

# ,zeller

magazin

Radolfzell am Bodensee

2019  
März - April

## 2. SEEFESTIVAL RADOLFZELL

Die Stadt im Brass-Fieber

## AUF EINE NEUE RUNDE

Der „Homburg-Steig“

## LEINEN LOS!

Das Bodensee-Schifferpatent



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



Karl-Wolf-Str. 35 D - 78315 Radolfzell



T 0049-7732-950400

Wärme. Wasser. Leben.



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





Nach den langen Wintermonaten empfängt Radolfzell am Bodensee Sie wieder mit südlichem Charme. Die Straßencafés, Eisdielen und Biergärten öffnen und der erste verkaufsoffene Sonntag unter dem Motto „See(h)reise“ am 7. April macht Lust auf die touristischen Angebote in der Region. Gleichzeitig wird an diesem

Tag „aufgehängt & hochgesehen – die längste Freiluftgalerie am Bodensee“ eröffnet. Eine spannende Sache, denn in luftiger Höhe zeigen Fotografen unter dem Thema „Stadt-Land-See“ großformatig, was sie persönlich mit der Region verbinden. Eine Woche später heißt es „Aufs Wasser“, denn am 14. April beginnt die Weiße Flotte die Schifffahrtssaison auf dem Bodensee. Die MS „Stadt Radolfzell“ verbindet die Stadt nicht nur mit der Höri, der Reichenau und dem Schweizer Ufer, sie lädt die Saison über auch zu zahlreichen Eventfahrten mit Musik und Genuss ein. Vormerken sollte man sich die Radolfzeller Sternfahrt am 4. Mai, wo sich mehrere Schiffe Bug an Bug eine gute

Saison wünschen. Für Landratten ist ein Ausflug zur Burgruine Homburg lohnend – zu einem der schönsten Aussichtspunkte der Region mit herrlichem Panoramablick über den westlichen Bodensee. Ab Mai ist dieses schöne Ziel von Stahringen aus auch als neue Rundwanderung auf dem „Homburg-Steig“ möglich. Und dann hat Radolfzell wieder ein beachtenswertes Kulturprogramm mit vielen Veranstaltungen, die Sie dieser Ausgabe entnehmen können. Nutzen Sie die noch ruhige Zeit vor und nach Ostern, um in Radolfzell am Bodensee vom Alltag zu entspannen und die einzigartige Naturlandschaft am See zu erleben. Entdecken Sie die schöne Altstadt und genießen Sie regionale Köstlichkeiten nach einem ausgiebigen Einkaufsbummel. Lesen Sie, wie ein Wochenende zu dieser Jahreszeit in Radolfzell am Bodensee aussehen kann. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Nina Hanstein  
Geschäftsführerin der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH

4



## INHALT

Bill Mockridge: Bill ist Bill. Basta! ..... 4-5

2. Seefestival Radolfzell – Die Stadt im Brass-Fieber ..... 6-7

Auf eine neue Runde ..... 8-9

Wie wird man Bodensee-Freizeitkapitän? ..... 10-11

Einkehr am Gleis: Heimat aus Küche und Keller ..... 12-13

„aufgehängt & hochgesehen“ ..... 14-15

Poetry Slam Show: Wortakrobatik vom Feinsten ..... 16

Gretchen Dutschke-Klotz in Radolfzell:

1968. Worauf wir stolz sein dürfen ..... 17

Ausstellung in der Stadtbibliothek:

100 Jahre Frauenwahlrecht ..... 17

Aufs Wasser! ..... 18

**Die METTNAU –**

**das Gesundheitszentrum am Bodensee** ..... 19-24

Konstantin Wecker im Trio ..... 25

Genuss pur ON TOUR – Die Messe für Genießer ..... 25

Naturerlebnis NABU-Bodenseezentrum ..... 26-27

Ein Wochenende in Radolfzell am Bodensee ..... 28-29

9. Unternehmerforum im Milchwerk ..... 30-31

Mieterstrom – Energie vor Ort erzeugt und genutzt ..... 32-33

Veranstaltungen März – April 2019 ..... 34-37

Impressum ..... 37

Gewinnspiel | Randnotiz | RUDOLF ..... 38

10



12



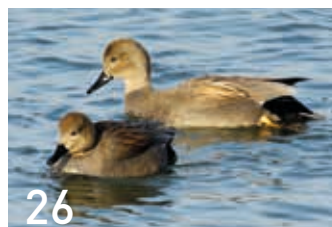
16



25



26



28



30



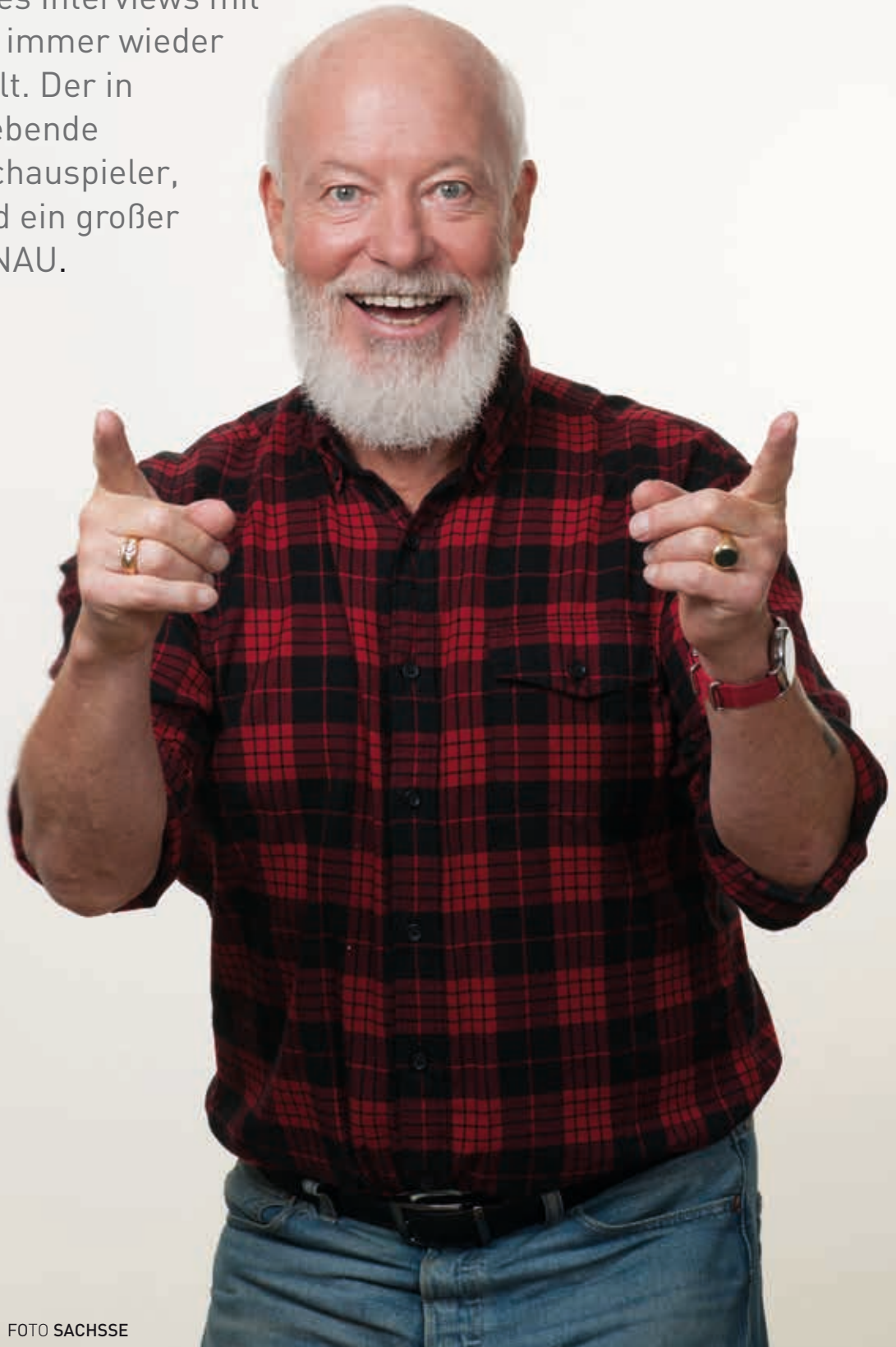
32





# Bill ist Bill. Basta!

„Authentisch sein“ ist der Begriff, der während des Interviews mit Bill Mockridge immer wieder eine Rolle spielt. Der in Deutschland lebende Kanadier ist Schauspieler, Kabarettist und ein großer Fan der METTNAU.



TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTO SACHSSE

Obwohl er seit Jahrzehnten als Schauspieler und Kabarettist auf der Bühne steht, ist er den meisten Menschen als Erich Schiller aus der Lindenstraße bekannt. Als wir uns im Strandcafé treffen, bin ich fast ein wenig versucht, nach Mutter Beimer Ausschau zu halten. Schnell sind wir mitten im Gespräch, es geht um das Leben im Alter, ein Thema, mit dem Bill Mockridge sich seit gut 20 Jahren humorvoll in seinen Bühnenprogrammen auseinandersetzt. Auch mit dem aktuellen Live-Programm (und Buch) „Je oller, je doller“ beleuchtet der 71jährige mit einer großen Portion Selbstironie die humorvolle Quintessenz seiner Altersforschungen. Wie es überhaupt zu der Themenidee kam, erzählt er: „Zu meinem 50. Geburtstag hat mir meine Familie ein T-Shirt geschenkt mit dem Aufdruck „50 Jahre ... alles richtig gemacht“. Als der Fleurop-Bote mir einen Strauß von meinem Lindenstraßen-Team brachte, schaute er auf mein Shirt, las die Zeilen und meinte: Herzlichen Glückwunsch zur Goldenen Hochzeit! Demnach hat er mich auf mindestens 70 geschätzt. Tja, und da wurde mir bewusst, dass das Altern so langsam für mich ein Thema wird.“ Bill Mockridge beschloss schließlich, das Alter mit Humor und Akzeptanz anzunehmen und brachte auch seinem Publikum diese Denkweise kabarettistisch nahe.

### Der Weg auf die Bühne

Bereits im Alter von sechs Jahren beschloss Mockridge, Schauspieler zu werden. Nach der Schule absolvierte er eine Schauspielausbildung an der National Theatre School of Canada in Montreal. Nach Engagements an verschiedenen Theatern erhielt er 1968 von der kanadischen Regierung ein Stipendium für einen dreimonatigen Aufenthalt in Deutschland. Begeistert von der deutschen Theaterszene beschloss er, künftig hierzubleiben. Es folgten weitere Bühnen-Engagements sowie zahlreiche Film- und Fernsehproduktionen. Als Regisseur war er unter anderem für „Die Dirk Bach Show“ tätig. Dann der Wendepunkt. Mockridge erzählt: „Ende der 70er Jahre waren auf einmal die Theaterproduktionen düster und anstrengend. Überall musste Blut und Dreck sein, es wurde auf der Bühne gehadert und geschrien. Ich hatte bei dieser Überzeichnung das Gefühl, nicht mehr authentisch sein zu können und ein Blick in das Publikum zeigte mir, dass die Leute von dieser Art des Theaters gelangweilt waren. Ich schaute auf eine Frau in der ersten Reihe und dachte: Was, wenn ich sie jetzt fragen würde: Wie soll das Stück an dieser Stelle weitergehen? Und so entstand die Idee zum Improvisationstheater.“ Im Jahr 1982 gründete Mockridge mit einem Team junger Schauspieler das Improvisationstheater „Die Springmaus“, das bis heute unter seiner künstlerischen Leitung durch Deutschland tourt. Seither gilt Mockridge als der „Urvater der Impro-Comedy“. Seit 1988 steht er zudem mit seinen Soloprogrammen auf der Bühne. Die Entscheidung, im Jahr 1991 die Rolle des „Erich Schiller“ in der Lindenstraße zu übernehmen, traf er im Hinblick auf die Familie. „Wir wohnen in Bonn, die Dreharbeiten zur Lindenstraße in Köln ermöglichten mir, möglichst viel bei meiner Familie zu sein.“ Sein plötzlicher Serientod im Dezember 2015 war für ihn unfreiwillig. Heute resümiert er: „Als Erich Schiller starb, waren

am nächsten Tag die Zeitungen voll von dem Ereignis. Damals war ich traurig über meinen Serientod und dem Abschied von Kollegen, die mir so sehr ans Herz gewachsen waren. Heute, nach der Entscheidung, die Serie einzustellen, bin ich fast ein wenig froh, dass ich mich mit Pauken und Trompeten verabschieden durfte.“ 2015 startete im WDR die Comedy-Serie „Die Mockridges – Eine Knallerfamilie“, die Szenen aus dem Alltag der Familie zeigt. Das Drehbuch beruht auf wahren Geschichten und Anekdoten, die jedoch „überzeichnet“ gescipted wurden. Auf die Frage, ob es nicht gefährlich sei, so viel von seiner Familie preiszugeben, antwortet der Schauspieler: „Nein, denn während viele meiner Kollegen als Kunstfigur und in Verkleidung auf der Bühne stehen, bin ich immer Bill. Ich möchte immer authentisch sein und das geht nur, wenn ich das, was ich selbst erlebt habe, humoristisch aufbereite und erzähle.“

### Familie Mockridge

Bill Mockridge lebt mit seiner Frau – Kabarettistin Margie Kinsky – in Bonn. „Ich bin der ruhige, unkomplizierte Kanadier. Margie, mit ihren italienischen Wurzeln, ihrem schnellen Mundwerk, mit dem sie mir immer drei Schritte voraus ist, und ihrem unbändigen Temperament, ist die perfekte Ergänzung zu mir“, sagt er schmunzelnd. Im Interview fällt oft Margies Name, die Wertschätzung, die er gegenüber seiner Frau empfindet, ist stets spürbar. Die sechs gemeinsamen Söhne sind in die Fußstapfen der Eltern getreten, üben alle kreativ-künstlerische Berufe aus. „Margie und ich haben mit unserer Familie unbewusst ein gutes Team gebildet“, so Mockridge. „Jeder hat andere Stärken und Schwächen und wird mit seinem Charakter und seinem beruflichen Tun wertgeschätzt.“ Besonders Luke ist als Senkrechstarter der Comedy-Szene bei Jung und Alt bekannt. Während es früher Luke war, der hörte: „Ach, du bist der Sohn von Bill Mockridge“, wurde Bill jüngst in Radolfzell mit der Worten begrüßt: „Ach, Herr Mockridge, sind sie etwa der Vater von Luke?“ Bill Mockridge gibt zu, dass ihn solche Bemerkungen für einen Moment zusammenzucken lassen, aber er weiß, die Zeiten ändern sich eben, es kommt zu einem Generationswechsel. Und er ist erfüllt mit Stolz auf seine Familie.

### Bill Mockridge und die METTNAU

Vor sieben Jahren erstmalig, kommt er seither ein bis zweimal im Jahr als Gast auf die METTNAU. „Ich war damals komplett durch Familie und Job ausgepowert“, erzählt er. Sein Arzt hatte ihm eine Auszeit auf der METTNAU dringend empfohlen. „Vielleicht ist es, weil ich in Kanada in der Nähe eines Sees aufgewachsen bin. Seen üben auf mich eine magische Anziehungskraft aus, lassen mich entspannen, meine Mitte finden. So auch der Bodensee. Und nicht zuletzt ist es das tolle Bewegungs- und Ernährungskonzept der METTNAU, das mich Kraft tanken lässt und fit macht für anstehende Projekte.“ Im Mai wird er voraussichtlich erneut auf die METTNAU kommen und wohl auch noch in den nächsten Jahren den Beweis antreten: „Je oller, je doller.“

Der Kanadier William „Bill“ Mockridge (\*28. Juli 1947 in Toronto) lebt und arbeitet seit 1968 als Schauspieler, Kabarettist und Autor in Deutschland. Einem breiten Publikum wurde er in der Rolle des Erich Schiller in der Serie Lindenstraße bekannt. Seit Herbst 2017 ist er erstmals gemeinsam mit seiner Frau Margie Kinsky mit dem Bühnenprogramm „Hurra, wir lieben noch!“ auf Tournee. Seit September 2018 läuft auf Sat.1 die zweite Staffel der Impro-Krimi-Comedy-Show „Mord mit Ansage“. Bill Mockridge hat gemeinsam mit Margie sechs Kinder, die alle künstlerisch tätig sind. Nick (Filmregisseur), Teo (Autor und Motivation Speaker), Luke (Comedian und Entertainer, „Luke! Die Woche und ich“), Lenny (Bühnenfilmkomponist), Jeremy (Schauspieler, u.a. „Wilde Hühner“ und Nico Zenker in der „Lindenstraße“, jetzt vorwiegend Theater) sowie Liam (studiert z.Zt. Musikproduktion).



