltungen der Aktionsgemeinschaft Radolfzell zu geben. Die Händlerwerbegemeinschaft hat ein buntes Potpourri zusammengestellt, das ganz bestimmt für jeden Geschmack und jedes Alter das Passende bietet. Also unbedingt jetzt schon vor-merken!

Mit frischer Energie und neuen Plänen macht es Spaß, sich auf das zu freuen, was die kommenden Monate bieten. In gewohnter Manier hat der Zeller Handel mit seinen aktiven Mitgliedern wieder ein Programm auf die Beine gestellt, das Lust macht auf Stadt, Einkauf, Erlebnis. Die Aktionsgemeinschaft bleibt auch in diesem Jahr ihrem Anspruch treu, jede Veranstaltung unter ein Motto zu stellen, das alle Angebote bündelt und zum Bummeln in Radolfzell einlädt.

Bodensee Ahoi!

Traditionell startet das Veranstaltungsjahr der Zeller Händlerschaft mit dem verkaufsoffenen Sonntag „See(h)reise“. Am **7. April** dreht sich wieder alles um den Start in die touristische Saison – die perfekte Gelegenheit, den Sonntags-Einkauf mit der Freizeitplanung rund um den Bodensee zu verbinden.

Aufgehängt und hochgesehen

Und dieser Tag ist zugleich auch eine Premiere! Die idyllische Radolfzeller See-straße wird wieder zu einer **Ausstellungsfläche unter freiem Himmel**. Fast zwei Jahrzehnte war der Straßenzug über die

Sommermonate eine Freiluftgalerie mit großformatigen Kunstwerken renommierter Künstler. Dank des unermüdlichen Engagements des Ehepaares Monika und Peter Harter gemeinsam mit der Aktionsgemeinschaft, dem städtischen Kulturbereich und weiteren Partnern war sie jedes Jahr eine echte Attraktion. Nachdem die Harters 2017 das Ende angekündigt hatten, wurde im letzten Jahr von vielen Zellern und ihren Gästen ein „Seestraßenprojekt“ schmerzlich vermisst.

Das rief die aktiven Händler in der See-straße, die Aktionsgemeinschaft und die Tourismus und Stadtmarketing Radolfzell GmbH auf den Plan. Flugs wurde ein Arbeitskreis gegründet, der sich intensiv um neue Ideen für ein attraktives Nachfolgeprojekt kümmerte. Keine Kopie sollte es sein und dabei doch die vorhandene Infrastruktur, nämlich die bestehenden Aufhängekonstruktionen für großformatige Bilder, nutzen. Stefan Heck (seemaxx), der den Arbeitskreis leitet, und seine Mitstreiter Harald Böhler (Druck+), Beate Grünwald (Aktionsgemeinschaft), Hans Peter Hafner (Schuhaus Hafner) und Nina Hanstein (Tourismus und Stadtmarketing Radolfzell GmbH) bringen nun eine Idee



TEXT BARBARA BURCHARDT FOTOS AKTIONSGEMEINSCHAFT

zur Umsetzung, die ihren ganz eigenen Charakter hat. **„aufgehängt & hochgesehen – die längste Freiluftgalerie am Bodensee“** wird künftig in jedem Jahr mit wechselndem Motto stattfinden.

In diesem Jahr geht es um „Stadt – Land – See“. Ein **Fotowettbewerb** spricht alle Hobby-Fotografen an, sich mit ihren schönsten **Landschaftsaufnahmen von Radolfzell und Umgebung** zu beteiligen. Am Ende werden 34 von einer Fachjury ausgewählte Fotografien bis Anfang Oktober die Seestraße wieder zu einem außergewöhnlichen Ort machen. An der Bildauswahl werden neben einem professionellen Fotografen von Kuhnle & Knödler und einem Mitglied des Foto-Clubs auch einige Projektverantwortliche beteiligt sein. Einsendeschluss für die Bewerbungen ist der 15. Februar 2019.

Alle Details zu diesem Wettbewerb finden Sie unter www.herzlich-einkaufen.de/ Freiluftgalerie

Radler aufgepasst

Und dann kommen auch schon wieder die wärmeren Tage. Alles grünt und blüht und es riecht schon nach Sommer. Das ist die Zeit, wo es uns alle endlich wieder nach draußen zieht und wir uns nach Bewegung sehnen. Also nichts wie rauf aufs Rad und da kommt der nächste verkaufsoffene Sonntag des Jahres am **5. Mai** genau richtig. Der **„Tag des Rades“** ist perfekt für alle, die sich über die neuesten Zweiradtrends informieren möchten und dafür an jeder Ecke der Stadt das passende Programm bekommen. Da rollt das Rad in der Stadt.

Haste Töne?

Und ehe man sich versieht, ist im Kalender der Aktionsgemeinschaft schon wieder Herbst und der letzte verkaufsoffene Sonntag unter dem Motto **„Musik uff de Gass“** steht am **6. Oktober** an. Dieser Tag macht einfach gute Laune, denn in ganz Radolfzell klingt und swingt es. An jeder Ecke gibt's Musik, von großen und kleinen Künstlern, solo, im Duo oder gleich als Band.

Fröhliche Weihnacht

Kaum ist sie vorüber, sprechen wir schon wieder darüber: über die sehr besondere vorweihnachtliche Zeit in Radolfzell. Das Programm sorgt ab Ende November dafür, dass man sich auf das Fest freuen darf und es genügend Gelegenheiten gibt, in den Vorbereitungen innezuhalten, zu genießen, zu plaudern und das gute Miteinander zu feiern. Ob im Adventsdorf auf dem Seetorplatz oder beim einzigartigen **Radolfzeller Christkindlemarkt**, der von **5. bis 8. Dezember** stattfinden wird.

Man mag es kaum glauben, alle Veranstaltungen der Aktionsgemeinschaft werden in verschiedenen Arbeitskreisen ehrenamtlich organisiert. Dank wunderbarer Kooperationen mit vielen anderen Akteuren ist in Radolfzell eine Menge geboten. Und immer mit dem ganz eigenen Zeller Charme, der die Stadt am Untersee so besonders macht.

bei Reparatur
Leihrad kostenlos
www.Zweirad-Mees.de

Großer Fahrradverleih!

Inh. Bertram Pausch · Höllturm passage 1 · Radolfzell · Tel. 07732-2828

Mo bis Fr 9.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

Verkauf · Verleih · Reparatur

FRISEUR & FACHGESCHÄFT Tel. 0 77 32.93 82 22

glückssträhne
GUTES FÜR IHR HAAR

Seestr. 27 78315 Radolfzell www.gluecksstraehne-radolfzell.de
Öffnungszeiten: Di - Fr 8:30 - 18:00 Uhr / Sa 8:30 - 13:00 Uhr

VHB-Gästekarte wird **BODENSEECARD WEST**

Die VHB-Gästekarte heißt zur Saison 2019 „BODENSEECARD WEST“. Der Name ändert sich, die Vorteile bleiben: Mit der Karte fahren viele Übernachtungsgäste am westlichen Bodensee kostenlos mit Bus und Bahn und erhalten Ermäßigungen bei den schweizerischen Kursschiffen sowie bei über 60 Ausflugszielen der Region.

Seit rund zehn Jahren steht die VHB-Gästekarte für „Urlaub mit Chauffeur“ am westlichen Bodensee: Denn sie gilt nicht nur als Rabattkarte, sondern auch als Fahrschein für den Nahverkehr. Ein Service, der sich bei Feriengästen etabliert hat, beliebt ist und entsprechend rege genutzt wird. Die neue BODENSEECARD WEST macht das Angebot für den Gast noch transparenter: Urlauber erkennen nun auf einen Blick den Geltungsbereich

der Karte. Die explizite Nennung des Bodensees eint sie außerdem mit ihrer Schwesterkarte, der ECHT BODENSEE CARD, die den öffentlichen Verkehr und Vergünstigungen bei Freizeitaktivitäten im Geltungsbereich des Verkehrsverbundes Bodensee Oberschwaben (BODO) beinhaltet. Der Zusatz „WEST“ grenzt die Geltungsräume der beiden Gästekarten derzeit noch voneinander ab.

Von einem Ausflugsziel zum nächsten
Übernachtungsgäste erhalten die BODENSEECARD WEST in den Gemeinden Allensbach, Bodman-Ludwigshafen, Gaienhofen, Gailingen, Moos, Öhningen, Reichenau, Steißlingen sowie in den Städten Radolfzell und Stockach gratis beim Einchecken. Sie gilt als Fahrschein für Bus und Bahn im gesamten Landkreis Konstanz, im Ticket eingeschlossen sind aber auch Überlingen und Umgebung sowie das schweizerische Stein am Rhein. Die zugehörige Broschüre liefert nicht nur Inspiration für Ausflüge am westlichen Bodensee, sie gibt auch einen Überblick über Öffnungszeiten, Eintrittspreise und Sonderkonditionen für Gästekarten-Inhaber. Dieser Ausflugsführer wird 2019 ebenfalls neu aufgelegt und zusammen mit der BODENSEECARD WEST von den Gastgebern bei Ankunft in Hotel, Ferienwohnung oder Pension ausgegeben.