**KULTUR**  
Radolfzell  
präsentiert.

# Die Stadt im Brass-Fieber

Das Seefestival Radolfzell geht in die zweite Runde.  
Sechs Bands lassen es am 8. und 9. Juni krachen

Mehr als 3.500 Besucher, direkt am Seeufer, jede Menge Blechmusik – das erste Seefestival in Radolfzell zum Stadtjubiläum 2017 war unvergesslich. Eine Wiederholung wurde laut gefordert und jetzt kommt sie endlich. Im Juni 2019 wird die Musikstadt Radolfzell wieder zum Mekka der Brass-Musik. Ein einzigartiger Mix wird Freunden der Blasmusik Ohren machen und zum Staunen und Erleben einladen. Kräftige Festivalstimmung an den zwei Veranstaltungstagen am Konzertsegel ist jedenfalls garantiert.

## 1. Festivaltag, 8. Juni, 19 Uhr

Kombi-  
Ticket zu  
gewinnen!  
siehe Seite 38

FOTO LENA SEMMELROGGEN

Die SWR Big Band mit der  
Pop- und Jazz-Sängerin Fola Dada

## SWR Big Band und JBO Radolfzell lassen es swingen

Das Jugendblasorchester Radolfzell und die SWR Big Band eröffnen am Samstag das 2. Seefestival in Radolfzell am Bodensee. Die Ensembles erarbeiten im Frühjahr diesen Jahres ein gemeinsames Programm, das die Leidenschaft der regionalen Nachwuchsmusiker und die Expertise international ausgezeichneten Musiker verschmelzen lässt. Das Ergebnis ist ebenso persönlich wie mitreißend.

Die SWR Big Band gibt im Anschluss zusammen mit der prominenten Pop- und Jazz-Sängerin Fola Dada ein einzigartiges Programm zum Besten. Mit dem Titel „Kings of Swing – A Tribute

to Ella Fitzgerald“ sind die großen Legenden der Swing Ära wie Louis Armstrong, Benny Goodman, Glenn Miller, Duke Ellington, Count Basie oder George Gershwin gemeint, natürlich präsentiert im unvergleichlichen Sound der SWR Big Band. Man darf sich auf Lieder wie „Sing, sing, sing“ und das von Ella Fitzgerald geprägte „A tisket a tasket“ freuen. Die Sängerin Fola Dada nimmt die Herzen des Publikums mit ihrem Charme, aber vor allem mit ihrer Stimme ein. Sie harmoniert hervorragend mit den Musikern der SWR Big Band. Gemeinsam bieten sie ein musikalisches Vergnügen von Weltklasse.

### Tickets und weitere Informationen

#### Ticketpreise Samstag, 8. Juni

Kategorie 1 Sitzplatz 42,- Euro | Kategorie 2 Sitzplatz 36,- Euro

Ticketpreise Sonntag, 9. Juni | Kategorie 1 Stehplatz 42,- Euro

Kombiticket 8. und 9. Juni | Kategorie 1 für beide Tage 70,- Euro

**Tickets** sind unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de) oder in der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH, Bahnhofplatz 2, erhältlich, Telefon 07732/81 500.

**Infos zu Ermäßigungen** erhalten Sie ebenfalls unter [www.reservix.de](http://www.reservix.de)

**Weitere Infos und Aktualisierungen** unter [www.facebook.com/KulturRadolfzell](https://www.facebook.com/KulturRadolfzell)



## Moop Mama & Friends

Moop Mama spielen als Headliner am Festivalsonntag. Die erfolgreiche Band aus München kann alles: Trap und Techno, Hip-Hop, Blues und Old-School-Rap, aber natürlich alles mit Blasinstrumenten. Diese Mischung aus Stadt und Land nennen sie „Urban Brass“. Bekannt geworden sind die zehn Köpfe der Gruppe mit spontanen Guerilla-Auftritten im öffentlichen Raum. Moop Mama sorgt mit fetten Bläser-Sounds, starken Beats und sprachgewaltigem Rap regelmäßig und gerne für spontane Klang- und Sinnexplosionen. Nach Radolfzell bringen sie Lieder aus ihrem neuen Album „Ich“ mit. Darin verbinden sich die musikalischen Individuen mit dem selbstbewussten Klang ihrer Gruppe.



FOTO FELIX BAAB



FOTO JANICK ENTREMONT

## Granada

Ebenso selbstbewusst und außerdem mit einer guten Dosis Humor treten Granada auf. Mit Akkordeon und E-Gitarren im Gepäck bringen die fünf Musiker aus Graz ihren urban-österreichischen Indie-Pop mit an den See. Sie sind längst auf den Lieblingsplaylists in Deutschland, Österreich und der Schweiz und spielen momentan in ausverkauften Hallen auf ihrer Tour zum zweiten Album „Ge Bitte“! Die Musik der Band ist auch sehr Granada – irgendwo zwischen Pop, Indie, Folk, Reggae oder Punk vielleicht, wahnwitzig vielfältig und wunderbar energiegeladen. „Neo-Austropop, der vielleicht ein bisschen ehrlicher ist als Wanda und viel besser gelaunt“ schrieb kürzlich erst die Stuttgarter Zeitung.

## Folkshilfe

Ebenfalls aus Österreich kommt die Band Folkshilfe, die mit Songs wie „Seit a poa Tag“ bereits die österreichischen Charts erobert hat. Die Gruppe macht „Quetschn-Synthi-Pop“. Mit „Quetschen“ ist eine Harmonika gemeint, aber bei Folkshilfe ist in deren Bassteil auch ein Synthesizer eingebaut. Was dabei rauskommt, ist ein einmalig voller Sound, der sich mit Gitarrenklängen, Schlagzeug und dem Gesang der drei Jungs von Folkshilfe verbindet. „BAHÖ“ heißt das aktuelle Album und bedeutet so viel wie „Aufschrei“ oder „Aufsehen“. Genau das darf man auch von ihrem Konzert am Seefestival erwarten.



FOTO GRUNWALD

## Die Brasserie

Die Jungs von der Brasserie aus Friedrichshafen konnten schon beim ersten Seefestival 2017 voll überzeugen und kommen nun ein zweites Mal nach Radolfzell, um die Beine zum Tanzen zu bringen. Nach ausgiebigem Touren haben sie viele neue Songs dabei und werden für einen furiösen Auftritt sorgen.



FOTO MICHAEL SCHRODT

## Froschenkapelle Radolfzell

Die Dauerbrenner von der Radolfzeller Froschenkapelle haben das Jubiläumsjahr 2017 genutzt und nochmal einen Zahn zugelegt. 2018 spielten sie auf dem Woodstock der Blasmusik und 2017 auf dem Brass Wiesn Festival. Einen besseren Blasmusik-Export könnte sich die Musikstadt Radolfzell sonst nur wünschen. Festivalerprobt kehren die Musiker zurück in die Heimat, mit ihrem handgemachten Blasmusik-Irrsinn jenseits aller klassischen Definitionsversuche.



FOTO MICHAEL SCHRODT

# Auf eine neue Runde

**Die „Radolfzeller Runden“ bekommen Zuwachs.  
Ab Mai lädt der „Homburg-Steig“ ein, einen der schönsten  
Aussichtspunkte der Region zu erklimmen.**

Die Runde ist kurz, aber knackig – auf nur vier Kilometern sind 150 Höhenmeter zu überwinden. Dabei geht es von Stahringen über Waldwege und am Waldrand entlang zur Ruine Homburg. Dort finden Wanderer Rastmöglichkeiten und einen Aussichtsturm mit 360 Grad-Panoramansicht über den westlichen Bodensee und die umliegende Region. Von der Ruine führt der Rundweg über einen schmalen Pfad durch einen Hangwald bergab. Man fühlt sich fast wie in einem Urwald. Allerdings ist hier Trittsicherheit gefordert. Der Charakter des Hangwalds führt dazu, dass die Pfade rund um die Ruine immer wieder zuwachsen und schwer begehbar werden. Dass der Homburg-Steig nun Anfang Mai eröffnet werden kann, ist zahlreichen ehrenamtlichen Helfern aus Stahringen, vor allem aus dem Musikverein, zu verdanken. Dabei handelt es sich nicht nur um eine einmalige Aktion zur Instandsetzung des Weges – der Musikverein Stahringen hat sich bereit erklärt, den Pfad auch in den nächsten Jahren regelmäßig zu kontrollieren und zu pflegen. In den nächsten Wochen wird der Steig auf Grund von Wegebaumaßnahmen an einzelnen Tagen gesperrt sein. Die Beschilderung des Weges übernimmt der Schwarzwaldverein Radolfzell, der mit seinen Ehrenamtlichen bereits die anderen Radolfzeller Runden gekennzeichnet hat.

## „Radolfzeller Runden“

Die Radolfzeller Runden sind vier Rundwanderwege und eine familienfreundliche Kurzurunde mit hohem Qualitätsanspruch: Eine sehr gute Beschilderung, ein abwechslungsreicher Wegeverlauf zu den schönsten Aussichtspunkten und Sehenswürdigkeiten in der Natur rund um Radolfzell, ein hoher Anteil an Naturwegen und Pfaden, Wanderparkplätze am Weg und die Erreichbarkeit mit Bahn bzw. Stadtbuss sind Kriterien, auf welche die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH bei der Streckenauswahl großen Wert gelegt hat. Im Herbst 2018 wurden bereits die Mindelsee-Runde, die Mühlberg-Runde, die Bodanrück-Runde und die Muckesecke-Runde fertig gestellt.

Eine Neuauflage der Wanderkarte „Radolfzeller Runden“, die dann auch den Homburg-Steig enthält, ist ab Mai in der Tourist-Information erhältlich.

Die Radolfzeller Runden können online mit allen Informationen zu Verlauf und Kilometrierung unter [www.radolfzell-tourismus.de/radolfzellerrunden](http://www.radolfzell-tourismus.de/radolfzellerrunden) abgerufen werden.

## » Zur Geschichte

Die Ursprünge der Homburg gehen auf das 11. Jahrhundert zurück, als die Herren von Homburg, ehemalige Ministerialen des Bischofs von Konstanz, auf den eiszeitlichen Schotterresten hoch über Stahringen die Ringmaueranlage errichten ließen. Stahringen fand daraufhin lange Zeit als ein ritterschaftliches Dorf Erwähnung in urkundlichen Schriften.

Während des Schweizer Krieges 1499 wurde die Burg beraubt, ihre Bewohner um Hab und Gut gebracht und niedergebrannt. 1502 wurde sie wieder aufgebaut und noch vergrößert. 1565 verkaufte Wolf von Homburg seine Herrschaft an seinen Schwiegersohn Hans Konrad von Bodman. Er selbst starb ein Jahr später ohne erberechtigte Nachkommen in Radolfzell, wo im Münster noch heute ein Bronzeepitaph an ihn erinnert. Die Herren von Bodman waren nur knapp 50 Jahre Ortsherren in Stahringen. 1614 kamen Dorf und Homburg an das Benediktinerkloster St.Gallen.

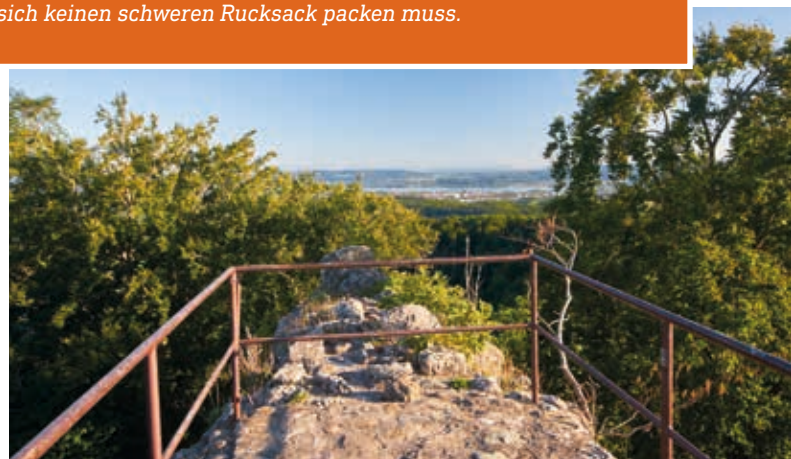
Im Dreißigjährigen Krieg folgten mehrfache Wechsel der Besitzer. Es gab Besetzungen der Burg, sowohl durch protestantische, als auch katholische Truppen. Im Jahr 1642 wurde die Burg überfallen und niedergebrannt. Nach dem Krieg diente sie als Steinbruch, Reste finden sich heute noch in den unter der Ruine liegenden Höfen.





#### 1. Mai auf der Homburg

*Am 1. Mai ist die Homburg besonders beliebt als Wanderziel. Traditionell richtet der örtliche Musikverein dort auf dem Festplatz unterhalb der Ruine sein Maifest aus. Den ganzen Tag über ist für das leibliche Wohl gesorgt, so dass man sich keinen schweren Rucksack packen muss.*



TRAURING EVENT 30. MÄRZ 2019

*Big Love*®

FÜR ALLE, DIE SICH BALD DAS JA-WORT GEBEN!

[www.meisterschmuck.de/radolfzell](http://www.meisterschmuck.de/radolfzell)

**MEISTER**

MEISTER MANUFAKTUR SHOP KASERNENSTRASSE 85 78315 RADOLFZELL AM BODENSEE







TEXT GABY HOTZ | FOTOS CAROLA HABENICHT



## Wie wird man Bodensee-Freizeitkapitän?

**Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, mit der Ausbildung zum Bodensee-Schifferpatent zu beginnen, um im Sommer selbst auf dem See unterwegs sein zu können.**

Bisher war das junge Paar nur kurze Runden auf den See hinausgerudert. Dann, Ende letzten Sommers, als sie den Gutschein für eine herrliche Segeltour mit der schönen großen „Seewiefke“ einlösten, war die Entscheidung gefallen. Wie schön wäre es doch, selbst zu segeln oder mit einem Motorboot viele schöne Stunden auf dem idyllischen Untersee zu genießen. Mit der „Seewiefke“-Skipperin Carola Habenicht vom Wassersportzentrum Radolfzell hatten sie auch gleich die richtige Ansprechpartnerin. Dort bildet man seit fast 50 Jahren erfolgreich aus. Und – was sie noch nicht wussten – Winter und Vorfrühling sind ideale Zeitpunkte, um mit dem Theoriekurs für das erforderliche **Bodensee-Schifferpatent** zu beginnen. Im April folgt die praktische Ausbildung durch die lizenzierten Experten. Und nach erfolgreicher Prüfung könnten sie ihren Traum dann schon in dieser ersten Saison mit gemieteten sicheren Motorbooten und Segelyachten des Wassersportzentrums verwirklichen!

„Warum braucht es überhaupt das Bodensee-Schifferpatent und die dazugehörigen Vorgaben?“, so die Frage an Carola Habenicht. „Auf den ersten Blick sieht das so aus, wenn wir jetzt den See ruhig im Sonnenlicht vor uns sehen. Doch der Bodensee kann

recht schnell sehr kritisch werden. Das hängt nicht nur mit dem Wasserstand und den teilweise engen Fahrrinnen, sondern auch mit auffrischem Wind oder Gewitter zusammen. Dies kann gefährlich werden, wenn man sich nicht auskennt und richtig verhält“, erklärt die versierte Expertin. Damit alle auf dem Bodensee mit Freude und sicher unterwegs sind, wurde ab einer Segelfläche von 12 m<sup>2</sup> sowie bei einer Motorleistung über 6 PS beziehungsweise 4,4 kW das Bodensee-Schifferpatent vorgeschrieben, das für die Anrainerländer Deutschland, Schweiz und Österreich gleichermaßen gilt.

Die Gesetzeskunde zu diesen drei Ländern, die wichtige Bootskunde, Regeln zur Seemannschaft, Segeltheorie, Motorboottheorie und Wetterkunde gehören zur theoretischen Ausbildung. Ab 13. März bietet Carola Habenicht hierzu einen Kurs mit fünf Terminen à zwei Stunden über die VHS in Radolfzell und ab 13. April einen weiteren im Wassersportzentrum an. Hierbei gibt es natürlich auch zahlreiche Profi-Tipps aus ihrer langjährigen Erfahrung. Voraussetzung für das Ablegen der Theorieprüfung ist ein ärztliches Zeugnis, wo es insbesondere um ein gutes Hör-, Seh-, und Farbumscheidungsvermögen geht. Die Theorie-Prüfung selbst





erfolgt durch Fachleute des Landratsamtes Konstanz. „Viele Freunde der Bodenseeregion machen hier gleich die Zusatzprüfung für den Hochrhein, damit sie auch die wunderschöne Strecke zwischen Stein am Rhein und Schaffhausen befahren können, bei der es nochmals ganz besondere Herausforderungen zu beachten gibt. Auf das Bodensee-Schifferpatent aufbauend, lässt sich zudem der Sportbootführerschein „See“, der für den Küstenbereich vorgeschrieben ist, kostengünstiger erwerben, außerdem ist der Sportbootführerschein „Binnen“ ohne zusätzliche Prüfung enthalten“, erklärt die Skipperin.