TEXT REGIO KONSTANZ-BODENSEE-HEGAU E.V. FOTO SABINE TESCHKE



Weitere Informationen:
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e. V.
Obere Laube 71
D-78462 Konstanz
info@bodenseewest.eu
www.bodenseewest.eu



IN DIESER AUSGABE MIT
FOLGENDEN THEMEN:



20
Bewegung



22
Wassersport



23
Ernährung
im Winter

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

Herzlich willkommen auf der METTNAU

Die METTNAU ist als Medizinische Reha-Einrichtung der Stadt Radolfzell auf die Therapie bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Begleitend werden Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie die Folgen psychischer Überbelastung behandelt. Unter dem Motto „Bewegung ist Leben“ beruht das Behandlungskonzept auf dem harmonischen Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung, seelischer Balance und gesunder Ernährung.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)

Neben der Rehabilitation nach Krankheit spielt auf der METTNAU die Prävention, die gezielte Gesundheitsförderung, eine große Rolle. Die Rentenversicherungen, Krankenkassen und Arbeitgeber haben die große Bedeutung des BGM erkannt und investieren verstärkt in die Gesundheitsprävention ihrer Mitglieder und Beschäftigten. Der Landkreis Konstanz hat dazu eine Broschüre herausgegeben, welche Arbeitgebern nicht nur als Orientierungshilfe dient, sondern sie motiviert, das BGM in ihrem eigenen Betrieb entsprechend umzusetzen. Denn nur wenn ein Unternehmen auf die Qualität der Arbeitsumgebung und die Gesundheit seiner

Beschäftigten achtet, kann es nachhaltig innovativ und wettbewerbsfähig sein. Die METTNAU ist seit Jahrzehnten in Sachen Gesundheitsprävention ein verlässlicher Kooperationspartner von Unternehmen unterschiedlicher Branchen und bietet mit seinen ambulanten und stationären Angeboten – sowohl als Basisprogramm wie auch mit ergänzenden Modulen buchbar – ein breites Leistungsspektrum.

Weitere Informationen unter
Telefon 07732 151-806 oder per
E-Mail an info@mettnau.com
Die Broschüre des Landkreis Konstanz
ist erhältlich unter:
www.lrkkn.de und telefonisch unter
07531-800-1457



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
www.metttnau.com

ELEKTRO
WAGNER

Inhaber: Markus Maier

Elektro-
und
Gebäude-
technik

Seestraße 38
78315 Radolfzell
Tel. 0 77 32 / 34 94
Fax 0 77 32 / 5 63 43
elektrohaus-wagner@t-online.de
www.elektrohaus-wagner.de

Elektroinstallation
Hausgeräte
Wärmepumpen
Nachtspeicherheizungen
Stiebel Eltron Service und Verkauf
Braun Rasierer-Service
Klimaanlagen

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



Rufen Sie uns an und reservieren Sie Ihren Wunschtermin.
Tel. 07732-982773 oder mail dialog@autohaus-blender.de

Sondertarife für Urlaubsgäste
z.B. Renault ZOE
Tagespauschale
inkl. 100 km € 69,-
Wochenendpauschale
inkl. 200 km € 129,-
Erfahren Sie die schöne
Umgebung mit einem
Mietwagen von uns.

Autovermietung
BLENDER

AUTOHAUS BLENDER GMBH
Robert-Gerwig-Straße 6 - 78315 Radolfzell

Bewegung – die Intensität macht's

Dr. Roland Nebel ist Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Kardiologie sowie Experte für Prävention, Sportmedizin und Leistungsdiagnostik. Im Interview erzählt er, was für ein effektives Bewegungs- und Sportprogramm wichtig ist.



Herr Dr. Nebel, das Motto der METTNAU, „Bewegung ist Leben“ spricht Ihnen wahrscheinlich aus der Seele, oder?

Absolut! Bewegung ist und bleibt das A und O für die gesundheitliche Prävention und Rehabilitation. Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem, hält das Herz-Kreislauf-System fit, beugt Bluthochdruck und Diabetes Mellitus vor, wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, stärkt die Knochen und den

Bewegungsapparat, hilft gegen Depressionen und wirkt beim Kampf gegen überschüssige Pfunde. Neueste Studien zeigen zudem, dass Sport den Körper auch gegen und sogar bei bereits bestehenden Krebserkrankungen schützt und gegen Demenz hilft.

Ist denn für jeden jede Sportart geeignet?

Regelmäßige und insbesondere flotte Spaziergänge und Radfahren an der frischen Luft tun jedem gut und sollten Bestandteil unseres Lebens sein und bleiben. Aber die Basis für ein darauf aufbauendes Sportprogramm ist eine eingehende Diagnostik. Auf der METTNAU haben wir ein hervorragendes Therapieteam, bestehend aus Bewegungstherapeuten, Diplom-Sportlehrern, Sport- und Gymnastiklehrern, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Masseuren und Ärzten, die für jeden Gast ein persönlich zugeschnittenes Sportprogramm zusammenstellen. Wir bieten im Übrigen auch zusätzliche Möglichkeiten an, wie beispielsweise eine professionelle Laufstilanalyse mit Videoaufzeichnung oder ein im Rahmen einer Leistungsdiagnostik – mit Laktat-Test und Spiroergometrie beruhendes Lauf- oder Rad-/Ergometertraining, die auf den individuellen physiologischen und medizinischen Aspekten basieren. Wichtig ist, dass das Bewegungs- und Sportprogramm folglich individuell abgestimmt ist und die Übungen gut und fachlich begleitet werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Manche sagen: Viel hilft viel. Gilt das auch beim Sport?

Mit der Bewegung ist es wie mit Medikamenten, der Effekt ist tatsächlich dosisabhängig. Bis zu einer individuellen Grenze beim einzelnen Menschen ist eine höhere Intensität des Sports effektiver als ein leichtes Übungsprogramm. Wichtig ist, dass es auf die jeweils persönlichen Ziele abgestimmt ist. Neueste Untersuchungen zeigen, dass der totale Energieumsatz eines Trainings, also das Produkt aus Dauer und Intensität, den Effekt des Trainings bestimmt. Zu beachten ist, dass man zeitlebens am Ball bleibt, denn unser Körper hat bezüglich Bewegung und Sport kein Depot, beziehungsweise keinen „Memory-Effekt“. Das gilt leider auch für ehemalige leistungsorientierte Sportler und sogar für Olympiasieger.

FRAGEN NICOLA M. WESTPHAL



Das Sportangebot

In den fünf Sporthallen, vier Bewegungsbädern und im Außenbereich findet täglich unter fachlicher Anleitung das Bewegungsprogramm der METTNAU statt. Egal, ob Trocken- und Wassergymnastik, spezielle Wirbelsäulengymnastik oder exzentrische Sportarten, bei diesem breiten Leistungsspektrum findet jeder Spaß an der Bewegung.

Die Sport- und Therapieangebote der METTNAU (wie ärztliche Beratung, Leistungsdiagnostik für Radsportler und Läufer mit Spiroergometrie und Laktat-Testung, Physiotherapie, Osteopathie und Ergotherapie) dienen dazu, die Handlungsfähigkeit im Alltags- und Arbeitsleben zu stabilisieren und zu verbessern und richten sich nicht nur ausschließlich an die METTNAU-Gäste. Eine Vielzahl der Kurse wird auch ambulant angeboten. Infos unter: <https://www.mett nau.com/ambulantes-therapiezentrum>





Wassersport – der Allrounder für die Gesundheit

Bewegung im Wasser macht nicht nur Spaß, sondern bietet auch ein Plus für die Gesundheit. Sie eignet sich für fast jeden, unabhängig vom Alter, Fitnesszustand und eigenem Körpergewicht. Die METTNAU bietet ein buntes Paket verschiedener Wassersportarten. Hier ein Überblick:

In den Bewegungsbädern

In den Bewegungsbädern der METTNAU lässt sich ganzjährig die Kraft des Wassers nutzen.

Das Schwimmen

Beim Schwimmen werden nicht nur nahezu alle Muskelgruppen trainiert, sondern auch das Immunsystem gestärkt. Des Weiteren wird die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt. Ab dem Frühjahr kann man zusätzlich zum Bewegungsbad das Badevergnügen im Bodensee genießen.

Die Wassergymnastik

Bei dieser gelenkschonenden Aktivität werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Variiert werden die einzelnen Übungen durch den Einsatz von Bällen, Tennisringen, Wasserhanteln, Schwimmbrettern, Stäben und „Noodles“. Außerdem bauen die Sporttherapeuten der METTNAU verschiedene Geh- und Schwimmtechniken in das Übungsprogramm mit ein. Die Wassergymnastik eignet sich auch für Personen mit Knie- oder Wirbelsäulenproblemen und Übergewichtige, denn im Wasser können die intensiven Übungen gelenkschonend durchgeführt werden. Mit regelmäßigem „Doing“ werden die Herz- Kreislauffunktionen optimiert, die Durchblutung gefördert und eine Stressreduktion erreicht. Nicht zuletzt werden das Bindegewebe und die Muskulatur gestärkt.

Das Aquacycling

„Radfahren im Wasser“ ist ebenfalls ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln sowie das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Das Aquacycling eignet sich für all diejenigen, die Spaß am Sport im Wasser haben. Gerade für Menschen mit Übergewicht, die kein adäquates Training an Land absolvieren können, erweist sich die Bewegung im Wasser als äußerst praktikabel und reduziert die subjektive Belastungsempfindung. Ein toller Nebeneffekt: es

purzeln die Pfunde. Das Aquacycling kann sogar nach orthopädischen Eingriffen, wie beispielsweise Knie- oder Hüftoperationen, durchgeführt werden, und unterstützt und verkürzt die Genesungsphase. Mit dem Training kann begonnen werden, sobald die Wundheilung komplett abgeschlossen ist.

Natur pur – der Sport im und auf dem Bodensee

Die METTNAU punktet mit ihrer direkten Anbindung an den Bodensee und bietet in der warmen Jahreszeit zusätzliche Wassersportmöglichkeiten.

Das Rudern

Rudern ist der ideale Sport für Team-Player und, nach absolviertem Kurs, auch für Einzelsportler. Das Training inmitten der Natur fördert nicht nur Kraft und Ausdauer, sondern sorgt ebenso für mentale Entlastung und Stressabbau.

Das „Stand Up Paddling“ (SUP)

Das SUP ist ein effektives Training, das unter anderem auch die Koordination und den Gleichgewichtssinn fördert. Gäste der METTNAU können sich klinikeigene Boards ausleihen und die Sportart in einem Einführungskurs testen und erlernen.

Das ambulante Therapiezentrum der METTNAU bietet regelmäßig Kurse für jedermann an, unter anderem auch Wassergymnastik und Aquacycling.

Kursanmeldung und weitere Informationen unter Telefon: 07732 151-811 oder per E-Mail: training@mettnau.com und auf der Homepage unter: <https://www.metttnau.com/ambulantes-therapiezentrum>

Ernährung im Winter – Hilfe für ein kräftiges Immunsystem und gute Laune



Während es draußen nass und kalt ist, sind Innenräume oft überhitzt und die Luft ist trocken. Beim Wechsel zwischen diesen Extremen ist eine Erkältung meist vorprogrammiert. Damit wir gesund durch den Winter kommen, ist es wichtig, uns mit guten Nährstoffen zu versorgen. Neben traditionellem Wintergemüse und heißem Tee sollten aber noch weitere Lebensmittel auf unserem Speiseplan stehen:

Vitamine & Mineralstoffe

... sorgen dafür, dass unser Immunsystem gestärkt wird. Dazu gehört eine ausreichende Aufnahme von Zink, Selen, Vitamin C und E, essentiellen Fettsäuren sowie sekundären Pflanzenstoffen. Essen wir ausreichend Vollkornprodukte, Nüsse, Obst und Wintergemüse wie Rote Bete, Kohl, Möhren, Wirsing und Kürbis, halten wir Viren und Bakterien auf Abstand. Zusätzlichen Schutz bieten Bitterstoffe aus Gemüsesorten wie Chicorée, Endivien, Radicchio, Rosenkohl und Artischocken. Frische Kräuter wie Petersilie und Liebstöckel (in Suppen oder Eintöpfen verarbeitet) sowie Pfefferminze sind ein wahres Kraftpaket an Antioxidantien.

Gute Laune mit Vitamin D

Vitamin D ist ebenso für Knochen, zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie auch für das Immunsystem von großer Bedeutung. Außerdem beeinflusst dieses Vitamin maßgeblich unsere Gemütslage. Unser Körper kann Vitamin D eigenständig über die Haut bilden, dazu braucht er allerdings genügend Sonnenlicht. Also: raus in die Natur, sich bewegen und, wann immer es geht, Sonnenstrahlen tanken! Vorsicht jedoch mit Gesicht- und Körpercremes, die einen Lichtschutzfaktor über 8 enthalten, denn dadurch ist die Synthese von Vitamin D gehemmt. Eine extra

Portion Vitamin D können wir über Lebensmittel zufügen, wie fetten Fisch (Hering, Lachs), Steinpilze und Champignons, Eier sowie Avocados.

Wasser marsch!

Ausreichend zu Trinken ist im Winter genauso wichtig wie im Sommer. Denn nur dann sind unsere Schleimhäute in der Lage Krankheitserreger erfolgreich abzuwehren. Mind. 1,5 Liter täglich lautet die Empfehlung der Ernährungsexperten. Geeignet sind Teesorten mit Zimt, Anis, Fenchel, Kardamom und Ingwer. Wer Wasser bevorzugt, sollt es lauwarm trinken.

Und das Süße kommt zum Schluss

Nachmittags ab und zu mal Kekse, Kuchen und ein heißer Tee wirken wie ein Wärmekissen für unsere Seele. Wer für die Herstellung der Süßwaren Vollkornmehl anstelle von Weißmehl oder Bananen statt Zucker nimmt, der kann das Naschwerk ohne schlechtes Gewissen genießen. Lebensmittel, wie dunkle Schokolade, reife Bananen und Nüsse enthalten Tryptophan, eine Vorstufe des Serotonin, weithin als Glückshormon bezeichnet, das uns gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit bringt.





Letztens wollte ich einer Freundin, die krank war, ein kleines Geschenk und Genesungswünsche zukommen lassen. Eine fiese Erkältung hatte sie erwisch. Ich vermute sogar, es war ein Männer-schnupfen. Also fast schon lebensbedrohlich. Ratlos saß ich mit gezücktem Stift vor der Grußkarte. Was schreibt man da? „Gute Besserung“? Zu profan. „Werde schnell wieder gesund?“. Na, das erhofft sie sich selbst. Um mich geistig zu beflügeln, ging ich auf eine Internetseite mit Sprüchen und Weisheiten rund um die Gesundheit. Neben vielen Merkwürdigkeiten und „Fragwürdigkeiten“ entdeckte ich auch Sprüche, die wirklich gut sind. Als ich mir einige Zitate ansah, stellte ich Parallelen zum Therapiekonzept der METTNAU fest. Der Leitsatz der METTNAU „Bewegung ist Leben“ ist heute noch so aktuell, wie vor über 100 Jahren. Schon Immunbiologe Gerhard Uhlenbruck (*1929) sagte: „Sport ist Rostschutz für die eiserne Gesundheit.“

Und Schriftsteller Mark Twain stellte fest: „Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“ Und von Motivationstrainer Jim Rohn stammt das Zitat: „Motivation bringt Dich in Gang. Gewohnheit bringt Dich voran.“ Diese Weisheiten decken sich mit dem, was Dr. Roland Nebel im Interview zum Thema Sport und Bewegung sagt. „Bewegung ist und bleibt das A und O für die gesundheitliche Prävention und Rehabilitation.“ Wichtig ist nicht nur den inneren Schweinehund zu überwinden und überhaupt erst einmal anzufangen, sondern dann auch am Ball zu bleiben und tägliche Übungen in den Alltag zu integrieren. Ach ja, für meine Freundin habe ich mich übrigens an die Ernährungstipps auf Seite 23 angelehnt. Sie bekam einen großen Korb mit dunkler Schokolade, Tee, einer Ingwerwurzel, Zitronen und Äpfeln. Und auf der Karte stand: „An apple a day keeps the doctor away“.

Kommen Sie gesund durch die Winterzeit.

Ihre Nicola Westphal

Rosenkohlcurry

Nährwertangabe: 190 kcal
mit 50 g Reis (Rohgewicht) | pro Person: 365 kcal ■ VEGETARISCH

Zutaten:

800 g Rosenkohl
80 g rote Linsen (Trockengewicht)
80 g getrocknete Aprikosen
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
2 EL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
½ Zimtstange
1 EL Zucker
25 g frische Mango
100 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rosenkohl halbieren. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Rapsöl andünsten. Currypulver mit anschwitzen und die klare Gemüsebrühe dazugießen. Rosenkohl, Linsen, Zucker und die Zimtstange dazugeben und ca. 10-15 min garen. Die Zimtstange herausnehmen. Getrocknete Aprikosen und Mango klein schneiden und mit dem Joghurt zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 1 min ziehen lassen. Mit Basmatireis servieren.



FOTO METTNAU



Wussten Sie eigentlich, dass die Experten des Magazins FOCUS die METTNAU zum dritten Mal in Folge als eine der besten Reha-Kliniken Deutschlands ausgezeichnet haben?

Die METTNAU auf der Urlaubsmesse

Auch in diesem Jahr präsentiert sich die METTNAU in der Zeit vom **12. bis zum 20. Januar 2019** wieder auf der Urlaubsmesse **CMT** in Stuttgart.

Den METTNAU-Stand finden Sie in Halle 6, Stand 6.

Mit der Messe LebensArt im Radolfzeller Milchwerk beginnt bereits im Januar die Vorfreude auf den Sommer



FOTO DAS AGENTURHAUS GMBH

Nach der gelungenen Premiere im vergangenen Jahr macht die vielseitige Verkaufsausstellung rund um die Bereiche Garten, Wohnen und Lifestyle vom 18. bis 20. Januar erneut Station im Radolfzeller Milchwerk. Aussteller aus nah und fern präsentieren die Trends der Saison 2019, die Haus und Garten schöner machen und versprechen Einkaufserlebnisse für die ganze Familie.