Die Zeiten für den praktischen Ausbildungsteil sind jährlich ab April und werden von Carola Habenicht während der Theoriekurse mit den Teilnehmern vereinbart. „Hier kann man jeweils für sich entscheiden, ob es eine praktische Schulung mit Prüfung auf dem Motorboot, auf dem Segelboot oder für beide Formen sein soll.“ Für das junge Paar steht die Entscheidung schon jetzt fest: „Wir wollen beides plus Zusatzschulung für die schöne Rhein-strecke.“



## Segel-Events mit Suchtfaktor

Wer lieber als Gast an Bord kommt, der ist sicher auf der schönen „Seewiefke“, dem einzigen friesischen Traditionssgler am See mit seiner stattlichen Länge von 15 Metern, gut aufgehoben. Auf dem schmucken Schiff lädt Carola Habenicht zu spannenden Event-Segeltouren oder zu individuell gestalteten Ausfahrten ein. Wer will, kann dabei auch mit anpacken. Für alle gibt es herrliche Genießer Momente bei Gin-Tasting, Weinprobe, Brunch, Romantik-Dinner im Sonnenuntergang und mehr. Liebespaare erklären die schöne „Seewiefke“ mit 100 m<sup>2</sup> Segelfläche längst zu ihrem Traumschiff für die Fahrt in den siebten Himmel. Andere freuen sich auf „Fotozeit und Seegeschichten“, die anders als übliche Reiseführer daherkommen und die Umgebung bis hin zu den Vulkankegeln des Hegaus am Horizont intensiv erlebbar machen.

„Die Seewiefke liegt dank ihrer Seitenschwerter auch unter vollen Segeln stabil im Wasser. So fühlen sich auch Wassersport-Laien und Familien bei uns wohl, zumal wir gerne auf individuelle Wünsche eingehen“, sagt die Skipperin. So wird etwa bei einer Entdeckungstour mit Ausflug zum schweizerischen Napoleonschloss oder zum Kloster-Kräutergarten der Weltkulturerbe-Insel Reichenau unterwegs das feine Catering eines weithin bekannten Gourmetkochs an Bord genommen. Spannend geht es auch bei Autorenlesungen zu, die Szenen in der Bodenseeregion aus unterschiedlichen Epochen beschreiben. „Mit unserer Programm-Vielfalt bieten wir für jeden etwas und regen zugleich zu eigenen Ausflugsideen an“, erklärt Carola Habenicht die Ausrichtung ihres Teams.

Impressionen und Termine unter  
**[www.event-segeln-bodensee.de](http://www.event-segeln-bodensee.de)**





TEXT MARINA KUPFERSCHMID  
FOTOS KUHNLE & KNÖDLER

## Heimat aus Küche und Keller

**Der Name „Einkehr am Gleis“ suggeriert ein bisschen Vesperlokal. Doch wer in diesem Restaurant, das zum Radhotel im Ortsteil Markelfingen gehört, übliche Wurst und Pommes zur Etappenstärkung erwartet, wird überrascht sein.**



Florian Repnik und Christian Dierich

Der Blick in die Speisekarte verursacht gewöhnlich die ersten Ahs und Ohs. Die hausgemachte Wildschweinbratwurst mit Kartoffelpüree und frischem Grünkohl, serviert mit eingelegtem Kürbis und Chili-Meerrettich-Senf, klingt so gar nicht alltäglich, ebenso wenig wie das jeden Sonntag wechselnde Tagesmenü für erschwingliche 29 Euro, z.B. mit Blumenkohl-Zucchini-Suppe und Kirchererbsen oder Blattsalat mit Feigensenf-Vinaigrette als Vorspeise, gefolgt von Felchenfilet vom Grill mit Gemüse und Pommes Risolee oder alternativ Krustenbraten mit Sauerkraut, Malzbiersauce und Kartoffelpüree, und gekrönt von einer süßen Verführung mit Titel „Zweierlei von der Ananas und Schokolade“.

Köstliche Gerichte, die in der Art und Weise, wie sie mit kleinen Überraschungen angereicht werden, nochmals für einen Wow-Effekt sorgen. Die dieses Konzept der sehr hochwertigen gut-bürgerlichen und modernen Küche pflegen, sind keine Unbekannten. Küchenchef Christian Dierich arbeitete zuletzt drei Jahre lang in Klaus Neidharts ehemaligem Hotel Gottfried in Moos. Florian Repnik, dem die „Einkehr“ gehört, war dort 16 Jahre lang Serviceleiter. Zusammen sind sie ein starkes Team, das gastronomisch auf eine eigene Handschrift setzt.



„Unsere Zutaten haben keine Weltreise hinter sich, sondern kommen von ausgewählten regionalen Erzeugern hier am Bodensee“, unterstreicht Christian Dierich. Das Fleisch etwa komme von regionalen Metzgern, das Gemüse von der Insel Reichenau. Zander oder Hecht sind aus dem Bodensee. Wenn der See bestimmten Fisch nicht hergebe, sage man dies den Gästen ehrlich. Notfalls gäbe es Fisch von der Mecklenburger Seenplatte, wo die Qualität ebenfalls stimme. Denn nur das zähle. „Wir wollen mit einfachen und saisonalen Zutaten Schmackhaftes zaubern, was der Gast nicht überall bekommt“, so Christian Dierich. „Ein bisschen Erlebnisküche, die aus der Sterneküche angehaucht ist, und trotzdem wirtschaftlich bleibt.“

Auch das rationale Arbeiten müsse gewährleistet bleiben. „Wichtig ist uns eine gute Mischung im Angebot, die sowohl Radfahrer und Wanderer zu einer schönen Etappenpause einlädt, als auch Genießer anspricht“, unterstreicht Florian Repnik. Dazu gehört auch die passende Atmosphäre, wie sie mit der stilsicheren Einrichtung und Blick aufs Detail nicht besser harmonisieren könnte. Zum Wohlfühlen und schönen Draußensitzen lädt zudem ein Biergarten ein.

Gutschein zu gewinnen!

siehe Seite 38

#### **Restaurant Einkehr am Gleis**

Unterdorfstraße 24

78315 Radolfzell-Markelfingen

Telefon 07732 89272-0 | [www.amgleis.de](http://www.amgleis.de)

#### **ÖFFNUNGSZEITEN:**

Muntermacher 7-10 Uhr

Wochenende & Feiertag ab 8 Uhr

Etappenstärkung 12-14 & 18-21.30 Uhr

Kleine Einkehr 14-17.30 Uhr

Montags Ruhetag



#### **Hausgemachte Wildschweinbratwurst**

mit Kartoffelpüree und frischem Grünkohl,  
serviert mit eingelegtem Kürbis und Chili-Merrettich-  
Senf – einfach ein Hingucker.



# „aufgehängt & hochgesehen – die längste Freiluftgalerie am Bodensee“

Ehe man sich versieht, steht auch schon wieder der Frühling vor der Tür. Und damit endet die Zeit, in der man viel lieber zu Hause bleibt und sich die kalten Tage mit gemütlichen Aktivitäten in der warmen Stube vertreibt. Die ersten kräftigen Sonnenstrahlen sorgen für gute Laune und machen Lust auf einen Stadtbummel. Rechtzeitig gibt es in der Zeller Innenstadt dazu das passende Programm.

Und um dieses in vollen Zügen genießen zu können, lohnt es sich in Radolfzell ab diesem Jahr wieder, in die Höhe zu sehen. Die idyllische Seestraße ist **ab 7. April** erneut um eine Attraktion reicher, denn dieser Tag ist der Start für **„aufgehängt & hochgesehen – die längste Freiluftgalerie am Bodensee“**.

Das ist das Motto des Fotowettbewerbs der Aktionsgemeinschaft Radolfzell, den sie gemeinsam mit der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH ins Leben gerufen hat, um an die frühere See(h)straßengalerie mit Kunst in luftiger Höhe anzuknüpfen. In diesem Jahr steht die Freiluftgalerie unter dem Thema „Stadt – Land – See“ und man darf gespannt sein, was die ausgewählten Fotografen damit verbinden.

Bereits Mitte Februar hat die Jury getagt und ihre Auswahl getroffen. Unter über 250 Motiven hatte sie im wahrsten Sinne des Wortes die Qual der Wahl. „Wir sind überwältigt von der Anzahl der Einsendungen und freuen uns wirklich riesig über die großartige Resonanz auf unsere Idee, die Seestraße wieder mit wunderschönen Motiven für ein paar Monate zu einem echten Hingucker zu machen“, so Stefan Heck vom Arbeitskreis, der die Freiluftgalerie seit vielen Wochen akribisch vorbereitet.

Also nichts wie raus an die frische Luft und sich selbst ein Bild von **„Stadt – Land – See“ in luftiger Höh'** machen.



## Die Jury der Freiluftgalerie

Von links:  
Eugen Kille (Fotoclub Radolfzell),  
Hans Peter Hafner, Hanse Knödler  
(Kuhnle & Knödler Fotodesign),  
Nina Hanstein, Helmut Schütz,  
Beate Grünwald und Stefan Heck,  
alle sind Mitglieder des organisierenden  
Arbeitskreises. Auf dem Bild fehlen  
Harald Böhler und H. P. Michael Jacob.

TEXT BARBARA BURCHARDT  
FOTOS AKTIONSGEMEINSCHAFT





## Radolfzeller Gutscheine!

*Es ist das Osterfest alljährlich ...*

*... für den Hasen recht beschwerlich.*

So sah Wilhelm Busch 1908 die österliche Welt in seinem Buch „Der Osterhase“. Wenn Sie dem Osterhasen das Leben ein wenig leichter machen möchten und ohnehin nicht so recht wissen, wie Sie Ihre Lieben überraschen könnten, dann seien Ihnen die Radolfzeller Gutscheine ans Herz gelegt. Für kleine und größere Freuden sind die Gutscheine im Wert von 5, 10, 20 und 50 Euro erhältlich und in den Mitglieder-Geschäften der Aktionsgemeinschaft einlösbar.

**Die Gutscheine gibt es hier:**  
(alle in Radolfzell)

**Kaufhaus Kratt KG**  
Marktplatz 13  
Telefon: 07732/92 66-0

**Sparkasse Hegau-Bodensee**  
Marktplatz 3  
Telefon: 07732/98 42 74-0

**Volksbank Konstanz**  
Niederlassung  
Schützenstraße 1  
Telefon: 07732/98 00

**Tourismus- und Stadtmarketing  
Radolfzell GmbH**  
Bahnhofplatz 2  
Telefon: 07732/81-500



Und wem das noch nicht genug Programm für einen Bummel durch Radolfzell ist, der verbindet den Premierentag der Freiluftgalerie am besten gleich mit einem Einkauf am verkaufsoffenen Sonntag „**See(h)reise**“, der **am 7. April** bereits zum zwölften Mal stattfindet. Von 12.30 bis 17.30 Uhr zeigt sich der Radolfzeller Handel von seiner besten Seite. Um im Bild der Seereise zu bleiben, präsentieren sich zudem zahlreiche touristische Angebote rund um den See und machen zum Saisonstart Lust auf Erlebnis und Urlaub in unserer Region. Mit dabei sind die Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH (TSR), das Sealife Center und die Bodensee Schiffsbetriebe aus Konstanz sowie die Pfänderbahn und die Blumeninsel Mainau. Viele weitere touristische Angebote werden an diesem Sonntag in der gesamten Stadt vom Seemaxx bis zum Seetorplatz vorgestellt. Die Organisatoren wollen zudem mit neuen Ideen punkten. So gibt der Schwerpunkt **„Vereine und Kinder“** Radolfzeller Vereinen eine Plattform, sich und ihre Kinder- und Jugendarbeit darzustellen. Damit einher gehen zahlreiche Mitmachaktionen für Kinder auf dem Seetorplatz und unter dem Stichwort **„Die Radolfzeller Arbeitswelt“** präsentieren sich Zeller Unternehmen mit ihren Ausbildungsmöglichkeiten auf dem Marktplatz. **Anbieter regionaler Produkte** zeigen in der Sankt-Johannis-Straße, was unsere Ecke des Bodensees Leckerer zu bieten hat.

### Und schon jetzt zum Vormerken:

Für leidenschaftliche Radler ist der folgende verkaufsoffene Sonntag **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.



### +++++++ Neues aus dem Handel ++++++

#### 25 Jahre „druck+“!

Auf ein stolzes Vierteljahrhundert blickt druck+ zurück. Am 1. Februar 1994 als erweiterter Copyshop im Libellenweg in Radolfzell gestartet, ist das Unternehmen heute ein Full-Service-Anbieter rund um alles, was zum Thema Druck gehört. 1999 erfolgte aufgrund des Hochwassers am Bodensee der Umzug in die Stadt. Und am 1. April dieses Jahres steht der nächste Umzug ins Haus, dank der guten Unternehmensentwicklung braucht es mehr Platz. Das Team mit neun Mitarbeitern rund um Gründer und Inhaber Harald Böhler ist künftig in Neubohlingen 1/1 direkt an der Hauptstraße Richtung Überlingen am Ried/Singen zu finden – mit optimierten Produktions- und größeren Lager- und Kommissionierflächen auf über 550 Quadratmetern – genügend Kundenparkplätze direkt vor dem Gebäude inklusive.



**KULTUR**  
Radolfzell  
STADTBIBLIOTHEK

# WORTAKROBATIK VOM FEINSTEN

POETRY  
SLAM SHOW  
STADTBIBLIOTHEK

Der Freundeskreis Stadtbibliothek Radolfzell lädt am Samstag, 27. April, um 19 Uhr zur Poetry Slam Show in die Stadtbibliothek ein.

Poetry Slam, das sind junge, frische Texte zum täglichen Leben und einer großen Themenvielfalt. Sie können philosophisch, lustig, nachdenklich und frech sein. Sie werden nicht vorgelesen, sondern, oft mit ganzem Körpereinsatz, performt.

Die Vorträge können Literatur, Sprachkunst, Performance oder Comedy sein. Die drei preisgekrönten Slam Poeten Lara Ermer, Jakob Schwerdtfeger und Marvin Suckut werden an dem Abend, frei von Wettbewerbsdruck, ihre Texte vortragen.



FOTO VALENTIN OLPP

**Lara Ermer** (22) hat Psychologie studiert und stammt aus Fürth. Von dort aus tourt sie seit 2013 als Spoken-Word-Poetin über Bühnen des gesamten deutschsprachigen Raumes. Unter anderem erreichte Lara in dieser Zeit die Titel fränkische U20 Poetry-Slam-Meisterin 2015 und bayrische U20 Vizemeisterin 2016. Mittlerweile organisiert und moderiert sie zahlreiche Veranstaltungen im mittelfränkischen Raum, darunter auch die monatliche Fürther Lesebühne „Rooftop Stories“. 2018 erhielt Lara für ihr Schaffen den Kulturförderpreis der Stadt Fürth.



FOTO DENNIS CHRISTMANN

**Jakob Schwerdtfeger** (ehemals Jey Jey Glünderling) kommt aus Frankfurt und ist Poetry Slammer, Stand-Up Comedian und Rapper. Seine Texte behandeln meist Absurditäten des Alltags und stecken voller Energie, Sinn für Humor und spielen mit sprachlichen Feinheiten. Sie sind unter anderem in seinem Buch „Traumberuf Marktschreier“ im Weissbooks Verlag erschienen. Beim Bunkerslams 2018 in der Hamburger Elbphilharmonie siegt er und war zweimal hessischer Vizemeister. Momentan arbeitet der Autor an seinem Debütroman sowie an seinem ersten Soloprogramm.

## KARTENBESTELLUNG

Freundeskreis Stadtbibliothek: <https://freundebib.de/>  
Eintritt: 8 Euro | 4 Euro für Jugendliche



FOTO JAKOB KIELGASS

**Marvin Suckut** wohnt am Bodensee. Im Laufe der letzten Jahre konnte er über 300 Poetry Slams für sich entscheiden. Er wurde 2013 und 2014 Baden-Württembergischer Vizemeister und stand 2016 im Finale der deutschsprachigen Meisterschaften in Stuttgart. 2015 organisierte er die Baden-Württembergischen Landesmeisterschaften im Poetry Slam in Konstanz und Singen. Er gibt regelmäßig Workshops an Schulen und anderen Institutionen zum Themen wie "Rhetorik", "Poetry Slam" und "Kreatives Schreiben und Performance".