Veranstalter ist das Lübecker Unternehmen Das AgenturHaus GmbH. „Insgesamt haben wir in unserem Unternehmen rund 50 Messen, die überwiegend in ausgesuchten Parkanlagen in ganz Deutschland stattfinden. Radolfzell ist in zweierlei Hinsicht etwas Besonderes. Zum einen ist dies unser südlichster Standort, zum anderen ist es eine der wenigen LebensArt-Messen, die wir Indoor veranstalten“, so Projektleiterin Sabine Prothmann.

Das sorgfältig ausgewählte Angebot der LebensArt umfasst nahezu alle Bereiche rund um Garten, Wohnen und Lifestyle. Hochwertige Wohnideen und neues Gartenmobiliar sind ebenso vertreten

wie inspirierende Dekorationen für den Garten. Wer im Sommer 2019 eine trendige Outdoorküche sein eigen nennen möchte wird ebenso fündig wie Besucher, die einfach nur hübsche Kleinigkeiten zur Dekoration suchen. Schicke Mode und Schmuck aus kleinen Manufakturen sind ebenso Teil des Lifestyle- Angebotes. Kleine Köstlichkeiten aus aller Herren Länder machen den Messebesuch auch aus kulinarischer Sicht zu einem besonderen Erlebnis.

Die LebensArt öffnet vom 18. bis 20. Januar täglich im Radolfzeller Milchwerk ihre Pforten. Am Freitag und Samstag findet die Messe von 10 bis 18 Uhr statt, am Sonntag von 11 bis 18 Uhr. Der Eintritt für Erwachsene beträgt 7 Euro, ermäßigt 5 Euro. Kinder bis einschließlich 15 Jahre erhalten in Begleitung Erwachsener freien Eintritt. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit schwungvoller Musik und kunsthandwerklichen Vorführungen ist inklusive.

Informationen unter www.lebensart-messe.de



25 Jahre Bodensee-Stiftung



Seit 25 Jahren setzt sich die Bodensee-Stiftung mit Sitz in Radolfzell für mehr Nachhaltigkeit in der internationalen Bodenseeregion ein. Viele der in Radolfzell entwickelten Projekte werden von der EU-Kommission gefördert und finden ihren Weg über die Anrainerstaaten des Sees hinweg in weitere Länder. Ein Interview mit Geschäftsführerin Marion Hammerl und Stellvertreter Patrick Trötschler.



Was ist das Ziel der Bodensee-Stiftung und was ist das Besondere an dieser Organisation?

Marion Hammerl: Unser Ziel ist es, gemeinsam mit Partnern mehr Naturschutz und Nachhaltigkeit zu etablieren, sowohl in der internationalen Bodenseeregion als auch landes-, bundes- und europaweit. Wir arbeiten mit unserem interdisziplinären 15-köpfigen Team praxis- und projektorientiert zu den Themen Unternehmen und Biologische Vielfalt, Landwirtschaft und Klima, Energiewende sowie Natur- und Gewässerschutz.

Können Sie uns etwas über typische Projekte der Bodensee-Stiftung erzählen, am besten über Projekte, bei denen die Stadt Radolfzell oder andere Akteure aus Radolfzell beteiligt sind.

Patrick Trötschler: Sicher bekannt ist unser Netzwerk Blühender Bodensee, in dem die Stadt Radolfzell Mitglied ist und sich in den letzten Jahren sehr engagiert für mehr Blühflächen und eine angepasste Pflege der städtischen Grünflächen einsetzt.

Als eine der Initiatorinnen der Bioenergieregion-Bodensee, bei der auch die Stadtwerke Radolfzell Partner war, setzen wir uns seit zehn Jahren für die regionale Umsetzung der Energiewende ein. Insbesondere die zahlreichen Nahwärmenetze der Region wie z.B. in Möggingen und Liggeringen wurden durch unsere Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit befördert. Die westliche Bodenseeregion ist mit ihrer hohen Dichte an regenerativen Nahwärmenetzen führend in Deutschland.

Seit einigen Jahren arbeiten wir daran, die naturnahe Gestaltung von Firmengeländen zu einem generellen Trend zu machen und koordinieren augenblicklich ein von der EU gefördertes Projekt zu diesem Thema. Hier versuchen wir, konkrete ökologische Aufwertungen auf Unternehmensflächen zu erreichen, z.B. indem wir mehrjährig blühende Wiesen anstatt Rasen und bienenfreundliche Wildsträucher anstatt Forsythien empfehlen oder die Renaturierung eines angrenzenden Bachufers vorschlagen. All dies natürlich nur, insofern dies mit den Betriebsabläufen vereinbar ist.



Landwirtschaftliche Betriebe in Radolfzell beteiligen sich auch an unseren Aktivitäten zum Klimaschutz und zur nachhaltigen Anpassung an den Klimawandel. So unterstützen wir aktuell einen Landwirt in Radolfzell dabei, wie er künftig das Risiko von Ernte- und Qualitätseinbußen durch zunehmende Dürre- und Hitzeperioden verringern kann.

Die Bodensee-Stiftung betreibt auch einige Projekte fern des Bodensees. Was hat es damit auf sich?

Marion Hammerl: Die Bodensee-Stiftung ist Gründungsmitglied im weltweiten Seennetzwerk Living Lakes, das seit 1998 besteht. Dadurch sind internationale Kontakte und in der Folge auch gemeinsame Projekte entstanden, vor allem in Europa. Wir geben positive Beispiele zum Seenschutz an die 120 Mitglieder des Netzwerks weiter und erhalten gute Ideen bezüglich Umwelttechnologien und Management von Seen aus aller Welt. Dadurch haben wir immer wieder die Möglichkeit, Neues und Innovatives von außen in die Bodenseeregion zu tragen.

Außerdem führen wir zahlreiche Projekte durch, die von der EU-Kommission gefördert werden: LIFE plus, Interreg, Horizon2020 und Erasmus. Diese Projekte müssen einen Mehrwert für Europa nachweisen, wie beispielsweise AgriClimateChange, bei dem ein Instrument zur Identifizierung der Potenziale für Energieeffizienz und Klimaschutz erarbeitet wurde. Mit dem Biodiversity Performance Tool haben wir gemeinsam mit unseren Partnern in Frankreich, Spanien und Portugal ein Instrument entwickelt, das Landwirte maßgeblich beim Biodiversitätsmanagement unterstützt.

Woher bekommt die Bodensee-Stiftung ihr Geld?

Patrick Trötschler: Wir sind eine arme Stiftung, d.h. wir haben kein Stiftungskapital, von dem wir unsere Arbeit finanzieren könnten. Wir haben konkrete Ziele und eine klare Vorstellung, wie wir diese erreichen wollen. Ziele und Maßnahmen gießen wir in Projektform und versuchen dafür öffentliche und private Geldgeber zu finden wie z.B. die EU-Kommission, aber auch

Bund und Land. In den letzten Jahren setzen wir vermehrt Projekte mit Partnern aus der Wirtschaft um. Zum Beispiel unser Projekt mit den Bodensee-Obstbauern und der REWE für mehr Biodiversität im Apfelanbau. Natürlich wäre es schön, wenn unsere Arbeit auch vermehrt mit Spenden unterstützt würde. Als Non-Profit-Organisation freuen wir uns über jedes Jahr, in dem wir die schwarze Null im Haushalt schaffen.

Was sind für eine Natur- und Umweltorganisation am Bodensee derzeit die größten Herausforderungen?

Marion Hammerl: Ein Teil der Bevölkerung am See ist der Meinung, dass wir keine nennenswerten Umweltprobleme haben: tolle Landschaft, sauberer See ein beliebtes Urlaubsziel. Es wird oft nicht wahrgenommen, dass wir eine der Regionen mit der höchsten Bevölkerungsdichte in Europa sind, mit intensiver Landwirtschaft, hohem Aufkommen an Touristen in wenigen Monaten ... wenig Platz für die Natur. In unserer Region ist der Verlust der biologischen Vielfalt genauso dramatisch wie in anderen Hotspots der Biodiversität. Aber das Leitbild für die internationale Bodenseeregion hat nur wenige Ziele definiert, die auf eine nachhaltige Entwicklung der Region einzahlen.

Die Bodensee-Stiftung feiert in diesem Jahr ihr 25-jähriges Bestehen. Was ist aus diesem Anlass geplant?

Patrick Trötschler: Wir wollen im Sommer ein großes Sommerfest feiern mit unseren Partnern, Förderern und all denen, die uns im Laufe der 25 Jahre zur Seite gestanden haben. Es wird keinen Redemarathon geben, sondern einen humorvollen Überblick über unsere Arbeit und einige Highlights der letzten Jahre. Weiterhin soll es eine Sonder-Briefmarke als kleines Dankeschön geben – zusammen mit unserem Jahresbericht „Zukunftsfähiger Bodensee“. Natürlich werden wir das Jubiläum auch im Rahmen unserer Projekte aufgreifen und einige Workshops organisieren, bei denen wir unsere Erfahrungen Revue passieren lassen.

FRAGEN MARINA KUPFERSCHMID BILDER BODENSEE-STIFTUNG



Abwechslung für neugierige Gaumen

Kulinarik hat in Radolfzell am Bodensee viele Gesichter.
Vier neue Adressen, die Bewegung in die Gastro-Szene bringen.

GOA – Indisches Restaurant

Lust auf faszinierende Einblicke in die Vielfalt der indischen Küche? Dann ist ein Besuch im neuen GOA in der Höllturm-passage unbedingt empfehlenswert. Das Richtige für alle, die auf kulinarische Entdeckungsreise gehen wollen. Indische Tandoori-Grill-Gerichte sind im GOA die Spezialität. Zart mariniertes Fleisch und Fischfilets sowie knackiges Gemüse werden von den Köchen aus der indischen Heimat im Original-Holzkohleofen, dem Tandoor, in Köstlichkeiten verwandelt, die den Gaumen umschmeicheln. Liebhaber der vegetarischen indischen Küche kommen ebenfalls voll auf ihre Kosten, da eine große Vielfalt an delikaten Gemüsegerichten mit feinen Soßen und

aromatischen Gewürzkompositionen sowie knack-frische Salatvariationen angeboten werden. Ob aromatische Vorspeisen, Fleisch, Geflügel, Fisch, Brotspezialitäten, sündhafte Nachspeisen oder das mittags angebotene Dreigänge-Menü: Hungrig verlässt man das GOA nie und die Speisen sind mit größter Sorgfalt zubereitet. Vor dem Lokal gibt es auch ein paar Tische im Freien.

Öffnungszeiten:

Mo 11.30-14.30 Uhr, Di-Sa 11.30-14.30
und 17.30-23 Uhr, So 12-22 Uhr.
www.goa-bodensee.de

FOTOS MARINA KUPFERSCHMID

Goodways Coffee

Höllstraße 1, vormals Mc Paper, zentral in der Fußgängerzone: Das ist jetzt eine neue Adresse für leidenschaftliche Kaffeetrinker. Im Goodways Coffee bieten die beiden Familien Jasso und Wollenschneider hochwertigen Baristakaffee aus eigener Röstung, feinste Bio-Trinkschokoladen, hausgemachte Limonaden und saisonale Specials an. Dazu gibt es knusprige Ciabattas, frische Crêpes und knackige Salate in vielen Varianten und Tagesessen. Die Kuchen und Torten werden in der hauseigenen Konditorei mit viel Liebe und besten Zutaten gebacken. Das gemütliche, jung und urban wirkende Cafe mit seiner reichen Auswahl an Frühstück ist der ideale Ort für einen Start in den Tag. Ganz egal zu welcher Uhrzeit man aufsteht, man kann bis spät mittags frühstücken. „Wir wollten schon immer einen zweiten Standort am See“, freuen sich Evelyn Wollenschneider und Athir Jasso, die an der Überlinger Hofstadt ein weiteres Goodways Coffee betreiben über ihren Start in Radolfzell am Bodensee.

Öffnungszeiten:

Mo-Sa. 9-18 Uhr, Sonn- und Feiertage 9-16 Uhr
www.goodwayscoffee.com

TEXTE MARINA KUPFERSCHMID

Restaurant Krone



FOTO MARINA KUPFERSCHMID

Mitten in der Radolfzeller Altstadt am Obertor feierte das seit zwei Jahren geschlossene Restaurant Krone im Dezember Wiedereröffnung. Pächter Martin Hagmüller ist mit seinem Partyservice und Catering kein Unbekannter in Radolfzell, vor allem bei den Vereinen. Viele kennen ihn aber auch von seiner Bewirtung auf der MS „Seestern“ bei Schifffahrt Lang. Zuvor war er über 20 Jahre unter anderem Subunternehmer bei Alfons Schubert in München am Platzl. Als Küchenchef auf Wanderschaft machte er sich in etlichen renommierten Häusern einen Namen.

Bis zum Sommer lässt er mit seinem Team nun in der „Krone“ eine gutbürgerliche Küche aufleben, gespickt mit kulinarischen Spezialitäten aus

seinem Repertoire als Metzger und Küchenmeister wie beispielsweise heimisches Wild. Die Wiedereröffnung kommt gerade recht zur Zeller Fasnet, stand doch die „Krone“ all die langen Jahre stets für beste Stimmung in der fünften Jahreszeit. Martin Hagmüller knüpft an die alte Tradition an und heißt Musikgruppen und närrische Gäste, die an den Fasnachtstagen durch die Stadt ziehen, herzlich willkommen. Unter anderem locken deftige Narrengerichte wie Leberle und Kutteln.

Öffnungszeiten:

Di-Sa 17-23 Uhr
Telefon +49 (0) 176/202 121 67
Restaurant – Krone am Obertor
Radolfzell
Fobelo Restaurationsbetriebe GmbH

Fine Food Events

Nur wer selbst begeistert ist und seine Leidenschaft lebt, kann auch andere begeistern. Und Federica Fele mit ihrem jungen kreativen Unternehmen Fine Food Events, das im gesamten Bodenseeraum mit Pop Up Dinner, Caterings und Events aufwartet, kann das. Ab Januar 2019 ist sie vor Ort in Radolfzell. „Der Laden“ – so der Name des Geschäfts an der Ecke Seestraße/ Bahnhofstraße – bietet Raum für kreativ-kulinarische Ideen in moderner und gemütlicher Atmosphäre. Ein Restaurant vorwiegend für geschlossene Gesellschaften. Der multifunktionale Gastraum und die Show-Küche lassen sich für Festlichkeiten im privaten Rahmen mieten. Außerdem bietet er Platz für Firmenveranstaltungen, Produktpräsentationen oder Verkostungen. Daneben möchte Federica Fele Dinner-Abende und einzigartige Events anbieten, die über ihren Online-Shop gebucht

werden können. Gleichzeitig dient „Der Laden“ als Produktionsstätte für die Caterings, die weiterhin im Bodenseeraum stattfinden werden. Auch an verkaufsoffenen Sonntagen, an den Abendmärkten im Sommer und zu besonderen Veranstaltungen in Radolfzell wird „Der Laden“ geöffnet sein. Unterstützung erhält sie seit Herbst 2018 von Romina Bloch, die als Nachwuchs-Architektin und Gastronomin konzeptionelle Aufgaben übernimmt. Zusammen verstehen sich die beiden als leidenschaftliche Gastgeber. Sie legen Wert auf regionale und hochwertige Produkte und wollen Bekanntes und Altbewährtes neu interpretieren. Vor allem freuen sie sich auf die Herausforderung die Stadt Radolfzell mit diesem neuen gastronomischen Konzept zu bereichern.
www.finefoodevents-bodensee.de



FOTOS CATIE KÜBLER M.MAM AGENCY



FOTOS GOODWAYS COFFEE



Neues Gewerbegebiet im Kreuzbühl

BLURADO

100 % regenerative Energieversorgung
100 % emissionsfrei

Eine einzigartige Technologie und eine kosteneffiziente Wärme-, Kälte- und Stromversorgung – das zeichnet den neuen Business-Park BLURADO aus. Das Gewerbegebiet in Radolfzell wird ausschließlich mit erneuerbaren Energien, Oberflächen-Agrothermie und Solarkollektoren versorgt.

Im Interview mit dem zeller Magazin erläutert Oberbürgermeister Martin Staab das Konzept des neuen Gewerbegebiets.



FOTO STADTVERWALTUNG

Herr Staab, was macht das neue Gewerbegebiet so besonders?

Mit dem neuen Gewerbegebiet BLURADO setzt die Stadtverwaltung Radolfzell gemeinsam mit unserer Wirtschaftsförderung und dem Bereich Klimaschutz Maßstäbe. Es ist ein Leuchtturmprojekt im Sinne einer nachhaltigen Wirtschaftsförderung und hat bundesweit Alleinstellungsmerkmal. Im neuen Gewerbegebiet, das direkt an der Landesstraße 226 liegt und an das Gewerbegebiet Nord grenzt, sollen sich nur Unternehmen mit sauberer Produktion ansiedeln. So können wir einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten und zukunftsträchtige Arbeitsplätze schaffen. Die Projektidee wurde bis zum jetzigen Stand der Ausschreibungsreife von einer Reihe von Einrichtungen und Unternehmen begleitet, darunter die Hochschule Konstanz für Technik, Wirtschaft und Gestaltung mit den Fachbereichen Energieeffizientes Bauen und Betriebswirtschaftslehre. Ebenso dabei sind die Hochschule für Technik in Stuttgart, die Stadtwerke Radolfzell und die WEBW, Windenergie Baden-Württemberg GmbH.

Wie funktioniert die Energieversorgung genau?