## WEITERE INFORMATIONEN

Stadtbibliothek im Österreichischen Schlösschen  
Marktplatz 8 | 78315 Radolfzell am Bodensee  
Telefon 07732/81-382 | [bibliothek@radolfzell.de](mailto:bibliothek@radolfzell.de)  
**WWW.RADOLFZELL.DE/STADTBIBLIOTHEK**

## ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag, Donnerstag und Freitag 12-18.30 Uhr, Mittwoch 10-18.30 Uhr, Samstag 10-14 Uhr, Montag geschlossen.





**KULTUR**  
**Radolfzell**  
STADTBIBLIOTHEK

## Gretchen Dutschke-Klotz in Radolfzell: **1968. Worauf wir stolz sein dürfen**

Eine Kooperationsveranstaltung von vhs + Stadtbibliothek Radolfzell + Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises + TERRE DES FEMMES.

Gretchen Dutschke war die große Liebe von Rudi Dutschke, der Galionsfigur der 68er. Nach einer Odyssee in Dänemark und den USA lebt die Autorin und ehemalige Studentenaktivistin seit ein paar Jahren wieder in Berlin. Zeitlebens setzte sie sich aktiv für die Gleichberechtigung der Frauen ein. Die 68er-Revoluten haben die junge Bundesrepublik entschieden geprägt. Was von ihnen heute noch bleibt und wie sie rückblickend gesehen werden, berichtet die Zeitzeugin aus einer spannenden persönlichen, aber auch kritischen Perspektive heraus.

Gretchen Dutschke, geboren 1942 in Oak Park, Illinois, ging 1964 zum Studium der Theologie nach Deutschland, wo sie in Westberlin Rudi Dutschke kennenlernte. 1966 heirateten sie. Gemeinsam waren sie in der Studentenbewegung der sechziger Jahre aktiv. Nach dem Attentat am 11. April 1968, das Rudi Dutschke schwer verletzt überlebte, begann für die Familie eine jahrelange Odyssee durch verschiedene europäische Länder. 1971, ausgewiesen aus Großbritannien, ließ sie sich in Dänemark nieder, wo Gretchen Dutschke Seminare an der theologischen Fakultät der Universität Aarhus anbot. Am 24. Dezember 1979 starb Rudi Dutschke nach einem epileptischen Anfall, späte Folge des Attentats. Das dritte Kind des Paares wurde erst nach dem Tod Dutschkes geboren. 1985 ging Gretchen Dutschke in die USA zurück, kehrte aber 2009 wieder zurück nach Deutschland.



**VERANSTALTUNG** Dienstag, 12. März, 19.30-21 Uhr  
Stadtbibliothek Radolfzell, Marktplatz 8

**EINTRITT** 7 Euro | Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und mit vhs-Vortragskarte frei.

**BUCHTIPP!** 1968. Worauf wir stolz sein dürfen. Kursbuch Edition Hamburg

## Ausstellung in der Stadtbibliothek: **100 Jahre Frauenwahlrecht**

Eine Kooperation von TERRE DES FEMMES + Landkreis Konstanz + Frauennetzwerk Radolfzell in Kooperation mit „Demokratie leben“.

Am 19. Januar 1919 konnten Frauen in Deutschland zum ersten Mal wählen. Seither sind viele Schritte zur Emanzipation der Frauen erkämpft worden, so manches bleibt aber noch zu tun!

Eine Ausstellung in der Stadtbibliothek zeigt mit 15 Roll-Ups Meilensteine der Emanzipation in 100 Jahren: Frauen, die als „erste ihrer Art“ auf die politische Bühne traten, und Ereignisse, die den mühsamen Weg zu mehr Gleichberechtigung ebneten. Sie schildert anschaulich den schwierigen und langen Weg des Frauenwahlrechts von 1918 bis zum heutigen Tag. Die einzelnen Tafeln geben interessante Einblicke in das Geschehen und berichten über die Ergebnisse von der ersten Stunde bis zum heutigen Stand der Geschichte.

Konzipiert wurde die Ausstellung von den Gleichstellungsbeauftragten der Verbandsgemeinden im Landkreis Trier-Saarburg und gefördert durch das Bundesprogramm „Demokratie leben!“

### **AUSSTELLUNGSERÖFFNUNG**

**Freitag, 22. März, 19 Uhr**  
Stadtbibliothek Radolfzell, Marktplatz 8

Nach der Begrüßung durch Bürgermeisterin Monika Laule erwartet die Besucher eine vergnügliche (Zeit)Reise zu drei Pionierinnen des Kampfes um Frauenrechte. Theaterpädagogin Margret Schröder aus Allensbach wird sich an diesem Abend in drei historische Frauen verwandeln: in die Schriftstellerin und Frauenrechtlerin Hedwig Dohm, die Politikerin, Frauenrechtlerin und Friedensaktivistin Klara Zetkin sowie in die Politikerin und Gründerin der Arbeiterwohlfahrt Marie Juchacz.



# Aufs Wasser!



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTO BSB

Am 14. April beginnt die Schifffahrtssaison der Weißen Flotte auch auf dem Untersee. Dann verbindet die MS „Stadt Radolfzell“ wieder donnerstags bis sonntags Radolfzell mit Iznang, Mannenbach und der Insel Reichenau. Ab 8. Juni verkehren die Schiffe täglich. Dazu kommen in 2019 wieder zahlreiche Event- und Sonderfahrten.

## Radolfzeller Sternfahrt

Am 4. Mai findet bereits die dritte Auflage der Radolfzeller Sternfahrt statt, bei der mehrere Schiffe auf dem Untersee Bug an Bug einen Stern bilden – ein Spektakel, das man nicht alle Tage zu sehen bekommt! Mit dabei sind auch in diesem Jahr wieder die MS Stadt Radolfzell, die MS Seestern aus Gaienhofen, die MS Alet aus Allensbach und ein Motorschiff der Schweizerischen Schifffahrtsgesellschaft Untersee und Rhein AG (URh). An Bord der Schiffe ist für Unterhaltung und Verpflegung gesorgt. Gekrönt wird die Fahrt mit einem Feuerwerk. **Tickets** sind bei der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH oder direkt bei den Schiffsbetrieben und deren Verkaufsstellen erhältlich. Weitere Informationen zu dieser Veranstaltung sind erhältlich unter [www.radolfzell-tourismus.de/sternfahrt](http://www.radolfzell-tourismus.de/sternfahrt) bzw. Telefon 07732/81-500.

## Event-Fahrten ab Radolfzell

Für 2019 haben die Bodensee-Schiffsbetriebe (BSB) viele neue Events auf die Beine gestellt, die sich für Einheimische wie auch Besucher lohnen. Von spanischen Tapas bis hin zu Grillspezialitäten verwöhnen die BSB und der neue Caterer an Bord der MS „Stadt Radolfzell“, Fobelo mit Schiffskoch Martin Hagmüller und seiner Crew, ihre Gäste in diesem Jahr mit kulinarischen Genüssen. Am 17. Mai wird an Deck spanische Küche aufgetischt, weiter mit leckerem Essen geht es am 7. Juni bei der Radolfzeller Grill-Fahrt. Hier erwartet die Fahrgäste ein reichhaltiges Grill-Bufferet für alle Geschmäcker. Alle Tanz-Fans sind am 6. August bei der Dixie-Fahrt gefragt. An Bord gibt's Live-Musik und regionale Spezialitäten. Abfahrt ist um 20.15 Uhr ab Radolfzell. Alle Fans von asiatischem Essen kommen am 13. September bei der Asia-Fahrt auf ihre Kosten.

**Alle Informationen und Tickets** unter [www.bsb.de](http://www.bsb.de). Das Zellersee-Ticket und Tickets für die Eventfahrten sind auch in der Tourist-Information Radolfzell erhältlich.

## Flüsterleise in den Sonnenuntergang

Auch die Solarfähre HELIO hat 2019 wieder verschiedene Eventfahrten im Programm. Die beliebten Harfefahrten mit Johanna Dammert finden am 25. Mai, 29. Juni, 14. Juli und 7. September statt. Fischköstlichkeiten können die Gäste der Felchenfahrten am 31. August und 14. September genießen. Ein bis zweimal wöchentlich haben die Gäste ab dem 15. Mai wieder die Gelegenheit, flüsterleise mit der HELIO in den Sonnenuntergang zu fahren. Die Gästebegrüßungsfahrten der Tourist-Information finden in den Sommermonaten ebenfalls wieder auf der Solarfähre HELIO statt. **Tickets** gibt es in der Tourist-Information Radolfzell.

Neuer Schwung für Ihre

## Immobilien-

Vermittlung

...besser gleich zum Experten!

Wohnwerte Schütz | Seestraße 19  
78315 Radolfzell | Tel. 07732-9407308

Wohnwerte Schütz  
IMMOBILIEN AUS DER REGION

### WIR BEWERTEN VERMIETEN UND VERKAUFEN ERFOLGREICH IMMOBILIEN

WOHNWERTE-SCHUETZ.DE

bei Reparatur  
Leihrad kostenlos  
[www.Zweirad-Mees.de](http://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



IN DIESER AUSGABE MIT  
FOLGENDEN THEMEN:



TEXT NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU | ACHIM MENDE

## DIE METTNAU – ein zuverlässiger Partner für die Gesundheit

Seit ihrer Eröffnung im Jahre 1958 hat sich die METTNAU als eines der bedeutendsten und traditionsreichsten Zentren für Bewegungstherapie in Deutschland etabliert.

Die Kliniken der METTNAU sind auf die Rehabilitation und Prävention bei Störungen des Herz-Kreislauf-Systems spezialisiert. Außerdem behandeln wir Stoffwechselerkrankungen, orthopädische Befunde sowie die Folgen psychischer Überbelastung. Unser Leistungsangebot orientiert sich an unserem Motto „Bewegung ist Leben“ und beinhaltet einen ausgewogenen Mix aus Aktivität und Entspannung, seelischer Balance sowie gesunder Ernährung.

### Prävention und Rehabilitation

Die METTNAU bietet Kompetenz auf höchstem Niveau. Ein Team von über 330 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter Sportlehrer und Therapeuten, Fachärzte wie Internisten, Kardiologen, Ernährungsspezialisten und Psychologen arbeitet fachübergreifend und Hand in Hand. Egal, ob gesetzlich Versicherte oder Selbstzahler, ob Mitarbeiter und Führungskräfte von Kleinunternehmen oder internationalen Konzernen, im Mittelpunkt

einer erfolgreichen Therapie steht immer der Mensch in seiner Gesamtheit und in seinem ganz persönlichen Umfeld. Auch heute bildet neben der Rehabilitation nach Krankheit die Prävention mit einer gezielten Gesundheitsförderung eine tragende Säule unseres Wirkens.

*Abschalten, auftanken, gesund werden,  
gesund bleiben mit und auf der METTNAU,  
Ihrem erfahrenen Partner in Sachen  
Gesundheit!*

### Fit in den Frühling

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen angenehmer und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Das ist genau der richtige Zeitpunkt, um auch den eigenen Rhythmus wieder von winterlicher Gemütlichkeit auf Aktivitäten an der frischen Luft umzustellen. Starten Sie mit unseren stationären und ambulanten Angeboten gesund und fit in die Frühjahrssaison! Wir bringen Sie in Bewegung!



**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.mettnau.com

# „FASZIEN“ brauchen Bewegung ...

... sagt Dr. med. Sandra Unger, Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin, spezielle Schmerztherapie, Osteopathie, Akupunktur und Sportmedizin. Warum das so ist, erklärt sie im Interview.



## Frau Dr. Unger, für den Laien, was sind Faszien?

Ich erkläre das gerne an einem Beispiel: Der Sonntagsbraten schmort im Bräter, es zieht ein würzig-aromatischer Duft durch das Haus – doch bis es soweit war, wurde dem saftigen Fleischstück zunächst die scheinbar nutzlose weiße Haut abgezogen ... so kannten wir die Faszien noch bis vor einigen Jahren. Welche wichtige Rolle sie in unserem Organismus spielen und wie wir sie gezielt durch Bewegung beeinflussen können, wurde erst in den vergangenen Jahren durch Forschungsarbeiten bekannt. Die Faszien sind Hüllen aus feinem Bindegewebe. Sie umkleiden unsere inneren Organe, Muskulatur, Gefäße und Nerven und bilden ein sogenanntes „Fasziennetz“, einen dreidimensionalen Ganzkörperanzug von 18-23 kg, den wir täglich mit uns herumtragen. Die Faszien formen unseren Körper und sind für sein Erscheinungsbild maßgeblich verantwortlich. Auch in der Pflanzenwelt finden sich solche trennenden und formgebenden Häute, zum Beispiel bei Grapefruits.

## Was sind die Aufgaben der Faszien?

Die Aufgaben sind neben der Abtrennung und Formgebung die Zu- und Ableitung der Lymphe, welche Zellen mit wichtigen Stoffen versorgt, aber auch die Abfallprodukte aus unserem Gewebe abtransportiert. Jede Muskelbewegung unterstützt dabei den körpereigenen „Futterlieferant“ und die körpereigene „Müllabfuhr“. Die Faszien sind außerdem mit feinen Nervenenden des vegetativen Nervensystems durchsetzt, die auf Körperfunktionen wie Herzschlag, Verdauung, Atmung und Durchblutung einwirken. Durch diese Verbindung von Faszien und Nervensystem kann sich Stress auf die Faszienspannung auswirken. Besonders empfindliche Stellen sind der Nackenbereich und der untere Rücken.

## Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Die können also auch durch die Faszien beeinflusst werden?

Ja, schon der Volksmund sagt: „Der Rücken ist unser Lebensrucksack“. Die Beweglichkeit eines Menschen hängt sehr stark von der Elastizität der Faszien ab. Denken Sie mal an die Kängurus mit ihren erstaunlichen Sprüngen. Je elastischer der Körper ist, desto

mehr Kraft kann erzeugt und übertragen werden. Durch Faktoren wie psychischer Stress, Schonhaltung oder Bewegungsmangel können sich die Faszien verhärten und verkürzen. Gut dehnbare Faszienanteile werden weniger, zähe Anteile werden mehr. Die Faszien verlieren ihre Gleitfähigkeit. Der ehemals geschmeidige „Anzug“ wird zum Panzer und engt uns in der Beweglichkeit ein. Eine interessante Entdeckung ist auch, dass sich Faszien wie Muskeln zusammenziehen und ausdehnen können. Sie dienen als Energiespeicher. Beim Gehen werden Bänder und Faszien gedehnt und zwar, sobald wir mit dem gesamten Körpergewicht auf einem Fuß stehen. Ballen und Ferse weichen durch die Belastung auseinander, das Fußgewölbe senkt sich, so werden die elastischen Fasern gedehnt. Die Bewegungsenergie wird gespeichert und gezielt abgegeben, sobald wir das Körpergewicht wieder verlagern. Durch Vorspannung der Sehnen und Faszien ist das gezielte Loslassen der gespeicherten Energie möglich. Da Faszien untereinander in Verbindung stehen und Spannungen in andere Körperareale übertragen, können wir beobachten, dass nach Lösen einer verspannten Wade durch gezielte Dehnübungen die Beweglichkeit der Halswirbelsäule besser wird.

## Man bezeichnet Faszien auch als „Sinnesorgane“.

### Wie ist das zu verstehen?

Die Faszien sind von vielen Nervenzellen umgeben und durchwoben, diese liefern dem Gehirn Informationen über Bewegung, Lage, Druck und Spannung – ja sogar über Schmerzen. Daher gelten Faszien neben Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut als weiteres Sinnesorgan.

## Wie können wir Faszien positiv beeinflussen, um elastisch zu werden und zu bleiben?

Faszien sind formbar. Akute Schmerzen durch „Verspannungen“, wie wir sie in der Praxis sehr oft antreffen, lassen sich durch osteopathische Techniken positiv beeinflussen. Auch Akupunktur kann ein Trainingsreiz für die Faszien darstellen. Die Bindegewebsfasern und -zellen in der Faszien-schicht reagieren auf den mechanischen Reiz der Akupunktur-nadel. Es gibt da einen sehr





FRAGEN NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU | NICOLA M. WESTPHAL

schönen Vergleich: Wie sich Spaghetti um die Gabel wickeln lassen, so wickeln sich die Bindegewebsbestandteile um die Akupunkturnadelspitze, die vom Akupunkteur gezielt durch Drehung manipuliert wird. Taping-Verfahren stellen ebenfalls eine gute Methode dar, die Gleitfähigkeit der Faszien zu verbessern. Natürlich kann auch mit Faszienrolle, Faszienbällen und sogar mit einer haushaltsüblichen Nudelrolle nachgeholfen werden. Hier wirken einschmelzende, rollende Bewegungen auf das verhärtete Bindegewebe ein. Dieses sollte aber nur in Körperbereichen erfolgen, die gut „weichteilgedeckt“ sind, wie beispielsweise die Oberschenkelvorder- und Rückseite. Sobald der akute Schmerz gelindert ist, steht aktive Bewegung auf dem Programm. Therapien, wie Pilates, Yoga, Tai Chi, Feldenkrais und Dehnbehandlung sind ein wunderbares Ganzkörpertraining, von dem die Faszien profitieren. Auch Bewegungsprogramme mit Hüfelementen wirken sich positiv auf unsere Faszien aus. Bei einem regelmäßigen Training benötigen die Faszien ca. 6 bis 24 Monate, um sich neu zu strukturieren. Verhärtungen, Verklebungen und Verdickungen werden gelöst, unser Ganzkörperanzug wird wieder dehnbar und elastisch, der Gang wird aufrechter und beschwingter, oft verschwinden auch lästige Rückenschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich. *Einfach faszinierend!*



*„Auch in der Pflanzenwelt finden sich solche trennenden und formgebenden Häute, zum Beispiel bei Grapefruits.“*



# Fitnessrends unter der Lupe

Manche Menschen praktizieren lieber klassische und bewährte Sportarten wie Joggen, Radfahren oder Yoga, andere lieben beim Training die Varianz. Aber nicht jede neue Sportart ist auch sinnvoll. Wir nehmen gemeinsam mit Oliver Labs, Sportlicher Leiter der METTNAU, Fitnessrends unter die Lupe.