Es wurden sämtliche alternative Energieversorgungsformen, wie beispielsweise eine Hackschnitzelanlage und ein Blockheizkraftwerk, im Vorfeld geprüft. Im BLURADO beruht die Energieversorgung auf der regenerativen Technik der Agrothermie. Das ist eine oberflächennahe Methode der Erdwärmegewinnung bei gleichzeitiger Flächennutzung durch zum Beispiel landwirtschaftliche Bearbeitung. Die Agrothermie speist das kalte Nahwärmenetz im

Gegensatz zur hoch temperierten Fernwärme. Kalte Nahwärme hat den Vorteil, dass keine Energieverluste im Leitungssystem entstehen. Das in den Firmen benötigte Wärmeniveau für Heizung und Warmwasser wird über Wärmepumpen generiert. Der Strom hierfür stammt von den Photovoltaikanlagen auf den Dächern der Unternehmen. Brennstofflager, Heizkessel und Schornstein werden somit überflüssig. Das System ermöglicht es sogar im Sommer die Betriebsräume zu kühlen.

Welche Vorteile hat der Standort für ein Unternehmen?

Die Unternehmen müssen sich um die Wärme-, Kälte- und Stromversorgung keine Sorgen mehr machen! Sie schließen sich an das wirtschaftlichste und effizienteste System an, das es derzeit auf Basis regenerativer Energien gibt. Unsere Technologie ist CO₂-neutral. Mit dem innovativen Ansatz können Firmen auf fossile Energieträger verzichten. Eine Ansiedlung bedeutet also einen vorausschauenden Invest in die Technologie der Zukunft. Nicht zuletzt bietet Radolfzell einem Unternehmen damit auch einen Beitrag zum Nachhaltigkeitsmarketing.

Was sind nun die nächsten Schritte?

Auf der kommunalen Ebene sind die Weichen gestellt: Mit großer Mehrheit hat der Gemeinderat der Stadt Radolfzell den Gewerbegebiet mit diesem einzigartigen Konzept auf den Weg gebracht. Das neue Gewerbegebiet hat eine Gesamtfläche von 4,2 Hektar. Bei der Vergabe der Grundstücke haben die Unternehmerinnen und Unternehmer die freie Wahl, eine Parzellierung ist nicht



FOTO GERHARD PLESSING

vorgegeben. Die Mindestgröße der ausgesuchten Fläche soll 1000 m² betragen. Hier kann voll und ganz auf den Bedarf jeder Firma eingegangen werden. Allerdings sind im Bebauungsplan die maximal möglichen Bauvolumina festgeschrieben.

Welche Kriterien gelten bei der Vergabe der Bauplätze?

Die Bewerbung für einen Bauplatz läuft über die Online-Plattform Baupilot, die ab Frühjahr 2019 zur Verfügung steht. Hier können interessierte Unternehmen unbürokratisch und übersichtlich die für sie wichtigen Informationen, Lagepläne und Karten einsehen. Da es voraussichtlich mehr Bewerbungen gibt, als Bauplätze zur Verfügung stehen, unterliegen die Vergabekriterien einer Nutzwertanalyse auf Basis eines eigens entwickelten Punktwertverfahrens. Dadurch ist es der Stadt Radolfzell möglich, eine effiziente und objektive Vergabe der begrenzten Fläche zu gewährleisten. Entscheidend für einen Zuschlag sind ökologische, soziale und ökonomische Kriterien, zu denen die Interessenten innerhalb des Bewerbungsverfahrens in einem Fragebogen auf der Plattform Stellung nehmen: Sie geben darin Auskunft über ihre Bereitschaft zur nachhaltigen Ausrichtung ihres Unternehmens, zum Beispiel zur Förderung der Elektromobilität oder zum Anschluss an das Energienetz. Weiter abgefragt werden die Anzahl der geplanten Arbeitsplätze und die wirtschaftliche Ertragskraft. Die Hauptziele fließen dann zu je einem Drittel in die Nutzwertanalyse ein und werden somit gleich gewichtet.

FRAGEN: MARINA KUPFERSCHMID

Inwiefern profitieren die Unternehmen davon?

Ein noch junges Start-up kann auf dem Gelände mit einem hochautomatisierten Industriebetrieb um einen Bauplatz konkurrieren. Eine Monokultur gleichartiger Unternehmen, was Größe, Finanzkraft oder Branche betrifft, kann also vermieden werden. Wir steigern damit die Diversität der Interessenten, die den Zuschlag bekommen. Vorgegeben ist eine Mindestpunktzahl. Und somit erreichen wir eine möglichst standardisierte, sinnvolle, faire und ressourcenschonende Vergabe für die Stadt Radolfzell. Die Unternehmen profitieren gleichzeitig von einer neutralen Entscheidung und einer schnellen Rückmeldung, ob sie für einen Bauplatz infrage kommen. Als erste Stadt in ganz Deutschland setzen wir in Radolfzell eine solch detaillierte und objektive Analyse für die Vergabe von Bauplätzen ein.

KONTAKT

Stadtverwaltung
 Radolfzell am Bodensee
 Marktplatz 2 (Rathaus)
 D-78315 Radolfzell am Bodensee
www.radolfzell.de
 Frank Perchtold
 Wirtschaftsförderung
 Tel. +49 (0) 7732 81105

Mehr Mobilität in Radolfzell

So einfach geht's mit dem AST:

Ein Anruf 30 Minuten vor der im
AST-Fahrplan ausgewiesenen Zeit bei
der AST-Zentrale unter **07732 8008-777**
genügt. Beim Anruf nennt man nur noch
die Abfahrtshaltestelle, Abfahrtszeit sowie
das Fahrtziel und die Anzahl der
Personen. Das Taxi wird zur fahrplan-
mäßigen Zeit an der Haltestelle
bereitstehen.

FOTO FOTOLIA.DE CHRISTIAN MÜLLER



Gewinnspiel:

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Jahresticket für den Stadtbus Radolfzell im Wert von 365,- €.

Gewinnspielfrage: Bis wann ist das Anruf-Sammeltaxi in der Nacht von Samstag auf Sonntag unterwegs?

Senden Sie eine E-Mail mit der Antwort und Ihrer Adresse an info@stadtwerke-radolfzell.de.

Viel Erfolg!



Wenn der Abend am Wochenende einmal länger dauert oder zwei, drei Gläser Wein das Essen mit Freunden begleiten, muss man sich in Radolfzell am Bodensee keine Gedanken über eine unbeschwer- te Heimfahrt machen, falls die reguläre Stadtbuslinie nicht mehr fährt. Mit dem Anruf-Sammeltaxi als besonderer Service kommt man auch spät in der Nacht noch sicher und vor allem unschlagbar günstig nach Hause.

Das Anruf-Sammeltaxi (AST) unterstützt am Wochenende die Mobilität außerhalb der Stadtbus-Fahrzeiten. In den Radolfzeller Ortsteilen Böhringen, Güttingen, Ligeringen, Markelfingen und Möggingen ergänzt das AST den Stadtlinienverkehr von Freitagabend bis Sonntagabend.

Schon im vergangenen Jahr wurde das AST (Anruf-Sammeltaxi) von den Nachtschwärmern gut angenommen. Auf vielfachen Wunsch werden nun die Fahrzeiten um zwei Stunden verlängert, samstags ist das AST bis 2 Uhr nachts unterwegs.

Was viele Städte planen, hat die Stadt Radolfzell zusammen mit den Stadtwerken bereits in 2017 umgesetzt: 1 Euro pro Fahrt. Fahrgäste können auf sieben Stadtbus-Linien und dem AST eine Fahrt für nur 1 Euro nutzen. Die einjährige Testphase war so erfolgreich, dass dieses Angebot nun dauerhaft bestehen wird. Noch besser: Zeitkarten, wie die Monats- und Jahreskarten, werden ab 2019 ebenfalls günstiger. Das Jahresticket ist für 365 Euro erhältlich. Das heißt, es ist möglich, den ganzen Tag lang auf allen Stadtbus-Linien für einen Euro zu fahren, inklusive Anruf-Sammeltaxi am Wochenende.

TEXT STADTWERKE RADOLFZELL
FOTOS STADTWERKE RADOLFZELL

STADTWERKE
RADOLFZELL
...immer vor Ort!

Stadtwerke Radolfzell GmbH
Untertorstraße 7-9
78315 Radolfzell am Bodensee
Telefon 07732/8008-0
info@stadtwerke-radolfzell.de
www.stadtwerke-radolfzell.de

Neuer Schwung für Ihre
Immobilien-
Vermittlung
...besser gleich zum Experten!