## Das „Functional Training“ – clever Kraft für den Alltag aufbauen

Dieses Training gehört zu den populärsten Fitnessrends der letzten Jahre. Dem Wort nach bedeutet diese Trainingsform „zweckmäßiges Training“ oder „den Ansprüchen entsprechend“ und meint damit, uns auf die Ausübung einer Sportart oder unseren Alltag optimal vorzubereiten. Beim Functional Training geht es nicht darum, nur die oberflächlichen Muskeln zu stählen, sondern die Stabilität des gesamten Körpers zu optimieren. Insgesamt sollen Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie für sportliche Belastungen fit gemacht und das Verletzungsrisiko minimiert werden. Im Fokus liegen Grundbewegungen, die bei beinahe allen Sportarten vorkommen wie Laufen, Springen, Hüpfen und Drehen. Für den Breitensport und den Alltag stehen Bewegungsabläufe wie das Aufstehen, Aufrichten, Heben, Gehen und Tragen im Vordergrund. Der Rumpf, als Hauptstabilisator unseres Körpers, spielt im Training die größte Rolle.

**Fazit des Experten:** Mit dem Functional Training schulen wir auch die Körperwahrnehmung, beispielsweise die Bewegungsmöglichkeiten von Gelenken und bauen über die stabilisierenden und mobilisierenden Übungen Muskeln auf. Dabei sollten wir immer auf „passende“ Ausgangspositionen sowie die korrekte Ausführung achten. Auf diese Weise werden wir fit – für den Alltag wie auch für den Freizeitsport oder Wettkampf.

## Kurz und effektiv: Das Tabata-Training

Das Tabata-Training zeichnet sich durch seine hohe Intensität und kurze Übungsdauer aus. Mit gerade einmal 4 Minuten Workout werden Ausdauer und Fitness maximal trainiert. Das Tabata-Training beruht auf der Kombination von Kraft- und Kardiotraining. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden und wird mit maximaler Intensität durchgeführt. Jedes Intervall sollte 12-15 Wiederholungen enthalten, dann erfolgt eine 10-sekündige Pause. Das Training wird von Intervall zu Intervall intensiver und kräftezehrender. Wer die abgeschlossene Trainingseinheit von 40 Minuten durchhält, ist anschließend komplett ausgepowert. Mit Tabata-Training kurbelt man das Herz-Kreislauf-System an und verbessert die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit für Ausdauersportarten wie das Laufen, Schwimmen oder Radfahren.

**Fazit des Experten:** Die Methode ist einfach, schnell, effektiv und vor allem intensiv. Mit dem Training lassen sich vielseitige und funktionelle Bewegungsformen zu einem kompakten Training komprimieren. Außerdem werden bei dem Tabata-Training viele Kalorien verbrannt. Aber Vorsicht, für Tabata braucht es einen guten Allgemeint Trainingszustand. Zudem sollten Menschen mit Erkrankungen zuvor den Rat ihres Arztes einholen.



### HIIT – das hochintensive Intervalltraining

HIIT steht für High Intensity Interval Training, eine spezielle Art des Ausdauertrainings, das auf dem Crosstrainer, dem Laufband, dem Fahrrad, mit dem Springseil oder mit bestimmten Übungen durchgeführt werden kann. HIIT wird in intensiven Intervallen absolviert. Mit Übungen geht man für die Dauer von 15 bis 60 Sekunden bis an die äußerste körperliche Leistungsgrenze, dann erfolgt eine kurze Erholungspause, ehe das nächste Power-Intervall beginnt. Auf diese Weise wird die Sauerstoffaufnahme gesteigert, der Stoffwechsel angeregt und Muskeln aufgebaut. Übrigens: In Verbindung mit einer gesunden und kalorienbewussten Ernährung gilt HIIT als Fettverbrenner Nummer Eins.

**Fazit des Experten:** Wie auch für Tabata, braucht es für HIIT einen guten allgemeinen Trainingszustand. Außerdem eignet es sich aufgrund seiner Intensität nicht für alle Trainierenden. Menschen mit Erkrankungen sollten sich zuvor beraten lassen.

### Das härteste Körpertraining – Crossfit

Während sich viele Sportler nur auf einen bestimmten Aspekt der körperlichen Fitness konzentrieren, verbindet Crossfit alle Fitnessaspekte und trainiert Kraft, Stärke, Ausdauer, Flexibilität, Geschwindigkeit, Agilität, kardiorespiratorische Stärke, Koordination und Gleichgewicht. Diese Trainingsmethode, die ursprüng-

lich nur Polizisten und Soldaten fit machen sollte, eroberte schnell die Fitnessstudios. Das Workout basiert auf funktionellen Bewegungen und wird mit hoher Intensität, dem eigenen Körpergewicht oder freien Gewichten durchgeführt.

**Fazit des Experten:** Das Training ist definitiv intensiv und effektiv. Es macht Spaß und motiviert, kann als Zirkeltraining in der Gruppe durchgeführt, aber auch individuell alleine absolviert werden. Jedoch verleiten ermüdete Muskeln manchmal dazu, die Übungen ungenau auszuführen. Daher ist es wichtig, unter professioneller Anleitung zu trainieren, oder sich vorher gut zu informieren. In jedem Fall sollten alle Aktivitäten bewusst und konzentriert durchgeführt werden, um das Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten.

Auf der METTNAU werden Elemente verschiedener Trainingsmethoden in die entsprechenden Sportgruppen und Bewegungsangebote eingebaut. So werden immer wieder neue Impulse gesetzt. Die METTNAU bietet ein abwechslungsreiches „aktiv sein“ in unterschiedlichen Belastungsstufen an, das auf den individuellen Fitness- und Gesundheitszustand der Teilnehmer/innen ausgerichtet ist.

TEXTE NICOLA M. WESTPHAL FOTOS METTNAU

## Gewusst wie! Genussvoll und ausgewogen essen und trinken

Sich ausgewogen zu ernähren, ist ein Plus für die Gesundheit. Auf der METTNAU unterstützt ein fünfköpfiges Team von Diätassistentinnen die Gäste und Patienten auf ihrem Weg zu einer sinnvollen und bedarfsgerechten Ernährung und beweist, dass sich eine gesunde Ernährung und Genuss nicht gegenseitig ausschließen müssen.

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt man. Fakt ist, dass die Nahrungsaufnahme eine große Bedeutung für unser Wohlbefinden darstellt. Egal, ob zur Gesunderhaltung, zur Gesundung bei bestehender Krankheit, zur Gewichtsreduktion oder Leistungssteigerung, über die Ernährung kann man viel erreichen. Die METTNAU bietet nicht nur ihren Gästen und Patienten im Rahmen ihres Aufenthalts, sondern auch als ambulante Maßnahme, eine fundierte Ernährungsberatung an. Egal, ob bei ernährungsmedizinisch relevanten Erkrankungen wie Über- oder Untergewicht, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, der Nieren oder der Gelenke, bei Stoffwechselerkrankungen oder bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, in Einzel-Ernährungsberatungen können individuell erstellte Diätpläne dazu beitragen, die Lebensqualität zu erhöhen.

Unter Gleichgesinnten lernt es sich leichter, daher bieten Gruppenschulungen, ein Einkaufstraining und das gemeinsame Zubereiten von Speisen in der METTNAU-Lehrküche eine gute Basis für eine bewusste Ernährung und den Anreiz, diese auch zu Hause weiterzuführen.



Sie haben eine Diagnose Ihres Arztes erhalten, wonach Sie eine Ernährungstherapie benötigen? Sie leiden an körperlichen Beschwerden, wollen Ihr Gewicht reduzieren und/oder haben Fragen zu einem ernährungsrelevanten Thema? Die Ernährungsberatung auf der METTNAU ist neutral, unabhängig und beruht auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die zertifizierten Experten erteilen umfangreiche Informationen zum jeweiligen Erkrankungsbild und den ernährungsmedizinischen Ansätzen.

Des Weiteren werden praxisnah individuelle Möglichkeiten zur Umsetzung entsprechender Kostformen aufgezeigt. Bei ärztlicher Verordnung werden die Leistungen von der Krankenkasse bezuschusst. (Die entsprechende Kostenübernahme erfragen Sie bitte vorab bei Ihrer Krankenkasse.) Weitere Informationen sowie Terminvergabe unter dem Stichwort „Ernährungsberatung“ bei der zentralen Therapiedisposition in der Werner-Messmer-Klinik, unter der Telefonnummer +49 7732 151-378.



### „FIT FOR FRÜHLING“

„Du bist, was du isst“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Ja, ja, Essen, das ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme, sondern eine wesentliche Voraussetzung für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden. Sagen zumindest Experten. Und nachdem bei den meisten der Hosenbund nach Weihnachten auf wunderbare Weise eingelaufen zu sein schien, haben ja bereits viele das neue Jahr zum Anlass genommen, ihre Ernährung auf den „Gesund- und Abnehmmodus“ zu programmieren. Und jetzt, mit dem Frühlingsanfang, droht unaufhaltsam die nahende Bikini- und Badehosen-saison. Die ist nämlich schneller da, als wir die geschickt kaschierenden Schlapperpullis im Schrank verstauen können. Optimal ist natürlich das Zusammenspiel aus gesunder Ernährung und Bewegung, und die Frühlingsluft lädt uns dazu ja förmlich ein. Also, raus mit Joggingsschuhen und Laufhose, rauf aufs Fahrrad und rein in die Bewegung an der frischen Bodenseeluft. Oder wie wäre es mal damit, eine neue Sportart auszuprobieren? In dieser Ausgabe des Zeller-Magazins stellen wir Ihnen das Tabata-Training, HIIT und Functional-Training vor. Die Fitnessindustrie lässt sich da ja stets etwas Neues einfallen. Und selbst wenn es nicht wirklich neu ist, dann bekommt es zumindest einen coolen Namen. Also, egal wie, genießen Sie den Start in den Frühling, kommen Sie in Bewegung! Ich bin jetzt weg. Zum „High Impact Spring Cleaning“ und „Power Gardening“, das ist gut für die Ausdauer, schult das Herz-Kreislaufsystem und die Koordination und macht oben-drein noch stramme Oberschenkel. Und klingt viel motivierender als Frühjahrsputz und Gartenarbeit.

Herzlichst Ihre

*Nicola M. Westphal*

Nicola M. Westphal

Mungobohnen kann man selbst keimen lassen, und so sind sie in jeder Jahreszeit verfügbar. Und dass Sie gut schmecken, beweist unser Rezept aus der METTNAU-Küche:

## Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Mungobohnenkeimlingen

Rezept für 4 Personen | Pro Portion 300 kcal ■ ASIATISCH, FLEISCHGERICHT



FOTO METTNAU

### Zutaten

10 Cashewkerne  
600 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Rapsöl  
3 EL Sojasoße  
6-7 Stiele  
Basilikum, frischer  
Koriander oder  
Blatt Petersilie  
800 g Karotten  
250 g Mungobohnenkeimlinge  
150 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett auf kleiner Hitze goldgelb rösten. Fleisch mit Küchenkrepp abtupfen, in Streifen schneiden. Öl und Sojasoße verrühren, Fleisch darin wenden und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abtupfen und grob hacken. Karotten schälen, waschen und quer halbieren, dann erst längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Keimlinge verlesen, waschen und abtropfen lassen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten und herausnehmen. Die Karotten in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 5 min braten. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 8-10 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch und die Keimlinge unterheben und kurz mit erhitzen. Die Hähnchenpfanne mit den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und die Cashewkerne darüber streuen. Dazu schmeckt Vollkorn- oder Basmatireis.

**Mungobohnenkeimlinge** findet man hauptsächlich in der asiatischen Küche in Currys oder Wok-Gerichten. Ihr Geschmack, frisch und leicht süß, passt besonders gut als Rohkost zu Salaten oder als asiatische Suppen-einlage. Die Keimlinge sind ein wahres Powerpaket, denn sie punkten mit Magnesium, Zink, Kalium, Vitamin B1, B2, B3, B6, C, E und Folsäure.



Das Magazin FOCUS zeichnet jährlich die besten Reha-Kliniken Deutschlands aus. Basis der Bewertung, die durch ein unabhängiges Recherche-Institut durchgeführt wird, sind die Meinungen der Gäste, der einweisenden Haus- und Fachärzte sowie der Ärzte und Sozialdienstmitarbeiter der einweisenden Krankenhäuser. Die METTNAU erhielt zum dritten Mal in Folge dieses Siegel!

## Die Gesundheitstage Bodensee

Auch in diesem Jahr präsentiert sich die METTNAU wieder auf den Gesundheitstagen Bodensee. Es werden nicht nur die neuesten Angebote vorgestellt, sondern es gibt ein Gewinnspiel mit tollen Preisen.

16. und 17. März 2019 von 11-18 Uhr im Bodenseeforum Konstanz, Stand Nr. 6.



## Konstantin Wecker im Trio

Mutmacher mit Poesie und Musik



FOTO THOMAS KARSTEN

Konstantin Wecker, Fany Kammerlander und Jo Barnikel verbindet die Liebe zum Lied. „Poesie und Musik können vielleicht die Welt nicht verändern, aber sie können denen Mut machen, die sie verändern wollen“, so Konstantin Wecker, der sich seit über 40 Jahren für eine Welt ohne Waffen und Grenzen einsetzt. Nun setzt der Münchner Liedermacher mit zwei kongenialen Mitstreitern an seiner Seite zu einem musikalisch-poetischen Liebesflug der ganz besonderen Art an. Neben seinem langjährigen Bühnenpartner am Klavier, Jo Barnikel, ist auch Fany Kammerlander bei seinem aktuellen Trio-Programm dabei. Die Ausnahme-Cellistin, die mit ihrem Spiel sowohl in der Klassik- als auch in der Popwelt zuhause ist, steht ebenso seit längerem mit Konstantin Wecker auf der Bühne.

Die drei Musiker vereinen lyrisch-sensible Klavierstücke mit dem zart-schmelzenden Klang des Cellos, das Konstantin Weckers Liedern seit jeher ihre ganz persönliche Note gab. Am liebsten würde man sie festhalten, die Melodien und die Sehnsüchte ... Auch darin sind sich die drei Musiker einig, deren aktuelles Bühnenprogramm geprägt ist von Wut und Zärtlichkeit, Mystik und Widerstand – und immer auch von der Suche nach dem Wunderbaren. Eine Suche, die Mut macht. Und Hoffnung. Denn wer in die Lieder des neuen Trio-Programms eintaucht, wird schnell erkennen, dass es durchaus eine Welt ohne Grenzen geben kann.

**Karten** gibt es unter  
mcd-ticketshop.reservix.de,  
www.reservix.de, unter der Hotline  
01806/70 07 33 oder in der Tourist-  
Information Radolfzell.