Wohnwerte Schütz
IMMOBILIEN AUS DER REGION

WIR BEWERTEN
VERMIETEN UND
VERKAUFEN
ERFOLGREICH
IMMOBILIEN

Wohnwerte Schütz | Seestraße 19
78315 Radolfzell | Tel. 07732 - 94073 08
WOHNWERTE-SCHUETZ.DE

TEEPOTT RADOLFZELL
Teefachgeschäft und Teestube
Löwengasse 8
reinschauen
& wohlfühlen
www.tee-vom-see.de

Eine große Auswahl an
Bodensee- und Internationalen Weinen

WEINMAYER | Weinimport + Weinhandel
Herrenlandstr. 69 • 78315 Radolfzell • Tel. 07732 99790 • www.weinmayer.de

Radolfzeller Fasnet



Sonntag, 6. Januar
Traditioneller Männerfrühschoppen
Narrizella Ratoldi
Friedrich-Hecker-Gymnasium, 10.30 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Frauenfrühschoppen
Narrizella Ratoldi
Scheffelhof Radolfzell, 11 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Traditioneller Dreikönigsfrühschoppen
Froschenzunft Radolfzell
Homburghalle Stahringen, 10.30 Uhr
www.froschenzunft.de

Dreikönigsauftakt
der Bengelschiesser-Zunft
Rathausplatz Böhlingen, 17.11 Uhr
www.bengeschiesser.de

Samstag, 9. Februar
Seniorenfasnacht
Froschenzunft Radolfzell
Froschenstüble, Güttinger Straße 5, 14 Uhr
www.froschenzunft.de

Samstag-Montag, 16.-18. Februar
Narrenspiegel
Narrizella Ratoldi
4 Vorstellungen
Milchwerk Radolfzell
20 Uhr, So zusätzlich 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Freitag+Samstag, 15.+16. Februar
Bunte Abende
Welsbart-Zunft Möggingen
Mindelseehalle Möggingen, 19.30 Uhr
www.nv-möggingen.de

Freitag+Samstag, 22.+23. Februar
Bunte Abende
Schoofwäscherzunft
Homburghalle Stahringen, 19.30 Uhr
www.schoofwaescher.de

Samstag, 23. Februar
Holzhauserball
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Bunter Abend
Narrenverein Moofanger
Litzelhardhalle Liggeringen, 19.30 Uhr

Sonntag, 24. Februar
Kinderball
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 14 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Mittwoch, 27. Februar
Hemdglonkerumzug
Altstadt Radolfzell, 19 Uhr
Anschl. Preiskleppern im Scheffelhof
www.narrizella-ratoldi.de

Donnerstag, 28. Februar
Schmotziger Dunschdig
Straßenfasnacht in der Kernstadt
und in den Ortsteilen
www.narrizella-ratoldi.de

Hemdglonkerball
Bengelschiesser Böhlingen
Mehrzweckhalle Böhlingen, 20 Uhr
www.bengeschiesser.de

Freitag, 1. März
Kinderball
Schoofwäscher-Zunft
Homburghalle Stahringen, 14.30 Uhr

Samstag, 2. März
Fasnetumzüge für Kinder
mit Kinder-Narrenbaumstellen
vor dem seemaxx, 10.30 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Kinderball
Froschenzunft Radolfzell
Narrenpalast, Ratoldusstraße, 14 Uhr
www.froschenzunft.de

Männercafe
Narrenverein Moofanger
Torkel Liggeringen, 14 Uhr

Bürgerball
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Närrischer Abend
Bengelschiesser-Zunft
Mehrzweckhalle Böhlingen, 20 Uhr
www.bengeschiesser.de

Bunter Abend
Schimmelreiter Güttingen
Buchenseehalle Güttingen, 19.30 Uhr

Sonntag, 3. März
Radolfzeller Fasnetumzug
Innenstadt, 13 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Altenkonzert
Narrizella Ratoldi
Milchwerk Radolfzell, 15 Uhr

Froschenball
Froschenzunft Radolfzell
Narrenpalast Ratoldusstraße, 20 Uhr
www.froschenzunft.de

Narrizella rockt
Jugendveranstaltung
Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr
www.radolfzell.de

Moofangerball
Narrenverein Moofanger
Litzelhardhalle Liggeringen, 19.30 Uhr
www.moofanger-liggeringen.de

Montag, 4. März
Frühschoppen
Froschenzunft Radolfzell
Narrenpalast Ratoldusstraße, 10.30 Uhr
www.froschenzunft.de

Närrischer Jahrmarkt
und Straßenfasnacht
Innenstadt, ab 12 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Kinderball
Bengelschiesser Böhlingen
Mehrzweckhalle Böhlingen, 14 Uhr
www.bengeschiesser.de

Kinderumzug mit
Kinderball
Narrenverein Moofanger
Litzelhardhalle Liggeringen, 14 Uhr
www.moofanger-liggeringen.de

Dienstag, 5. März
Närrischer Kaffee
Froschenzunft Radolfzell
Narrenpalast Ratoldusstraße, 14 Uhr
www.froschenzunft.de

Fasnetverbrennen
Narrizella Ratoldi
Marktplatz, 19 Uhr
www.narrizella-ratoldi.de

Veranstaltungen Januar 2019

Mittwoch, 2. Januar
Neujahrskonzert
Südwestdeutsche Philharmonie Konstanz
„Éljen a Magyar – Es lebe der Ungar“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Donnerstag-Sonntag, 3.-6. Januar
43. Naturschutztage am Bodensee
Ort: Milchwerk Radolfzell

Donnerstag, 3. Januar, 14-20 Uhr
Eröffnung, Vorträge und Diskussionen
zum Thema „Wirtschaftliches Handeln
im Sinne des Naturschutzes“

Freitag, 4. Januar, 9-20 Uhr
Vorträge zum Thema „Biodiversität“,
Seminare, Foren und Nachmittags-
Exkursionen]

Samstag, 5. Januar, 9 - 20 Uhr
Vormittags Vorträge zum Thema
„Zukunftsfähige Landwirtschaft“,
Nachmittags-Seminare, Foren und
Exkursionen

Sonntag, 6. Januar, 9-12.30 Uhr
Vorträge zum Thema „Der Wolf in
Baden Württemberg“

Detaillierte Informationen unter
www.naturschutztage.de

Dienstag, 8. Januar
Naturerlebnis Mettnauspitze
Treffpunkt: Nabu-Infopavillon, 15 Uhr

Donnerstag, 10. Januar
WunderWelten: Die Abenteuerreiterin
Vortrag von Sonja Endlweber
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Freitag, 11. Januar
DRK Blutspende-Aktionstag
Ort: Milchwerk Radolfzell, 14-19.30 Uhr

Vogelexkursion Mettnau
Treffpunkt Nabu-Pavillon, 15 Uhr

Samstag, 12. Januar
Modellbahn- und Spielzeugbörse
Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-15 Uhr

Irischer Abend
Mit der Sängerin Jutta André
Ort: Böhlingen, Atelier "die Werkstatt",
19 Uhr

Panamericana
Vortrag über einen Roadtrip ans Ende der
Welt
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Sonntag, 13. Januar
Neujahrsempfang der Stadt Radolfzell
Oberbürgermeister Martin Staab lädt alle
Bürgerinnen und Bürger ein
Ort: Milchwerk Radolfzell
10.30 Uhr–12.30 Uhr

Mittwoch, 16. Januar
Feuerwehrmann Sam rettet den Zirkus!
Theater auf Tour
Ort: Milchwerk Radolfzell, 16 Uhr

Donnerstag, 17. Januar
Nachwächterführung
Treffpunkt: Stadtmuseum Radolfzell, 19 Uhr

Freitag - Sonntag, 18.-20. Januar
Messe LebensArt
Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-18 Uhr

Freitag, 18. Januar
Vorleseaktionen für Kinder
Freundeskreises Stadtbibliothek
Ort: Stadtbibliothek, 14-16 Uhr

Kabarett Winter
Stephan Bauer „Vor der Ehe wollt´ ich
ewig leben“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 19. Januar
Emma´s Glück
Theaterabend mit Andrea Trude
Ort: Böhlingen, Atelier „die Werkstatt“,
19 Uhr

Trio Balladin
Folk-Abend
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum,
20 Uhr

Sonntag, 20. Januar
Wirtschaftswunder Radolfzell
Öffentliche Führung in der Sonderaus-
stellung
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11 Uhr

Dienstag, 22. Januar
Naturerlebnis Mettnauspitze
Treffpunkt: Nabu-Infopavillon, 15 Uhr

Donnerstag, 24. Januar
Wirtschaftswunder Radolfzell
Öffentliche Führung in der Sonderausstel-
lung
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11 Uhr

AB IN DEN SÜDEN
Hits aus Rock und Schlager
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

Freitag, 25. Januar
Die alte Stadtapotheke
Öffentliche Führung in den historischen
Apothekenräumen
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 15 Uhr

Museumscafé
Alt-Radolfzell per Computer – eine
digitale Stadtrekonstruktion zeigt ein
lebendiges Bild der Vergangenheit
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 15 Uhr

Kabarett Winter
Martin Zingsheim „Aber bitte mit ohne“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 26. Januar
Snoopy!!! The Musical
"Gemischter Chor Radolfzell e. V.
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

Sonntag, 27. Januar
Snoopy!!! The Musical
Gemischter Chor Radolfzell e. V.
Ort: Milchwerk Radolfzell, 16 Uhr



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

Löwengasse 22
am Gerberplatz
78315 Radolfzell
Telefon: 07732-130 50 62
Mobil: 0175-634 68 87

info@biocatering-safran.de
www.biocatering-safran.de



LESEGLÜCK
beginnt bei uns
buch-greuter.de

Dienstag-Sonntag
Bis 16. Juni

Wirtschaftswunder –
Bewegte Jahre in Radolfzell

➔

Stadtmuseum Radolfzell, 11-17 Uhr



Freitag, 1. Februar – Sonntag, 3. Februar

Messe
HAUS|BAU|ENERGIE

➔

Milchwerk Radolfzell, 11-18 Uhr



Dauerveranstaltungen Januar-Februar

MARKT

Mittwoch + Samstag
Radolfzeller Wochenmarkt
Ort: Marktplatz, 7-14 Uhr

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

FÜHRUNGEN

Jeden Samstag
Geführte Wanderung in die Umgebung
Treffpunkt: Bahnhofplatz, 13-18 Uhr