Samstag  
**4. MAI**  
**20 Uhr**  
MILCHWERK  
RADOLFZELL

Genuss pur  
ON TOUR

## Die Messe für Genießer

**Unter dem Motto: „Entdecken, probieren und genießen“ findet erneut in Radolfzell am Bodensee die Messe „Genuss pur ON TOUR“ statt.**

Im **Milchwerk Radolfzell**, wo sonst eine Vielzahl kultureller Veranstaltungen stattfinden, pulsiert am **23. und 24. März** das kulinarische Leben im Stile eines südländischen Marktplatzes. Über 80 Aussteller, darunter viele Erzeugerbetriebe wie Biohöfe für Obst, Fleisch und Milchprodukte, Winzer, Olivenbauern sowie eine Vielzahl kleiner Manufakturen und ausgewählte Gastronomen laden die Messebesucher zu einer kulinarischen Entdeckungsreise an ihre Stände ein. So darf man sich auf Spitzenerzeuger bester Feinkost freuen, egal ob regionaler, überregionaler oder internationaler Couleur sowie auf Anbieter feiner Aufstriche, Essige, Öle, Gewürze, Tee, Kräuter, Kaffee, Salze und vielem mehr. Im Plausch mit der „Marktfrau“ werden Zubereitungstipps feiner Speisen ausgetauscht. Mit den Winzern wird über ihre besten Tropfen philosophiert, die in alten Eichenfässern heranreifen, und in unterhaltsamen Koch-Shows wird das kulinarische Treiben bekannter Spitzenköche verfolgt. Mit einer Barbecue-Show am Samstag um 18.30 Uhr stimmt die Messe auf die anstehende Grillsaison ein. Auch ein Whiskey-Saloon bereichert die Genuss pur. Mit von der Partie sind hochwertige Einrichtungsaccessoires, Möbel aus Naturholz, floristisch gestaltete Tischdekorationen und vieles mehr für Genießerseelen.



FOTO SHUTTERSTOCK

### Eintrittskarten pro Person

Tageskarte 13 Euro

Feierabendticket zwei Stunden vor Messe-Ende 10 Euro

2-Tagesticket 19 Euro

### Öffnungszeiten

Samstag, 23. März 12-22.30 Uhr

Sonntag, 24. März 11-18 Uhr

[www.genuss-pur-on-tour.de](http://www.genuss-pur-on-tour.de)



# NATURERLEBNIS

## NABU-Bodenseezentrum

Naturschutz, Landschaftspflege und spannende Umwelterlebnisse – dafür steht das im Herbst eröffnete NABU-Bodenseezentrum, direkt gegenüber dem Bahnhof Reichenau am Bodenseeradweg und in nächster Nähe zum Wollmatinger Ried gelegen. Dort hat auch das NABU-Zentrum Mettnau ein neues Zuhause gefunden. Mit dem NABU-Infopavillon am Strandbad Radolfzell bleibt die Naturschutzorganisation aber weiterhin noch auf der Mettnau vertreten. Hier starten die regelmäßigen Naturexkursionen in Radolfzell.

FOTO CATHRINA BALTHASAR

Der NABU (Naturschutzbund) ist seit über 100 Jahren am Bodensee aktiv. Als starke Stimme der Natur mischt er sich ein, um Lebensräume zu bewahren. Im großen NABU-Bodenseezentrum bündeln die rund 50 Haupt- und Ehrenamtlichen aus den bisherigen NABU-Zentren Wollmatinger Ried und Mettnau sowie der Bezirksgeschäftsstelle Donau-Bodenseesstelle die gesamte Naturschutzarbeit. Von dort aus pflegen und betreuen sie 28 wertvolle Schutzgebiete am Bodensee und im Hegau, etwa das 750 Hektar große Wollmatinger Ried und den 1000 Hektar umfassenden Lebensraumverbund „Westlicher Untersee“. Damit Sibirische Schwertlilie, Mehlprimel, Sumpf-Siegwurz und weitere botanische Schätze hier weiterhin blühen können und damit der See ein wertvolles Überwinterungsgebiet für über 200.000 Wat- und Wasservogel bleibt. Sie kontrollieren zu diesem Zweck Gebiete, erfassen Tier- und Pflanzenbestände und managen die Biotope. Das Bodenseezentrum besteht aus zwei Gebäuden. Im Hauptgebäude befinden sich Büros sowie eine neue Dauerausstellung.

Im Nebengebäude sind eine Werkstatt für die Landschaftspflegegeräte sowie ein Wohnbereich für das Freiwilligen-Team untergebracht. In der bildstarken Ausstellung begleitet der Große Brachvogel die Besucher durch die NABU-Schutzgebiete am Bodensee und im Hegau. Die Bilder zeigen ein buntes Spektrum der verschiedenen Lebensräume in den Schutzgebieten. Gegliedert nach Jahreszeiten geben sie einen faszinierenden Eindruck der Artenvielfalt am westlichen Bodensee und im Hegau.

Vor allem will der NABU die Menschen von hier aus für das begeistern, was ihm selbst so sehr am Herzen liegt: die Natur. Er will zeigen, wie faszinierend und schutzbedürftig die Natur ist. Vom Zentrum aus sind tolle Naturerlebnisse möglich – in der kleinen Ausstellung und in den großen Schutzgebieten, zu denen Exkursionen angeboten werden. Spannend zu entdecken ist das direkt hinter dem Zentrum gelegene FFH-Gebiet Göldern, in dem neue Naturerlebnisangebote geplant sind. Kinder können hier bereits einen Barfußpfad erkunden.



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

TÄGLICH MARKT IN RADOLFZELL  
da kauf ich „natürlich“



Landwirtschaftliche Produkte aus der Region  
Auch als Geschenk oder Souvenir

**BAUERNMARKT**  
Bahnhofstraße 5 - Radolfzell





Ausstellung Brachvogel

## FÜHRUNGEN

Jährlich bietet der NABU vom neuen Bodensee-Zentrum aus mehr als 200 informative Führungen in die Schutzgebiete an. So können Gruppen, Schulklassen, Vereine und Einzelpersonen beispielsweise das Wollmatinger Ried oder das Blumen- und Schmetterlingsidyll des erloschenen Vulkans Hohentwiel erkunden. Das NABU-Bodensee-Zentrum ist bequem mit dem „Seehas“ im Halbstundentakt, Haltepunkt Reichenau (Baden), erreichbar.

**Startpunkt für die regelmäßigen Führungen in Radolfzell ist der „NABU-Infopavillon“ auf der Halbinsel Mettnau.**

Von hier aus geht es zu stillen Buchten und vorbei an beeindruckenden Baumriesen. Von September bis März gibt es die Möglichkeit, den äußeren Teil bis zur Spitze des Naturschutzgebiets Mettnau zu erkunden. Im Sommer dient der Mettnau-Turm als idealer Aussichtspunkt für Naturliebhaber. Das Programm mit allen Führungsterminen gibt es in der Tourist-Information Radolfzell.

### **Treffpunkt für die Mettnau-Führungen**

NABU-Infopavillon Mettnau

Strandbadstraße 100

78315 Radolfzell am Bodensee

**Bus Linie 5:** Endhaltestelle „Strandbad“

### *Männliche Schnatterenten*



FOTO TOM DOVE

### Weitere Informationen zu den Führungen

NABU-Bodensee-Zentrum  
Am Wollmatinger Ried 20 | 78479 Reichenau  
Telefon 07531/921 66-40  
NABU@NABU-Bodensee-Zentrum.de  
www.NABU-Bodensee-Zentrum.de

### **Öffnungszeiten**

Montag-Freitag 9-12 und 14-17 Uhr

April-September zusätzlich

Samstag, Sonn- und Feiertage 13-15.30 Uhr

TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS NABU

G

BUCH  
GREUTER

# LESEGLÜCK

beginnt bei uns

buch-greuter.de

Eheringe

**Margrit Pomrehn**  
Schmuckunikate  
Seestraße 41  
78315 Radolfzell

[www.mp-schmuckatelier.de](http://www.mp-schmuckatelier.de)



FOTO BORA HOTSPARESORT



# Ein Wochenende in Radolfzell

## Freitag

### 14 Uhr Bora HotSpaResort

Ankommen. Sich in der Saunalandschaft mit direktem Seezugang voll und ganz entspannen, die Alltagslast von Körper und Seele schwitzen. Alle zehn Saunen sowie die ganzheitlichen Beauty- und Wellnessangebote sind ein Erlebnis. Der Saunalandschaft ist ein Designhotel angegliedert.

### 19 Uhr Den Tag ausklingen lassen

Die feine regionale Küche und die vielfältige Gastronomie in der Innenstadt, auf der Mettnau oder in den Ortsteilen bieten schöne Möglichkeiten, den ersten Tag genussvoll abzurunden.

## Samstag

### 9 Uhr Regionale Frische

Ein Bummel über den Wochenmarkt auf dem Marktplatz mitten in der historischen Altstadt. Frische Ware wird hier direkt von den Bauern von der Höri und weiteren regionalen Erzeugern angeboten.

### 10 Uhr Shopping in der Stadt

Ein gemütliches Einkaufserlebnis mit kurzen Wegen erwartet Besucher in der Altstadt mit vielen alteingesessenen Läden und kleinen Boutiquen. Und auch das große seamaxx Outlet Center mit über 40 Top-Marken unter einem Dach ist in nur wenigen Gehminuten erreichbar.

### 13 Uhr Aktiv ins Wochenende

mit einer geführten Wanderung der Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH. Oder auf eigene Faust auf einer der „Radolfzeller Runden“ die Region erkunden, z.B. auf der Bodanrück-Runde mit anschließender Einkehr in Liggeringen im Gasthaus „Kranz“, wo es als Spezialität „Dünnele“ gibt. Alternativ kann man sich auch ein E-Bike leihen und auf Entdeckungstour gehen.

### 19 Uhr Auf in den Abend

Ob Konzert oder Kabarett im Milchwerk, bei der Zeller Kultur oder im Nostalgie-Kino. Das Kulturangebot in Radolfzell kann sich sehen lassen. Oder doch lieber ein Cocktail, ein Bier oder ein Viertel in einem der vielen gemütlichen Lokale?

## Sonntag

### Natur und Kunst

Ausschlafen. Nach dem Frühstück ein Spaziergang am längsten begehbaren Ufer am See bis hinaus zum Mettnauturm in eins der ältesten Naturschutzgebiete Deutschlands machen. Mittagessen im Restaurant Strandcafé mit Logenblick auf den See. Auf dem Rückweg in die Stadt einen Abstecher zu einer Kunstaussstellung in der Villa Bosch oder ins Stadtmuseum machen. Und dann das Wochenende bei einer Tasse Kaffee gemütlich ausklingen lassen.



TEXT MARINA KUPFERSCHMID FOTOS KUHNLE & KNÖDLER





FOTO MARINA KUPFERSCHMID



Der Austausch der Trauringe bildet den emotionalen Höhepunkt jeder Hochzeitszeremonie. Deshalb lädt die Manufaktur MEISTER am Samstag, 30. März, von 10 bis 18 Uhr zum „BigLove“-Trauring-Event ein.

„BigLove“ findet nicht irgendwo statt, sondern genau dort, wo die Ringe geschmiedet werden; im Ambiente der renommierten Trauring- und Schmuckmanufaktur MEISTER in Radolfzell. Bei einem exklusiven Rundgang durch die Manufaktur erfahren Paare, wie ein Ring entsteht und worauf man beim Trauringkauf achten sollte. Sie können dem Designer, den Gold- und Platinschmieden, Diamantgutachtern, Juwelenfassern und Polisseusen bei ihrem kunstvollen Handwerk über die Schulter schauen. Mit von der Partie beim BigLove sind Hochzeitspartner aus der Region wie Hochzeitsfotograf Lukas Leertaste, das Team von Fine Food Events und das Atelier Blumenwesen – Denise Killian mit meisterlicher Hochzeitsfloristik.



Erleben, wie ein Trauring entsteht



Beratung aus erster Hand



FOTO BOEHME

## am Bodensee

**MEISTER Manufaktur Shop**  
Kasernenstraße 85 | 78315 Radolfzell  
[www.meisterschmuck.de/radolfzell](http://www.meisterschmuck.de/radolfzell)

# 9. Unternehmerforum im Milchwerk Radolfzell



Ein Gespräch mit Frank Perchtold und Marianne Lindenthal von der Wirtschaftsförderung der Stadt Radolfzell am Bodensee zum bevorstehenden 9. Unternehmerforum im Milchwerk Radolfzell.

**Am 4. April lädt die Wirtschaftsförderung der Stadt Radolfzell zum 9. Unternehmerforum ein. Wie erklären Sie sich den stets guten Zuspruch mit mehreren hundert Teilnehmern?**

**Frank Perchtold:** Vernetzung spielt für Unternehmen eine wichtige Rolle. Mit dem Unternehmerforum haben wir eine spannende Plattform für die Wirtschaft gefunden, die Geschäftsleute und Entscheider aus den ortsansässigen Betrieben zum intensiven Gedankenaustausch einlädt. Im Zuge dessen entstehen häufig neue Kontakte, man lernt sich kennen, gewinnt neue Ideen und im besten Fall kommt es zu Kooperationen.

Des Weiteren versuchen wir durch unsere Vortragsthemen immer am Puls der Zeit zu bleiben. Der Vortrag soll sowohl die Führungskräfte der mittelständischen Unternehmen, des Handels als auch der Handwerks- und Dienstleistungsbetriebe ansprechen und Denkanstöße liefern.

**Wie läuft das Unternehmerforum ab?**

**Marianne Lindenthal:** Oberbürgermeister Martin Staab eröffnet das Forum und informiert die Unternehmer und Unternehmerinnen über die neusten Entwicklungen in und um Radolfzell. Hierbei wird er auch die Ergebnisse des Wirtschaftsbarometers 2019 präsentieren und erläutern. Der Fokus liegt anschließend auf einem maximal 60-minütigen Vortrag, der interessante Erkenntnisse über Zukunftsthemen und inspirierende Botschaften für den Unternehmensalltag bringt. Aus dem Vortrag entstehen jede Menge Anknüpfungspunkte, die im abschließenden Get-together den Austausch der Unternehmer untereinander und mit dem Referenten anregen sollen.

**Wen konnten Sie gewinnen?**

**Frank Perchtold:** Das 9. Unternehmerforum steht ganz unter dem Motto „Gehirn unter Strom – Vom klugen Umgang mit digitaler Reizflut und Multitasking“. Die heutigen Anforderungen in Beruf und Freizeit bringen viele Menschen an ihre Grenzen – alles muss schneller, besser und effizienter sein. Digitale Medien machen vieles leichter, aber zwingen uns ständig online präsent zu sein und verführen zum Dauerkonsum. Wir machen heute alles gleichzeitig, sind ständig abgelenkt und unterbrochen. Die Aufmerksamkeit kommt da leicht abhanden.

Dr. Volker Busch, Neurowissenschaftler und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, nimmt den Zuhörer mit auf eine Reise ins menschliche Gehirn. Er wird auf unterhaltsame und humorvolle Weise zeigen, wie man im digitalen Alltagsstress Zeit sparen und Wege finden kann, seine Fehler zu minimieren, die Konzentration wiederzuerlangen und das kreative Denken zu bewahren.

**Beim Unternehmerforum gibt Oberbürgermeister Martin Staab auch immer die Ergebnisse des aktuellen Wirtschaftsbarometers bekannt.**

**Was hat es damit auf sich?**

**Marianne Lindenthal:** Beim Wirtschaftsbarometer handelt es sich um eine im Jahr 2015 ins Leben gerufene Unternehmensbefragung, bei dem die über 1.000 Unternehmen die Möglichkeit haben, zu zentralen Themen rund um den Wirtschaftsstandort Radolfzell Stellung zu nehmen. Es soll zeigen, wie zufrieden die Unternehmen sind und ist außerdem ein gutes Mittel um herauszufinden, welche Wünsche die Unternehmen haben und wie die Wirtschaftsförderung sie hierbei unterstützen kann.

Die Umfrage wird alle zwei Jahre von der Wirtschaftsförderung Radolfzell mit dem Ziel durchgeführt, aufgrund der Erkenntnisse aus dem Wirtschaftsbarometer die Handlungsweise anzupassen und durch gezielte Aktivitäten die Rahmenbedingungen für die Entwicklung der Unternehmen zu verbessern.



FRAGEN **MARINA KUPFERSCHMID**  
FOTOS **WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG**





Dr. Volker Busch, Neurowissenschaftler und Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, nimmt den Zuhörer mit auf eine Reise ins menschliche Gehirn.

FOTO ANDREAS GRASSNER

### *Der Referent*

Priv.-Doz. Dr. med. habil. Volker Busch ist Facharzt für Neurologie sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik in Regensburg. Er leitet dort die wissenschaftliche Arbeitsgruppe „Psychosozialer Stress und Schmerz“. Gemeinsam mit seiner AG hat er zahlreiche Publikationen über seine Forschungsthemen veröffentlicht und sich in diesem Bereich habilitiert. Er ist als Reviewer für verschiedene Fachjournals tätig und Mitglied in der neurowissenschaftlichen Gesellschaft. Er besitzt mehrere ärztliche Zusatzbezeichnungen und Fachlehrerausbildungen in den Bereichen der Stress-, Schmerz-, Sport- und Ernährungsmedizin.

Mit seinen Vorträgen und Seminaren vermittelt er auf neurowissenschaftlicher und psychologischer Basis innovative Methoden zur Gesundheitsprävention, Leistungserhaltung und Lebensführung in Beruf und Alltag. Dabei berücksichtigt er die typischen Probleme der modernen Arbeitswelt und Lebenskultur. Geist und Gehirn stehen im Mittelpunkt seiner Inhalte, dies auf einer wissenschaftlich fundierten Grundlage, mit hohem Alltags- und Praxisbezug sowie äußerst humorvoll und spannend präsentiert.



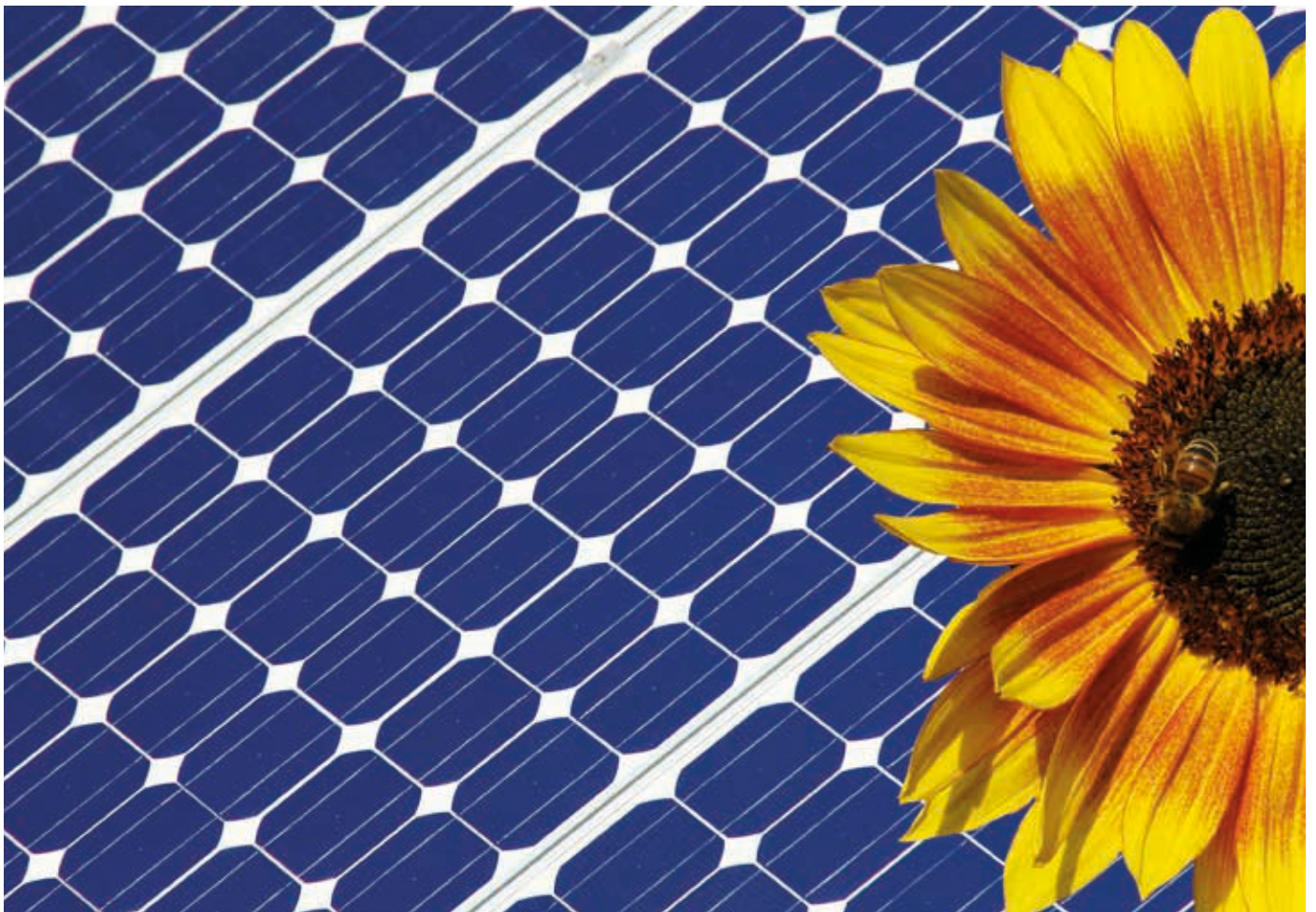
## UNTERNEHMER FORUM 2019

### **ANMELDUNG**

Die Veranstaltung ist offen für Unternehmer und Entscheider aus Radolfzell und den Ortsteilen.

**Um eine Anmeldung wird bis zum 22. März gebeten.**

Das Anmeldeformular und weitere Informationen unter [www.radolfzell.de/unternehmerforum](http://www.radolfzell.de/unternehmerforum)



# MIETERSTROM

## Energie vor Ort erzeugt und genutzt

**STADTWERKE**  
RADOLFZELL

*...immer Ort!*  
vor

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

Mieterstrommodelle gewinnen immer mehr an Bedeutung. Die Grundidee des Konzepts ist es, auch die Mieter aktiv an der Energiewende zu beteiligen: Eigentümer können etwa mit einer Photovoltaikanlage schon seit vielen Jahren von der Energiewende profitieren, während Mieter bisher keine Möglichkeit hatten, Solarstrom vom eigenen Dach zu beziehen.

Für die Stadtwerke Radolfzell ist es bereits das zweite Mieterstrom-Projekt. Während im SeeVillenPark in der Josef-Bosch-Straße der eigene Strom durch ein Blockheizkraftwerk erzeugt wird, handelt es sich im zweiten Projekt um Mieterstrom, erzeugt durch Photovoltaik. Zusammen mit dem Immobilien-Unternehmen Manz planen die Stadtwerke die Anlage in der Kasernenstraße.

Karin Vögele, Inhaberin von Manz Immobilien, entschied sich ganz bewusst für ein Mieterstrommodell: „Wir haben eine sehr große Dachfläche, die ich auf keinen Fall ungenutzt lassen wollte. Deshalb bin ich auf die Stadtwerke Radolfzell zugegangen mit der Frage, welche Möglichkeiten es gibt.“ In der Kasernenstraße 63 entstanden 18 Wohneinheiten. Mit einer Mieterstromversorgung durch eine Photovoltaikanlage auf dem Dach erleichtert es dem Bauherrn zudem, die gestiegenen Anforderungen der Energieeinsparverordnung (EnEV) einzuhalten, die schließlich auch für Mehrfamilienhäuser gilt.



## Von der Planung bis zum Vertrieb – die Stadtwerke Radolfzell bieten ein Rund-um-sorglos-Paket für Mieterstrom an

Auch die Errichtung, Wartung, die individuelle Tarifgestaltung und den Kundenservice übernehmen die Stadtwerke Radolfzell. Mieterstrom ist eine große Chance für die Energiewende, denn sowohl für Kunden als auch für Immobilienbesitzer ist dieses Modell zum einem einfach und darüber hinaus auch noch finanziell attraktiv.

Generell setzen sich Stromtarife zum größten Teil aus gesetzlichen Abgaben und Netzentgelten zusammen. Dadurch, dass der Solarstrom auf dem eigenen Dach erzeugt und direkt verbraucht wird, sind die Belastungen für Abgaben und Netzentgelte wesentlich geringer, der eigentliche Strompreis wird somit attraktiver. Gesetzlich garantiert ist, dass der Strompreis immer mindestens 10 Prozent unter dem Grundversorgungstarif liegt.



**Mieterstrom** ist die Versorgung von Mietern oder Bewohnern eines Mehrparteienhauses mit Strom, der direkt im Gebäude produziert wird und nicht über das öffentliche Netz fließt. Der Strom wird etwa aus einer Photovoltaik-Anlage auf dem Hausdach oder aus einem Blockheizkraftwerk im Keller hergestellt. Private und gewerbliche Mieter können somit erneuerbare Energien direkt und besonders günstig nutzen.



**In der Kasernenstraße 63** in Radolfzell entstehen momentan attraktive Eigentumswohnungen. Die Stadtwerke Radolfzell planen für diesen Wohnkomplex die Stromerzeugung mittels Photovoltaik. Es handelt sich um 18 Wohneinheiten, die durch eine Photovoltaik-Anlage mit vor Ort erzeugtem Strom von ca. 49.000 kWh pro Jahr versorgt werden. Sollte der Strom, der vor Ort produziert wird, nicht ausreichen, werden die Wohnungen durch das Stromnetz der Stadtwerke Radolfzell mit Energie versorgt.

Und was passiert, wenn die Sonne einmal nicht scheint oder nicht genügend Energie für die Mieter produziert wird? In diesem Fall springen die Stadtwerke Radolfzell als Energieversorger ein und liefern aus dem Netz zertifizierten Ökostrom als sogenannten „Reststrom“. An besonders sonnigen Tagen wird der überschüssige Strom ins öffentliche Stromnetz eingespeist und gemäß dem EEG vergütet. Die Möglichkeit, die zu viel erzeugte Energie in speziell dafür vorgesehene Batterien zu speichern, bieten die Stadtwerke ebenfalls an. Karin Vögele ergänzt: „Unser Architekt hat im Keller Platz für Neuerungen vorgesehen, hier könnten wir uns später auch Batteriespeicher vorstellen, um noch ein Stück weit autarker zu werden.“

Mieterstrom ist eine zukunftsweisende Energieversorgung, die sowohl die dezentrale Erzeugung fördert als auch die regionale Wertschöpfung steigert. Ein klarer Beitrag für aktiven Klimaschutz.



### Schnelles Internet

Neben der Umsetzung des Mieterstrommodells versorgen die Stadtwerke die Immobilie mit zukunftsweisender Glasfasertechnik. Der Glasfaseranschluss macht es möglich, absolut störungsfreies Telefonieren, ultraschnelle Datenübertragung und kristallklares hochauflösendes Fernsehen zu einem überzeugenden Preis-Leistungsverhältnis zu genießen.

FOTOS STADTWERKE RADOLFZELL | FOTOLIA

# 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. 0 77 32-98 27 73 oder mail [dialog@autohaus-blender.de](mailto:dialog@autohaus-blender.de)

**Sondertarife für Urlaubsgäste**  
z.B. Renault Twingo  
Tagespauschale  
inkl. 100 km € 49,-  
Wochenendpauschale  
inkl. 1000 km € 109,-  
Erfahren Sie die schöne  
Umgebung mit einem  
Mietwagen von uns.

Autovermietung  
**BLENDER**

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

# Veranstaltungen März 2019

## Freitag, 1. März

### Kinderball | Schoofwäscher

Ort: Stahringen, Homburghalle, 14.30 Uhr

## Samstag, 2. März

### Zeller NABU aktiv

Rundgang auf der Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9.30 Uhr

### Fasnetumzüge für Kinder

mit Kinder-Narrenbaumstellen

Ort: seemaxx Outlet Center, 10.30 Uhr

### Kinderball | Froschenzunft Radolfzell

Ort: Narrenpalast, Bleichwiesenstraße

14 Uhr

### Männercafé | Moofanger Liggeringen

Ort: Torkel Liggeringen, 14 Uhr

### Bunter Abend

Narrenverein Schimmelreiter

Ort: Güttingen, Buchenseehalle, 19.30 Uhr

### „Die schwäbische Schöpfung“

Ein-Mann-Revue mit Berthold Biesinger

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum

20-22 Uhr

### Bürgerball | Narrizella Ratoldi

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

### Närrischer Abend

Bengelschiesser-Zunft

Ort: Mehrzweckhalle Böhringen, 20 Uhr

## Sonntag, 3. März

### Radolfzeller Fasnetumzug

Ort: Altstadt, 13 Uhr

### Altenkonzert | Narrizella Ratoldi

Ort: Milchwerk Radolfzell, 15 Uhr

### Narrizella rockt

Närrische Jugenddisco

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

### Moofanger-Ball

mit „RESET die Vollxrockers“

Ort: Liggeringen, Litzelhardthalle, 20 Uhr

### Froschenball | Froschenzunft Radolfzell

Ort: Narrenpalast, Bleichwiesenstraße

20 Uhr

## Montag, 4. März

### Frühschoppen | Froschenzunft Radolfzell

Ort: Narrenpalast, Bleichwiesenstraße

10.30 Uhr

### Närrischer Jahrmarkt

Narrizella Ratoldi

Ort: Marktplatz, 12 Uhr

### Kinderball | Bengelschiesser-Zunft

Ort: Böhringen, Mehrzweckhalle

14-17 Uhr

### Kinderumzug und Kinderball

Moofanger Liggeringen

Ort: Litzelhardthalle, 14-17 Uhr

### Kinderball | Narrenverein Welsbart

Ort: Möggingen, Mindelseehalle

14-17 Uhr

## Dienstag, 5. März

### Hexenhock und närrisches Treiben

Ort: Markelfingen, Laurentiusstr., 11 Uhr

### Närrischer Kaffee

Froschenzunft Radolfzell

Ort: Narrenpalast, Bleichwiesenstraße

14 Uhr

### Fasnetverbrennen | Narrizella Ratoldi

Ort: Marktplatz, 19 Uhr

## Mittwoch, 6. März

### Narrenbaumfällen Markelfingen

durch die Holzhauer der Narrenzunft

Seifensieder

Ort: Markelfingen, Parkplatz Markolfhalle

17 Uhr

## Sonntag, 10. März

### Night of the Dance

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

## Dienstag, 12. März

### „1968. Worauf wir stolz sein dürfen“

Gretchen Dutschke in Radolfzell:

Ort: Stadtbibliothek, 10 Uhr | s.S. 17

### Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15-17 Uhr

## Freitag, 15. März

### Alte Stadtapotheke

Führung durch die historischen

Apothekenräume

Ort: Stadtmuseum, 15 Uhr

### Kabarett Winter

Bruno Jonas: „Nur mal angenommen ...“

Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

## Samstag, 16. März

### Kinder-Kleidermarkt

mit der Pfarrgemeinde St. Laurentius

Ort: Markelfingen, Rathaus, 9.30-11.30 Uhr

Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern Vereinsheim, 8-16 Uhr

### ADFC-Fahrradreparaturkurs für Frauen

Ort: Parkplatz Weltkloster, 2. Garage

13.30-16 Uhr

### Kleidermarkt

Familienverband Radolfzell

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14-16 Uhr

## Sonntag, 17. März

### „SYRIEN – Ein Land ohne Krieg“

Multimedia-Reportage

Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 Uhr

## Montag, 18. März

### Musical

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer

Ort: Milchwerk Radolfzell, 15 Uhr

## Donnerstag, 21. März

### Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19 Uhr

### Mädelsabend

Lesung mit Anne Gesthuysen

Ort: Buch Greuter Radolfzell, 19.30 Uhr

FRISEUR & FACHGESCHÄFT

Tel. 0 77 32.93 82 22

## glückssträhne

GUTES FÜR IHR HAAR

Seestr. 27 78315 Radolfzell [www.gluecksstraehne-radolfzell.de](http://www.gluecksstraehne-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



### Freitag, 22. März

#### „Von Arsenius Pfaff bis Zeppelin“

Vortrag von Historikerin Heike Kempe  
über Radolfzeller Straßennamen  
Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

### „100 Jahre Frauenwahlrecht“

Ausstellungseröffnung  
Ort: Stadtbibliothek, 19 Uhr | s.S. 17

### Samstag-Sonntag, 23.-24. März

#### Genuss pur ON TOUR

Die Messe für Genießer  
Ort: Milchwerk Radolfzell  
Sa 12- 22.30 Uhr, So 11-18 Uhr | s.S. 25

### Samstag, 23. März

#### Duo PianLola Chansontheater

Berliner Kabarett & Tangomusik  
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum  
20-22 Uhr

### Sonntag, 24. März

#### „Wirtschaftswunder in Radolfzell“

Führung durch die Sonderausstellung  
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

### Turnschau | Turnverein Radolfzell

Ort: Unterseesporthalle, 14.30 Uhr

### Dienstag, 26. März

#### Frühlingsmarkt | Krämermarkt

Ort: Radolfzeller Innenstadt, 8-19 Uhr

### Naturerlebnis Mettnau-Spitze

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 15 Uhr

### Mittwoch, 27. März

#### Der Bodensee aus der 360°-Perspektive

Filmvorführung mit dem Seniorenrat  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

### Donnerstag, 28. März

#### 2. Radolfzeller Lachnacht

mit Ole Lehmann, HG Butzko, Vera Deckers, Matthias Seling & Roger Stein  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

### Freitag, 29. März

#### „ErfräheJulich!“

Vortrag von Christof Stadler über Frauen  
in der Radolfzeller Stadtgeschichte  
Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