AUSSTELLUNGEN

Dienstag-Sonntag
23. November-6. Januar
SEEenswert
Mitgliederausstellung des Kunstvereins
Radolfzell e.V.
Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

Täglich 1. Dezember-30. Januar
ACRYLYRIK
Bilderausstellung von Erika Ebinger
Ort: Scheffelhof

Dienstag-Sonntag
Bis 16. Juni
Sonderausstellung
Wirtschaftswunder – Bewegte Jahre in
Radolfzell | s.S. 15
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11-17 Uhr

Bis Herbst 2019
Kunst im Baudezernat
Architekturfotograf Wolfram Janzer
Ort: Bauderzernat, Güttinger Straße
Mo-Fr 8 bis 12 Uhr
Mo-Do 14-16 Uhr

Veranstaltungen Februar 2019

Freitag, 1. Februar – Sonntag, 3. Februar
Messe HAUS|BAU|ENERGIE
Ort: Milchwerk Radolfzell, 11-18 Uhr

Samstag, 2. Februar
Gut gegen Nordwind
Digitale Love-Story mit dem Thiele-
Neumann-Theater
Ort: Böhlingen, Atelier "die Werkstatt",
19 Uhr

Fabiana Striffler Trio
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum,
20 Uhr

Freitag, 8. Februar
Vogelkursion Mettnau
Treffpunkt Nabu-Pavillon, 15 Uhr

Kabarett Winter
Daniel Helfrich „Eigentlich bin ich ja Tänzer“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 9. Februar
Lake Constance Eisman by Aqua Sphere
Eisschwimm-Event am Bodensee Ort:
Yachthafen Radolfzell, 9.30-16 Uhr

RAD AB II Vortrag über einer jahrelangen
Radtour um den Globus
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Sonntag, 10. Februar
Berliner Puppentheater
Das Honigfest
Ort: Milchwerk Radolfzell,
11-12 Uhr und 14-15 Uhr

Der Zigeunerbaron
Ein Gastspiel der Johann-Strauß-
Operette-Wien
Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 Uhr

Dienstag, 12. Februar
Naturerlebnis Mettnauspitze
Treffpunkt: Nabu-Infopavillon, 15 Uhr

Freitag, 15. Februar
Vorleseaktionen für Kinder
Freundeskreis Stadtbibliothek
Ort: Stadtbibliothek, 14-16 Uhr

Kabarett Winter
Salim Samatou „Inder Tat“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Samstag, 16. Februar
Boogielicious
David Herzel mit Boogie Woogie und Blues
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum, 20 Uhr

Dienstag, 19. Februar
Die Nacht der Musicals
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Donnerstag, 21. Februar
Nachtwächterführung
Treffpunkt: Stadtmuseum Radolfzell, 19 Uhr

Freitag, 22. Februar
Die alte Stadtapotheke
Öffentliche Führung in den historischen
Apothekenräumen
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 15 Uhr

Museumscafé
Alt-Radolfzell per Computer – eine digita-
le Stadtrekonstruktion zeigt ein lebendi-
ges Bild der Vergangenheit
Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 15 Uhr

Kinonachmittag für Jedermann
Der Seniorenrat lädt ein
Film: Monsieur Pierre geht online
Ort: Universum Nostalgiekino, 14.30 Uhr

Kabarett Winter
Peter Vollmer „Er hat die Hosen an – sie
sagt ihm, welche“
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

Dienstag, 26. Februar
Naturerlebnis Mettnauspitze
Treffpunkt: Nabu-Infopavillon, 15 Uhr

Wassersportzentrum Radolfzell
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

Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstr. 23
78315 Radolfzell
Tel. +49(0)7732-971931
Mobil + 49(0)7732-567 8091
info@wassersportzentrum-radolfzell.de

Ihr Chartervergnügen - von Anfang an!
Tages- und Mehrtagescharter für Einsteiger und Fortgeschrittene

Buchung über das Wassersportzentrum Radolfzell
Zeppelinstr. 23
78315 Radolfzell
Tel. +49(0)7732-971931

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

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)7732-567 8091

Event-Segeln-Bodensee GmbH
Zeppelinstr. 23
78315 Radolfzell

Viel Spaß unter
www.event-segeln-bodensee.de

Über 8.000 (E)-Bikes am Lager

Joos
Radolfzell | Konstanz | Gottmadingen | FN-Immenstaad

- » **E-Bike Center** in Radolfzell und FN-Immenstaad
- » **Riesige Auswahl** im Hauptgeschäft Radolfzell und an unseren 4 Standorten auf 10.000m²
- » **Lagerverkäufe** in Konstanz und Gottmadingen
- » **Große Leihradflotte** mit über 400 Leihrädern davon 100 E-Bikes
- » **Online-Shop** www.fahrradlagerverkauf.com

Zweirad Joos GmbH & Co. KG | Schützenstr. 11 + 14 | Radolfzell
T. 0 77 32 / 82 36 80 | www.zweirad-joos.de

Need some shoes?

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

Impressum

'zeller Magazin: Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 1/19, 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

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, www.labhard.de, Geschäftsführung: Steven Rückert

Redaktion: Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal

RUDDOLF: Rolf Zimmermann, www.poth-zimmermann.de

Satz und Gestaltung: hggraphikdesign Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen, büro 46, Konstanz

Druck: Krüger Druck+Verlag, Dillingen

Titelfoto: TSR GmbH | Kuhnle & Knödler

Texte und Fotos: Wenn nicht anders vermerkt, wurden uns die Texte und Fotos freundlicherweise von den Projektpartnern zur Verfügung gestellt.

© 2019. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck mit Quellenangabe nur auf Nachfrage beim Verlag.

zum Schluss

Gewinnspiel!

Beantworten Sie unsere Gewinnspielfrage und gewinnen Sie einen unserer Preise:

- » 2 mal 1 Gutschein für ein Frühstück zu zweit im Goodways Coffee Radolfzell
- » Einen Essengutschein im Wert von 100 Euro im Hotel „Krone“ am Obertor
- » Ein Überraschungspaket aus dem Shop der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

GEWINNSPIELFRAGE: Welche Karte gewährt freie Fahrt mit Bus und Bahn am westlichen Bodensee?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. Februar 2019 an 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 KUHNLE UND KNÖDLER »

Randnotiz: Zeller Fasnacht

Dieses Jahr haben die Narren viel Zeit sich kräftig auszutoben. Fast zwei Monate dauert die fünfte Jahreszeit, die am 6. Januar in Radolfzell offiziell mit dem Männerfrühschoppen der Narrizella Ratoldi und dem Dreikönigsfrühschoppen der Ortsteilzünfte eingeläutet wird, und ihren Höhepunkt am Schmutzigen Dunsdich, 28. Februar, erreicht. Radolfzell am Bodensee als Hochburg der schwäbisch-alemanischen Fasnacht ist mit ihrer über 175 Jahre alten Narrizella Ratoldi der ideale Ort, um noch altüberlieferte Fasnachtsbräuche wie z.B. das „Kleppern“, das Fasnetskuechle backen oder das „Schnurren“ in den Wirtschaften, Weinstuben und Restaurants zu erleben. Doch auch die Straßenfasnacht mit ihren einerseits traditionellen Masken und Häusern, andererseits in wochenlangen Vorbereitungen von den Bürgern eigens gefertigten phantasievollen Kostümen sind ein Erlebnis. Als besonderes Highlight und Schaufenster der Zeller Fasnet ist der große Radolfzeller Fasnachtsumzug am Fasnachtssonntag, 3. März, zu nennen. Fasnachtsfreunde kommen jedoch schon vor den eigentlichen tollen Tagen (28. Februar bis 5. März) auf ihre Kosten, denn bereits an den Wochenenden davor geht es bei vielen Fasnachtsveranstaltungen in der Kernstadt und in den Ortsteilen richtig rund. Darüber hinaus gilt es, sich die Narrentage der Narrenvereinigung Hegau-Bodensee auf der Insel Reichenau (8. bis 10. Februar) und in Volkertshausen im Hegau (15. bis 17. Februar) vorzunehmen, wo mehrere Tausend Umzugsteilnehmer erwartet werden.



Hänsele der Narrizella Ratoldi

zeller Radolfzell am Bodensee
magazin 2019

Das nächste zeller magazin erscheint am **28. Februar 2019**. Keine Ausgabe mehr verpassen! Das zeller magazin ist auch im Abo erhältlich (6 x 2,- Euro zzgl. Versandkosten). Bestellung unter zeller@radolfzell-tourismus.de – Betreff: Abo zeller magazin



Markelfinger Winkel im Winter | FOTO JONAS BALLINGER



bodensee
therme
konstanz

www.therme-konstanz.de/waerme

Immer einen Ausflug wert!

DAS
BODEN
SEE
OUTLET

40
ÜBER
TOP-MARKEN
ZU OUTLET-
PREISEN!

seemaxx.
Outlet Center Radolfzell