### Samstag, 30. März

#### „Liebe, Lenz und Leidenschaften“

Improtheater Konstanz  
Ort: Böhringen, Atelier „die Werkstatt“  
19-22.30 Uhr

### Sonntag, 31. März

#### Schülerkonzert

Ensembles der Musikschule Radolfzell  
Ort: Evangelische Christuskirche, 17 Uhr

#### „Von Istanbul ans Nordkap!“

Das große Bulli-Abenteuer  
mit Peter Gebhard  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 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](http://www.wassersportzentrum-radolfzell.de)  
Wassersportzentrum Radolfzell  
Zeppelinstr. 23  
78133 Radolfzell  
Tel. +49(0)7732-971 931  
Mobil +49(0)172-567 8093  
info@wassersportzentrum-radolfzell.de  
[www.wassersportzentrum-radolfzell.de](http://www.wassersportzentrum-radolfzell.de)

**Motorboot Charter Bodensee**  
Ihr Chartervergnügen - von Anfang an!  
Tages- und Mehrtagescharter für Einsteiger und Fortgeschrittene  
Buchung über das Wassersportzentrum Radolfzell  
Zeppelinstr. 23  
78133 Radolfzell  
Tel. +49(0)7732-971 931  
[www.Motorboot-Charter-Bodensee.de](http://www.Motorboot-Charter-Bodensee.de)

**Event Segeln Bodensee**  
erleben Sie:  
• Wertproben  
• Romantiker  
• Autokennzeichnungen  
• Sicherheitstraining auf dem Wasser  
• Segeln in Kombination mit Sprachkursen  
• Team Training und BurnOut-Prävention  
info@event-segeln-bodensee.de  
Tel. +49(0)7732-971 931  
Mobil +49(0)172-567 8093  
Event-Segeln-Bodensee GmbH  
Zeppelinstr. 23  
78133 Radolfzell  
Viel Spaß unter  
[www.event-segeln-bodensee.de](http://www.event-segeln-bodensee.de)

**Über 8.000 (€)-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](http://www.fahrradlagerverkauf.com)

**Zweirad Joos GmbH & Co. KG** | Schützenstr. 11 + 14 | Radolfzell  
T. 0 77 32 / 82 36 80 | [www.zweirad-joos.de](http://www.zweirad-joos.de)

# Veranstaltungen April 2019

## Dienstag, 2. April

### Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19 Uhr

## Mittwoch, 3. April

### Vortrag: Der Anfang der Demokratie im Südwesten 1918-1924

Dr. Franziska Dunkel zur Landesausstellung „Vertrauensfragen“

Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

### 80 Jahre Naturschutz am Mindelsee

Vortrag von Wolfgang Friedrich

Ort: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 20 Uhr

## Donnerstag, 4. April

### Wirtschaftswunderland BRD

Vortrag von Historiker Ulrich Büttner in Zusammenarbeit mit der vhs

Ort: Stadtmuseum, 19.30 Uhr

## Freitag, 5. April

### Improtheater Konstanz

ZEILENDIEBE – Auf Diebestour

Ort: Buch Greuter Radolfzell, 20 Uhr

## Samstag, 6. April

### Flohmarkt

Ort: BSV Nordstern Vereinsheim, 8-16 Uhr

### Zeller NABU aktiv

Rundgang auf der Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9.30 Uhr

### Spielzeugbörse

Modellbahnen, Modellautos, Blechspielzeug, Puppen ...

Ort: Milchwerk Radolfzell, 10-15 Uhr

## Samstag-Sonntag, 6-7. April

### Kükenschau

Ort: Kleintierzuchtverein Radolfzell e.V. 11-17 Uhr

### Jahreskonzert | Musikverein Stahringen

Ort: Stahringen, Homburghalle, 20 Uhr

### Frühjahrskonzert | Gemischter Chor

Eintracht Böhlingen & Canti Nova

Ort: Mehrzweckhalle Böhlingen, 20 Uhr

## Sonntag, 7. April

### Sonntagsspaziergang Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 10 Uhr

### Verkaufsoffener Sonntag „See(h)reise“

Ort: Innenstadt und seemaxx Outlet Center, 12.30–17.30 Uhr | s.S. 15

### Fassaden-Kunst-Event:

#### 25 Jahre Terre des hommes Radolfzell

Geburtstagsparty am Flohmarktlädele mit Künstlerin Ursula Knapp

Ort: Alte Pakethalle, Kapuzinerweg 14-17 Uhr

### Egerländer Musikanten

Ort: Milchwerk Radolfzell, 16-18.30 Uhr

## Dienstag, 9. April

### Vogelwelt am Mindelsee | Exkursion

Treffpunkt: Möggingen, BUND Naturschutzzentrum, 18 Uhr

### Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19 Uhr

### Rückenwind

Mit dem Rad um die Welt (WunderWelten)

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19.30 Uhr

## Donnerstag, 11. April

### Nachtwächterführung

Treffpunkt: Stadtmuseum, 19-20.30 Uhr

### Auf ins DM-Zeitalter

Vortrag von Hildegard Bibby über die Währungsreform

Ort: Stadtmuseum, 19 Uhr

## Donnerstag-Samstag, 11-13. April

### „Blut am Hals der Katze“

Theaterstück von

Rainer Werner Fassbinder

Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum 20 Uhr

## Freitag, 12. April

### DRK Blutspende-Aktionstag

Ort: Milchwerk Radolfzell, 14-19.30 Uhr

## Samstag, 13. April

### Osterbrunnen Markelfingen

Eröffnungsfeier

Ort: Markelfingen, Oberdorfstraße, 11 Uhr

## Sonntag, 14. April

### Meditative Naturbetrachtung Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr

### Frühjahrskonzert

Doppelkonzert mit Jugendblasorchester & Stadtkapelle Radolfzell

Ort: Milchwerk Radolfzell, 18 Uhr

## Dienstag, 16. April

### Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19 Uhr

## Donnerstag-Sonntag 18.-21. April

### Internationales Reitturnier

Baden-Württembergische Meisterschaften Junioren und Junge Reiter

Ort: Böhlingen, Gut Weiherhof

## Samstag, 20. April

### Auf den Spuren Radolfs

Kulturhistorischer Rundgang durch die Radolfzeller Altstadt

Treffpunkt: Stadtmuseum, 10.30 Uhr

## Sonntag, 21. April

### Osterkonzert | Musikverein Güttingen

Ort: Güttingen, Buchenseehalle, 20 Uhr

## Dienstag, 23. April

### Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19 Uhr

## Donnerstag, 25. April

### „True Colors Show“

Varieté mit internationalen Artisten und Künstlern

Ort: Milchwerk Radolfzell, 19 Uhr

## Freitag, 26. April

### „Die Kinder des Monsieur Mathieu“

Kinonachmittag für Jedermann

mit dem Seniorenrat

Ort: Universum Nostalgiekino, 14.30 Uhr





## Save the Date!

### Diner en blanc →

Das Diner en blanc geht am  
17. August in die dritte Runde.  
Tickets sind ab 1. April  
in der Tourist-Info erhältlich.



FOTO MICHAEL SCHRÖDT

#### „1200 Jahre Radolfzell“

Führung in der stadtgeschichtlichen  
Ausstellung  
Ort: Stadtmuseum, 15 Uhr

#### Insellieber Bodensee

100% Malle-Feeling  
Ort: Milchwerk Radolfzell, 20 Uhr

#### Freitag-Sonntag 26-28. April

##### „Blut am Hals der Katze“

Theaterstück von  
Rainer Werner Fassbinder  
Ort: Theater-Zeller-Kultur-Zentrum  
20 Uhr

#### Samstag, 27. April

##### Auf den Spuren Radolfs

Kulturhistorischer Rundgang durch die  
Radolfzeller Altstadt  
Treffpunkt: Stadtmuseum, 10.30 Uhr

#### Poetry Slam Show

Ort: Stadtbibliothek, 19 Uhr | s.S. 16

#### Sonntag, 28. April

##### Meditative Naturbetrachtung

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 9 Uhr

#### Wirtschaftswunder in Radolfzell

Führung durch die Sonderausstellung  
zu den 1950er Jahren  
Ort: Stadtmuseum, 11 Uhr

#### Dienstag, 30. April

##### Naturerlebnis Mettnau

Treffpunkt: NABU-Infopavillon, 19 Uhr

Alle Informationen zu den Veranstaltungen nochmal zum Nachlesen und weitere Termine unter [www.radolfzell-tourismus.de](http://www.radolfzell-tourismus.de)

## Dauerveranstaltungen März-April 2019

### MÄRKTE

#### 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 bis 16. Juni

##### Sonderausstellung: Wirtschaftswunder – Bewegte Jahre in Radolfzell

Ort: Stadtmuseum Radolfzell, 11-17 Uhr

#### Dienstag-Sonntag & Feiertage

##### 15. März-28. April

##### Fragile Objekte

Angela M. Flaig:  
Objektbilder und Installationen  
Katharina Meister:  
Materialcollagen und Zeichnungen  
Ort: Villa Bosch, 14-17.30 Uhr

#### 22. März-11. April

##### 100 Jahre Frauenwahlrecht

Ort: Stadtbibliothek | s.S. 17  
Öffnungszeiten s.S.16

#### 22. März-21. April

##### Kunstaussstellung

der Markelfinger Kunstfreunde  
Ort: Markelfingen, Rathaus

#### Täglich 25. März-7. April

##### „Nadelspiel“. Woll- und Filzaccessoires

Ort: Mettnau, Kunsthäusle, 10-18 Uhr

#### Ab 13.-Ende April

##### Osterbrunnen Markelfingen

Ort: Markelfingen, Oberdorfstraße

#### Bis Herbst 2019

##### Kunst im Baudezernat

Architekturfotograf Wolfram Janzer  
Ort: Baudezernat, Güttinger Straße  
Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo-Do 14-16 Uhr

## Impressum

**\*zeller magazin:** Das Magazin für Einheimische und Gäste der Stadt Radolfzell am Bodensee, Ausgabe 2/19, 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](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: Steven Rückert  
**Redaktion:** Marina Kupferschmid (Leitung), Nicola M. Westphal  
**RUDDOLF:** Rolf Zimmermann, [www.poth-zimmermann.de](http://www.poth-zimmermann.de)

**Satz und Gestaltung:** hggraphikdesign  
Heidi Lehmann, 78315 Radolfzell-Möggingen  
**Druck:** Krüger Druck+Verlag, Dillingen  
**Titelfoto:** TSR GmbH | BSB  
**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:

- » Ein Kombi-Ticket für das Seefestival Radolfzell im Wert von 70 Euro
- » Ein Gutschein für das Restaurant „Einkehr am Gleis“ im Wert von 80 Euro

### GEWINNSPIELFRAGE: Zu welchem Aussichtspunkt führt die neue Radolfzeller Runde?

Bitte schicken Sie uns Ihre Antwort mit Betreff „zeller Gewinnspiel“ bis 15. April 2019 an [zeller@radolfzell-tourismus.de](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de).

Postadresse:

Tourismus- und Stadtmarketing Radolfzell GmbH  
Bahnhofplatz 2, 78315 Radolfzell am Bodensee

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Randnotiz: Mein lieber Schwan!

Jeder hat es schon erlebt: Sobald Besucher am See mit der Brottüte rascheln, stürmen die Wasservögel los. Gierig stürzen sie sich auf die Brocken, die im Wasser treiben. Kinder und Eltern lieben das, auch die Begegnungen mit den Vögeln. Und auch so mancher Rentner möchte den Vögeln etwas Gutes tun oder seine Essensreste sinnvoll loswerden. Doch in den meisten Fällen ist das falsch verstandene Tierliebe, denn Nahrungsabfälle wie altes Brot und Kekse sind kein geeignetes Futter für die Wasservögel, sagen die Vogelschützer. Vor allem werden durch Futterreste und Vogelfäkalien die Ufer und Flachwasserzonen verschmutzt. Bakterien vermehren sich und stellen eine Gefahr für die Vögel dar. In Radolfzell am Bodensee gibt es ein striktes Fütterungsverbot und die Stadtverwaltung appelliert regelmäßig an die Vernunft der Bürger und Touristen. „Der Badespaß bleibt für alle nur erhalten, wenn die Tiere nicht gefüttert oder durch herumliegende Essensreste angelockt werden“, so die städtische Abteilung Landschaft und Gewässer. Brot und Liebe? Brot oder Liebe? Fakt ist, bei Schwänen und Enten hört der Spaß auf, auch wenn man es noch so gut meint.

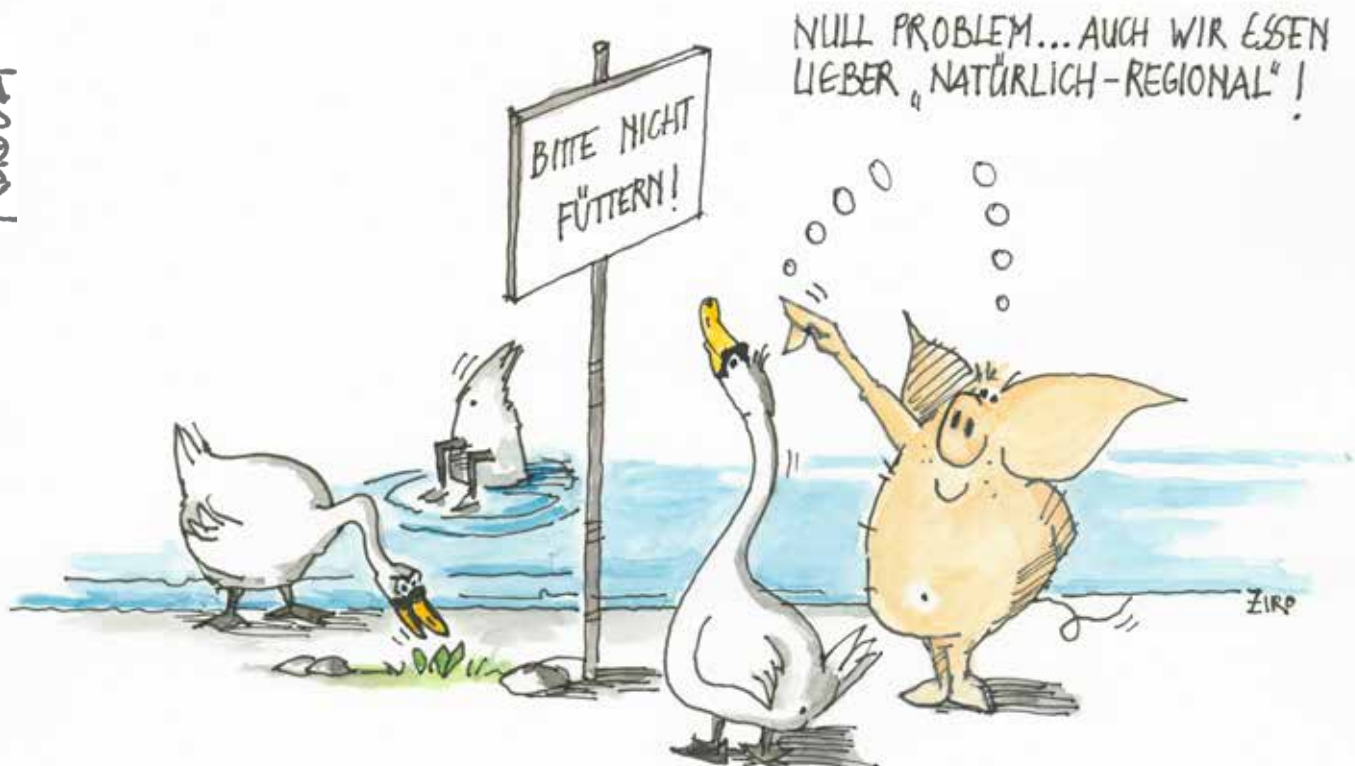


FOTO DAGMAR GEHM »

**zeller** Radolfzell am Bodensee  
magazin 2019

Das nächste 'zeller magazin erscheint am 30. April 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](mailto:zeller@radolfzell-tourismus.de) – Betreff: Abo zeller magazin

RUDOLF





# HAPPY BIRTHDAY! CONSETA 55

COR



Conseta das zeitlose Sofaprogramm mit unzähligen Möglichkeiten feiert **55. Geburtstag** mit über 200 verschiedenen Stoffen zum **Geburtstagspreis**. Auch als Eckgarnitur erhältlich.

Dazu  
**GRATIS**

**Dekopaket**  
mit 2 Kissen + Alpakawohn-  
decke + Blumenstrauß

bei Kauf eines Conseta Sofas.  
Gültig bis 31.12.2019.

## wohnstudio mattes

planen. einrichten. leben.

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

bodensee  
**therme**  
konstanz

*... Zeit für mich*

Täglich von 9 bis 22 Uhr  
Sauna ab 10 Uhr  
Dienstags Damensauna  
Montag – Freitag (außer feiertags)  
Wassergymnastik um 11, 15 und 19 Uhr

Die Konstanzer Bäder – ein Teil der STADTWERKE KONSTANZ GmbH 



Über  
40 Top-Marken  
bis zu 70%  
reduziert!

**#markenglücklich**

... Fashion genießen



**seemaxx.**

Outlet Center Radolfzell